

## Expérimentation « Confort Sobre »

### Sortir du "tout-chauffage" : l'expérimentation qui prouve qu'un hiver confortable est possible sous les 19°C

Paris, le 2 février 2026 - Alors que la consigne des 19°C chez soi est souvent présentée comme une norme nationale, l'étude « Confort Sobre » soutenue par Leroy Merlin Source et Octopus Energy révèle que le confort thermique ne peut pas se définir par ce seul chiffre. En s'appuyant sur l'expérience au cours d'un hiver de 14 familles volontaires, accompagnées par le collectif de hackers énergétiques Incub' et sous l'œil des sociologues Gaëtan Brisepierre et Mathilde Joly Pouget, cette expérimentation sociale démontre qu'il est possible de vivre mieux en chauffant moins, grâce à une approche multi-factorielle centrée sur une sobriété choisie.

### La fin du chauffage par défaut

Loin d'être réservée à des militants, l'étude identifie d'abord quatre profils de participants : l'économe, le transitionneur, le matérialiste repent et le techno-solutionniste.

Ces 14 familles volontaires, toutes en chauffage individuel et recrutées partout en France, ont testé pendant trois mois d'hiver, soit une saison de chauffe entière, des températures descendant parfois jusqu'à 16°C, voire moins, sans sacrifier leur bien-être. Les trois mois test ont été animés via un groupe WhatsApp et plusieurs visio collectives avec Pascal et Amélie Lenormand, designer énergétique®, durant lesquelles les participants étaient formés (fonctionnement du chauffage, rapport du corps à la chaleur...) et invités à expérimenter de nouvelles pratiques, loin des simples écogestes. Ces « périodes d'entraînement » successives les ont incités à acquérir une posture d'expérimentateurs de leur propre confort. Chaque foyer a ainsi adopté de nouvelles pratiques comme l'arrêt du chauffage par défaut dans certaines pièces (chambres, lieux de passage) ou en cas d'absence, utilisation de bouillottes ou de textiles qui agissent sur la sensation de chaleur, port de vêtements d'intérieur optimisés ou encore recours ponctuel à des chauffages d'appoint plutôt qu'au système central.

S'il n'existe pas de recette miracle - puisque les familles ont constaté que le confort pouvait dépendre de nombreux facteurs comme leur activité, l'heure, leur fatigue, ou encore l'âge des participants - elles ont pu déconstruire à leur façon plusieurs idées reçues tenaces : celles que la température est le seul indicateur pertinent de confort, qu'un logement doit être chauffé uniformément ou encore que baisser vaut toujours mieux que couper le chauffage. Au terme de l'expérimentation, les participants sont passés d'un pilotage automatique à un pilotage sensible : ne plus chauffer par réflexe, mais en fonction de leur besoin réel. Aucune de ces familles n'envisage désormais de revenir à ses anciennes habitudes de chauffage.

## Au-delà des économies, des bénéfices inattendus

Au-delà de la question économique et de la baisse évidente et parfois impressionnante de leur consommation, toutes les familles ont évoqué des bénéfices insoupçonnés en termes de bien-être physique : un sommeil plus profond, une diminution perçue des maladies hivernales, une fatigue réduite... Elles se sentent par ailleurs plus autonomes dans leur confort, ne dépendant plus du chauffage et se sentant ainsi mieux préparés aux crises à venir.

En conclusion, l'analyse sociologique du programme dessine les contours d'un nouvel idéal-type de confort thermique, qui concilie qualité de vie et urgence climatique. Ce "confort sobre" se présente ainsi comme une alternative viable au chauffage central, une réinvention de notre rapport individuel et collectif à la chaleur domestique. Mais la diffusion généralisée du confort sobre se heurte à deux freins majeurs sur lesquels seuls les acteurs institutionnels ont une prise. D'une part, les normes sociales dominantes dans la socialisation, les lieux publics et de travail ; d'autre part l'approche technocentrée qui domine les politiques publiques.

[Lien](#) vers le rapport complet et synthèse

### Octopus Energy France

Le fournisseur d'énergie Octopus Energy France est né en 2022 de la fusion entre Octopus Energy Group (pionnier britannique) et Plüm énergie (fournisseur français). Fort d'une équipe de plus de 450 collaborateurs répartis dans 7 villes françaises (Paris, Lille, Rennes, Tours, Orléans, Amiens et Rouen), Octopus Energy France s'est donné pour mission d'accélérer la transition énergétique. Avec plus de 700 000 clients – particuliers, entreprises et collectivités – l'entreprise achète son électricité auprès de 25 centrales renouvelables en France pour encourager le développement de nouveaux projets de production d'énergie verte et produit également une partie de son énergie via sa branche Octopus Energy Generation. Fournisseur d'électricité 100% verte et de gaz, Octopus propose aussi un accompagnement pour l'installation de panneaux photovoltaïques chez les particuliers via sa branche « Services » et s'engage pour la mobilité électrique avec des offres dédiées aux utilisateurs de véhicules électriques (VE). Grâce à des outils numériques et un système de cagnotte, les clients maîtrisent leur consommation et réalisent des économies sur leurs factures d'électricité. Ainsi, en moyenne, les clients d'Octopus font 10% d'économies sur leur budget électricité par rapport à leur fournisseur précédent. Parmi les entreprises et collectivités approvisionnées par Octopus – soit plus de 120 000 compteurs : des villes telles que Paris et Marseille, régions et départements, ou des entreprises comme Accenture et Manpower. Plus d'informations : [www.octopusenergy.fr](http://www.octopusenergy.fr)

### Gaëtan Brisepierre Sociologue

Gaëtan Brisepierre Sociologue est un cabinet de sociologie spécialisé dans la transition écologique. Son principe est toujours de partir du terrain pour interroger les stratégies des acteurs publics comme privés. Il mène des enquêtes qualitatives auprès des consommateurs, des professionnels, des décideurs sur les changements de pratiques, l'appropriation des technologies, la métamorphose des métiers, l'innovation dans les organisations... Il propose des prestations d'accompagnement, des formations et des conférences. Site : [gbrisepierre.fr](http://gbrisepierre.fr)

**Contact :** Gaëtan Brisepierre, [gbrisepierre@gmail.com](mailto:gbrisepierre@gmail.com), 0617813737

### LEROY MERLIN Source

Créé par LEROY MERLIN en 2005, LEROY MERLIN Source réunit des chercheurs, enseignants et professionnels de l'habitat qui ont accepté de partager leurs savoirs et leurs connaissances avec les collaborateurs de l'entreprise. Ils mènent des recherches originales à partir de leurs pratiques, réflexions et échanges sur les évolutions des modes d'habiter, principalement en sciences humaines et sociales. Ces travaux sont construits avec des collaborateurs de l'entreprise et ouverts à des partenariats avec des acteurs de l'habitat. Les rapports de recherche et synthèses, films, expositions, événements publics, etc. sont en accès libre sur le site de LEROY MERLIN Source.

### Incub'

Incub' est une SARL créée en 2017 par Amélie Maroiller et Pascal Lenormand, qui opère en tant que collectif de "hackers énergétiques". Leur mission est de réduire les consommations énergétiques de manière drastique, rapide et en ayant recours à des travaux ciblés grâce à la Méthode Design énergétique® et à la mise en action des usagers. Basé en Creuse, Incub' intervient en France et dans les pays limitrophes, en promouvant une nouvelle culture énergétique axée sur des solutions pluridisciplinaires et réhumanistes. Incub' dispense également des formations aux professionnels confrontés aux sujets énergétiques.