

Sobriété énergétique : qui mobilise, qui performe ? Le classement de l'hiver 2025-2026 des régions

L'hiver 2025-2026 a constitué un test de maturité collective dans l'optimisation de la consommation électrique. Qui a réellement agi ? Quelles régions ont transformé la contrainte en levier d'action ? À partir de l'analyse de près de 33 000 utilisateurs actifs, **LibertéWatts publie son premier classement national de la sobriété énergétique. Une cartographie contrastée, où mobilisation et performance ne coïncident pas toujours.**

Hiver 2025-2026. 33 000 utilisateurs et 1,2 million de défis, une lecture inédite des usages énergétiques

Chauffage, eau chaude, équipements, éclairage, mobilité. L'électricité représente désormais 62 % des dépenses énergétiques domestiques*. Depuis la sortie progressive du bouclier tarifaire et la réforme du cadre de régulation début 2026, ce poste central est devenu le plus exposé aux évolutions du marché. La maîtrise de la consommation n'est plus seulement une démarche écoresponsable. Elle devient un enjeu de pouvoir d'achat. Modifier le moment ou l'intensité d'un usage, limiter les démarrages simultanés aux heures de pointe et supprimer les consommations inutiles sont des gestes simples, sans investissement, à effet immédiat sur la facture.

Pour ancrer ces réflexes au quotidien, LibertéWatts déploie une application mobile gratuite qui propose des défis d'effacement électrique en période de forte demande. Baisser la température, éteindre les lumières, reporter un lavage au lendemain. Chaque défi relevé donne accès à des récompenses convertibles en bons d'achat ou en euros directement sur l'application. Ludique et incitatif, ce modèle permet une analyse fine des comportements énergétiques d'un large échantillon de ménages répartis sur l'ensemble du territoire.

Entre octobre 2025 et février 2026, 32 735 utilisateurs actifs ont ainsi réalisé 1 203 625 défis.

- 649 720 ont été réussis
- 6 622 MWh d'électricité ont été économisés
- 371 tonnes de CO₂ ont été évitées
- 39,3 € de gain moyen par utilisateur sur la période

Ces résultats constituent la base du classement territorial établi par LibertéWatts.

La carte de la sobriété : mobilisation vs performance

Classement n° 1 – Les régions les plus mobilisées

En volume d'utilisateurs engagés, les grandes régions françaises arrivent en tête :

1. Île-de-France – 3 790 utilisateurs
2. Hauts-de-France – 3 730
3. Auvergne-Rhône-Alpes – 3 576
4. Nouvelle-Aquitaine – 3 184
5. Occitanie – 3 138
6. Bretagne – 3 033

Cette hiérarchie souligne une mobilisation particulièrement forte dans les principaux bassins de population. Elle traduit à la fois le poids démographique de ces territoires et la diffusion massive des usages numériques dans les grandes aires urbaines.

Toutefois, les régions les plus peuplées ne sont pas nécessairement les plus performantes.

Classement n° 2 – Les régions les plus performantes

Rapporté à l'économie moyenne réalisée par utilisateur, le classement évolue sensiblement :

1. Normandie – 44 €
2. Centre-Val de Loire – 42,5 €
3. Bourgogne-Franche-Comté – 42 €
4. Grand Est – 41,5 €
5. Nouvelle-Aquitaine – 41 €
6. Pays de la Loire – 40,5 €

Ce classement s'explique par des spécificités régionales, notamment climatiques et résidentielles. Normandie, Centre-Val de Loire, Bourgogne-Franche-Comté ou encore Grand Est connaissent des hivers marqués, avec une saison de chauffe plus longue et plus exigeante. Lorsque le chauffage représente une part significative de la facture, l'ajustement comportemental produit mécaniquement davantage d'impact. Ces territoires comptent également une forte proportion de maisons individuelles, souvent de surfaces plus importantes, offrant une marge de manœuvre accrue dans la gestion thermique.

La sobriété comportementale, levier du pouvoir d'achat et de la transition écologique

L'étude de l'hiver 2025-2026 montre que les ménages s'engagent progressivement dans une logique active de pilotage de leur consommation. Il ne s'agit plus seulement de consommer moins, mais de consommer mieux – au bon moment. Le décalage des usages, lorsqu'il est coordonné, génère des économies individuelles tout en contribuant à l'équilibre du réseau. Cette approche complète les dispositifs d'effacement industriels et les solutions technologiques en mobilisant un levier longtemps sous-estimé : le comportement.

« La sobriété énergétique ne repose pas uniquement sur des équipements connectés ou des dispositifs automatisés. Des ménages ordinaires, sans infrastructure spécifique, peuvent réduire sensiblement leur consommation. Un geste individuel suffit à faire baisser la facture. Des milliers de gestes coordonnés permettent d'économiser plusieurs milliers de MWh et de contribuer à l'équilibre du réseau. » – **Guillaume FAURE, CEO et cofondateur de LibertéWatts**

*Source : SDES

À propos de LibertéWatts

Fondée en 2022, LibertéWatts est une start-up française spécialisée dans la flexibilité électrique, visant à démocratiser une gestion intelligente de la consommation d'énergie chez les particuliers. Grâce à une application mobile gratuite, simple et ludique, LibertéWatts récompense les Français quand ils consomment aux meilleurs moments. Les "Wattiens" contribuent ainsi à la stabilisation du réseau électrique tout en effectuant des économies et en gagnant des récompenses en bons d'achat ou en euros. Site internet : <https://libertewatts.fr/>

Contacts Presse – Edifice