RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté
Égalité
Fraternité

Le médiateur national de l'énergie

SYNTHESE DES RESULTATS DU BAROMETRE ENERGIE-INFO 2026

Préambule

Créé en 2007, à la suite de l'ouverture des marchés de l'électricité et du gaz à la concurrence, le baromètre énergie-Info mesure chaque année la connaissance, les perceptions et les pratiques des consommateurs en matière d'énergie. Réalisé par un institut de sondage pour le médiateur national de l'énergie, il permet de suivre l'évolution de leurs préoccupations et s'inscrit dans la démarche d'information du public menée par le médiateur.

Cette édition 2026 été réalisé par l'agence Mantu entre le **2 et 15 septembre 2026** auprès d'un échantillon représentatif de **2 000 foyers en France métropolitaine interrogés par voie électronique** pour la huitième année consécutive[1]. Les évolutions sont présentées par rapport à 2025 et aux années précédentes.

Résumé

Cette 20e vague du baromètre intervient dans un contexte marqué par les épisodes de chaleur exceptionnels de l'été 2026. L'énergie demeure une préoccupation majeure pour les consommateurs, tandis que les difficultés liées à la précarité énergétique s'inscrivent dans la durée.
Les résultats mettent en évidence une tension entre l'adhésion au principe de la transition énergétique et les contraintes économiques qui en freinent la mise en œuvre. Dans ce contexte, les consommateurs privilégient la maîtrise de leurs dépenses d'énergie, ainsi que la stabilité des prix et des conditions contractuelles de leurs offres.
Enfin, les écarts de perception et de comportement à l'égard de l'énergie entre les moins de 35 ans et les personnes âgées de 65 ans et plus se creusent cette année.

[1] En 2019, le baromètre énergie-info a été mené par téléphone et par voie électronique. Dans les graphiques, les résultats 2019 de l'étude en ligne sont symbolisés par le pictogramme 💻 .

Sommaire

1. L'énergie demeure une préoccupation majeure en particulier pour les ménages les plus modestes[1]

1.1 Pour 9 foyers sur 10, la consommation d'énergie demeure un sujet de préoccupation important

1.2 Le poids des factures d'énergie et les difficultés de paiement suscitent également de fortes préoccupations

1.3 Des préoccupations à mettre en perspective avec l'évolution des factures des ménages

2. La précarité énergétique perdure et s'étend aux épisodes de fortes chaleurs

2.1. Le froid dans le logement : une difficulté qui perdure

2.2. Deux tiers des ménages déclarent avoir souffert de la chaleur, un niveau inédit dans le baromètre

2.3. Les bénéficiaires du chèque énergie particulièrement exposés au froid et aux fortes chaleurs

3. Une sobriété énergétique subie plutôt que choisie, liée aux difficultés financières

3.1 8 foyers sur 10 déclarent adopter des pratiques visant à réduire leur consommation d'énergie

3.2 La réduction de la facture constitue la principale motivation de ces pratiques

4. Le coût freine les projets d'investissement dans la transition énergétique

4.1 Les intentions de travaux d'isolation et d'installation de panneaux solaires reculent

4.2 L'électrification des usages perçue positivement par 60 % des personnes interrogées, 75 % des moins de 35 ans

4.3 Plus d'un ménage sur deux n'envisage pas d'électrifier ses équipements

4.4 Le coût des équipements constitue le principal frein à l'électrification

5. Les offres innovantes gagnent en notoriété, mais les Français restent attachés à la stabilité des prix

5.1 Les nouvelles offres de fourniture d'électricité sont de mieux en mieux connues

5.2 La stabilité des prix reste déterminante dans le choix d'une offre de fourniture d'énergie

5.3 La fiabilité des comparateurs d'offres devient un critère de choix plus important

6. Des différences générationnelles qui se confirment, voire s'amplifient

6.1 Les moins de 35 ans davantage exposés à la précarité énergétique

6.2 Les moins de 35 ans plus ouverts à la transition énergétique et aux nouvelles offres

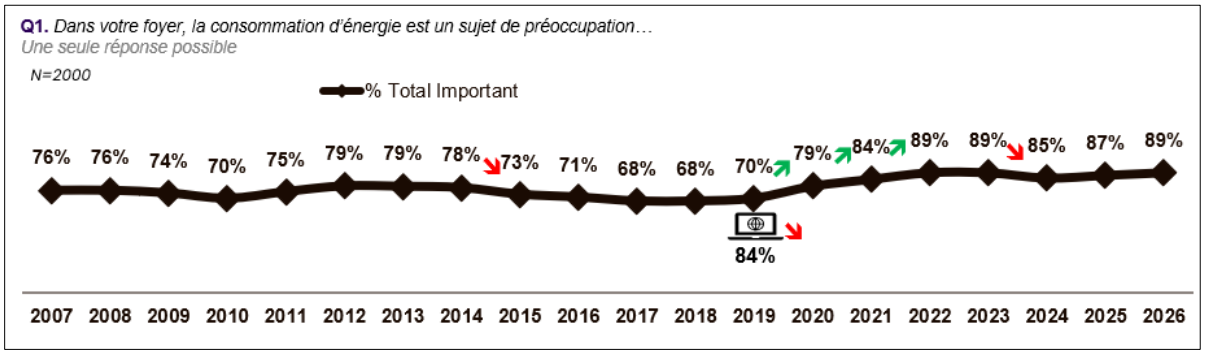
6.3 Des différences générationnelles face au changement de fournisseur d'énergie

[1] Pour le Baromètre énergie-info, les foyers sont répartis en trois catégories selon leurs revenus annuels déclarés, en tenant compte de leur composition : les foyers modestes (D1 à D3), les foyers aux revenus intermédiaires (D4 à D8) et les foyers aisés (D9 à D10). Pour comparer les revenus, le nombre de personnes dans chaque foyer est pris en compte à l'aide des unités de consommation (UCmodes, selon la méthode de l'Insee : 1 UC pour le premier adulte, 0,5 UC pour chaque autre personne âgée de 14 ans ou plus et 0,3 UC pour chaque enfant de moins de 14 ans. Cette méthode permet de comparer les niveaux de revenus des foyers en tenant compte de leur taille et de leur composition.

1. L'énergie demeure une préoccupation majeure, en particulier pour les ménages les plus modestes[1]

1.1 Pour 9 foyers sur 10, la consommation d'énergie demeure un sujet de préoccupation important

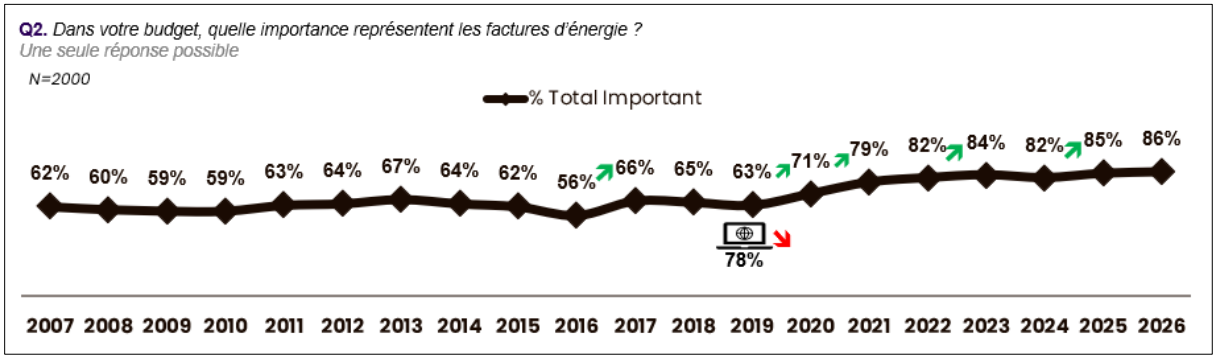
La consommation d'énergie constitue un sujet de préoccupation assez ou très important pour 89 % des foyers interrogés. Cette proportion reste stable par rapport à 2025, et atteint le même niveau qu'en 2022 et 2023, après une forte progression observée entre 2019 et 2022. La part des foyers très préoccupés progresse de 3 points et atteint 38 % cette année. Elle monte à 50 % chez les ouvriers, 49 % chez les commerçants, 47 % chez les 45-54 ans et 43 % chez les foyers modestes[1].



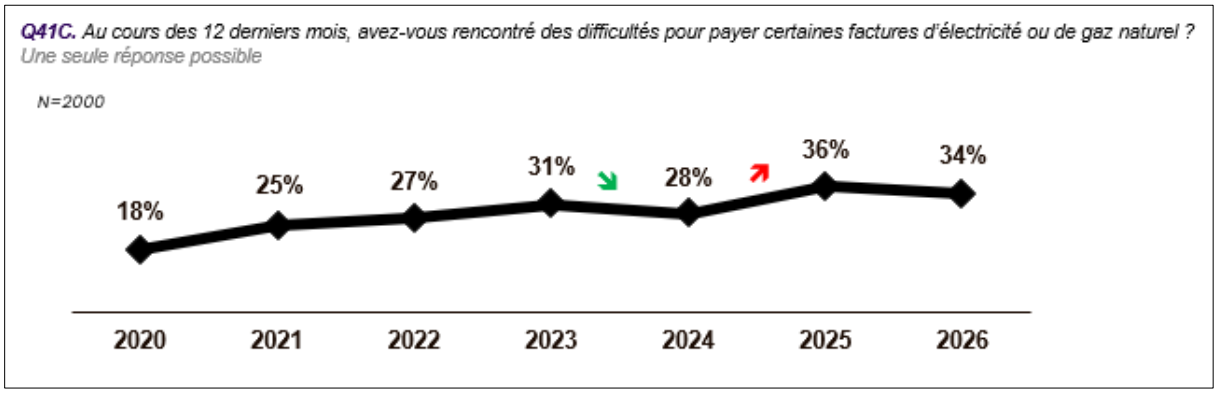
1.2 Le poids des factures d'énergie et les difficultés de paiement suscitent également de fortes préoccupations

86 % des foyers estiment que les factures d'énergie pèsent de façon importante dans leur budget. Cette proportion est stable par rapport à 2025, mais atteint son niveau le plus élevé depuis 2007. Elle s'élève à 91 % chez les foyers modestes[1], les ouvriers et les 35-44 ans.

La part de ceux qui jugent ce poids très important augmente de 3 points, pour atteindre 31 %.



34 % des foyers déclarent avoir rencontré des difficultés à payer certaines factures d'électricité ou de gaz, contre 18 % en 2020. Les commerçants (77 %), les moins de 35 ans (55 %) et les foyers modestes[1] (47 %) sont les plus concernés.



1.3 Des préoccupations à mettre en perspective avec l'évolution des factures des ménages

Pour les foyers qui les ont constatées, la hausse des prix sur les marchés reste la première explication avancée (68 % pour l'électricité, 74 % pour le gaz), devant l'augmentation du coût de l'abonnement (45 % et 46 %).

Les commerçants (72 %) et les moins de 35 ans (66 %) sont les plus nombreux à avoir constaté une hausse de leur facture d'électricité.

2. La précarité énergétique perdure et s'étend aux épisodes de fortes chaleurs

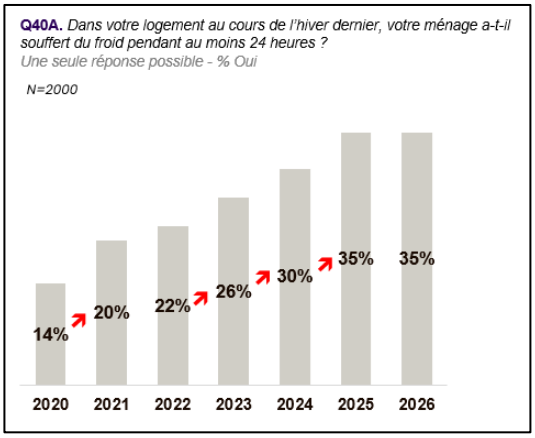
Au-delà des difficultés de paiement (voir 1.2) et des restrictions de chauffage (voir 3.2), la précarité énergétique se traduit aussi par un inconfort thermique vécu dans le logement, en hiver comme en été.

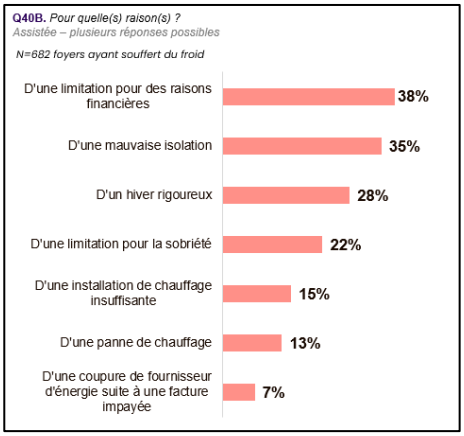
2.1. Le froid dans le logement : une difficulté qui perdure

35 % des foyers déclarent avoir souffert du froid[2] dans leur logement au cours de l'hiver dernier. Cette proportion est stable par rapport à 2025 (35 %) mais reste plus de deux fois supérieure à celle de 2020 (14 %).

Parmi les foyers concernés, 35 % citent la mauvaise isolation du logement comme explication, contre 32 % en 2025. L'hiver rigoureux arrive en troisième position (28 %). La limitation du chauffage pour des raisons financières, première cause citée, est détaillée en partie 3.2.

Comme en 2025, le froid touche davantage les commerçants (61 %), les moins de 35 ans (53 %), les locataires (44 %) et les foyers modestes[1] (43 %).



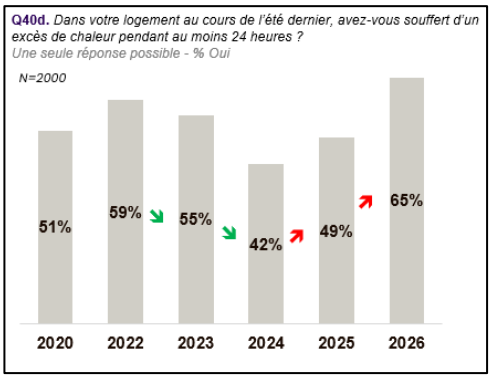


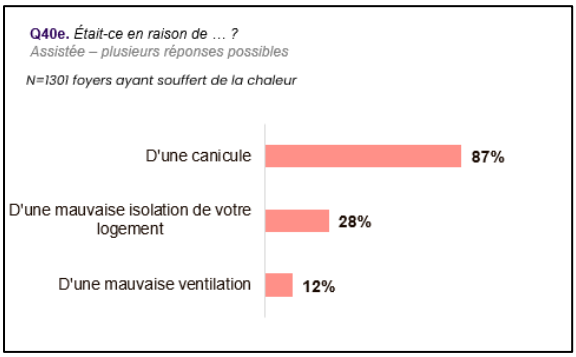
[2] *Pendant au moins 24 heures dans leur logement*

2.2. Deux tiers des ménages déclarent avoir souffert de la chaleur, un niveau inédit dans le baromètre

Après un été caniculaire, 65 % des foyers déclarent avoir souffert d'un excès de chaleur[2] dans leur logement (+16 points par rapport à 2025 et +23 points par rapport à 2024). Cette proportion atteint le niveau le plus élevé depuis 2020 (51 %). La canicule est la principale cause citée (87 %), devant la mauvaise isolation du logement (28 %) et la mauvaise ventilation (12 %).

Les Franciliens (73 %), les locataires (71 %) et les moins de 35 ans (70 %) sont les plus nombreux à déclarer avoir souffert de la chaleur. Chez les moins de 35 ans, cette proportion augmente de 22 points en un an.





Au total, 28 % des ménages ont souffert à la fois du froid et de la chaleur dans leur logement (+5 points en un an et +11 points en deux ans), et 35% chez les foyers modestes[1].

[2] *Pendant au moins 24 heures dans leur logement*

2.3. Les bénéficiaires du chèque énergie particulièrement exposés au froid et aux fortes chaleurs

Les bénéficiaires du chèque énergie apparaissent particulièrement exposés, en hiver comme en été. 52 % déclarent avoir souffert du froid l'hiver dernier, contre 35 % de l'ensemble des Français. Cette proportion était de 59 % en 2025, et de 49 % en 2024.

En été, 75 % déclarent avoir souffert d'un excès de chaleur[2], contre 65 % de l'ensemble des personnes interrogées (+11 points en un an, +23 points en deux ans).

Au total, 46 % des bénéficiaires du chèque énergie ont souffert à la fois du froid et de la chaleur dans leur logement, contre 28 % pour l'ensemble des ménages.

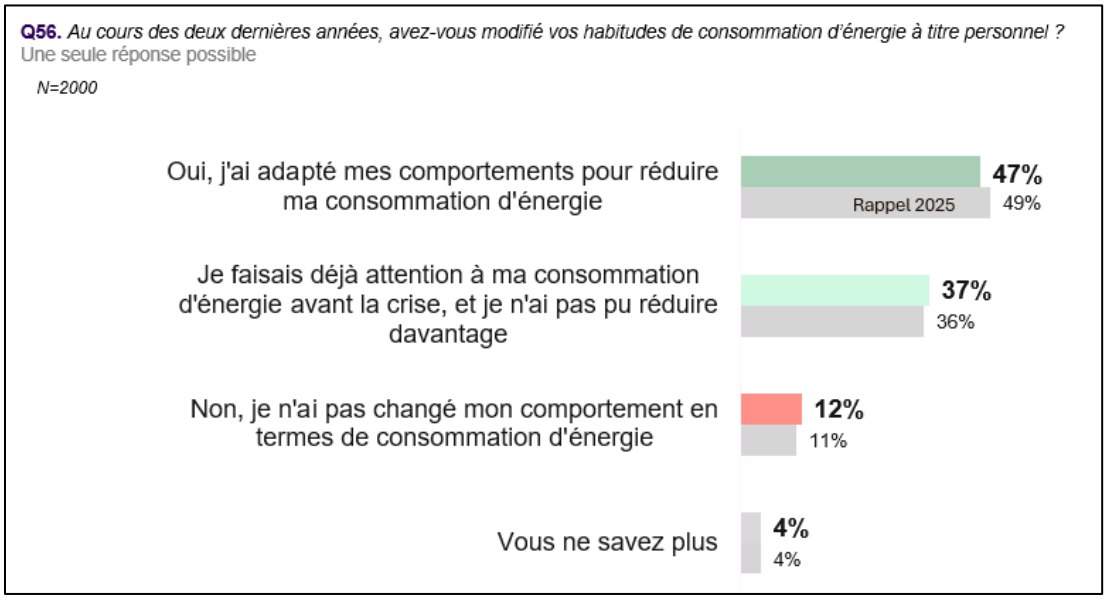
Par ailleurs, 29 % des bénéficiaires disent par ailleurs avoir rencontré des difficultés pour recevoir le chèque énergie en 2026.

3. Une sobriété énergétique subie plutôt que choisie, liée aux difficultés financières

3.1 8 consommateurs sur 10 déclarent adopter des pratiques visant à réduire leur consommation d'énergie

84 % des foyers déclarent adopter des comportements afin de limiter leur consommation d'énergie. Parmi eux, 47 % ont modifié leurs habitudes au cours des deux dernières années. 37 % faisaient déjà attention à leur consommation avant la crise énergétique et déclarent ne pas avoir pu la réduire davantage. Seuls 12 % indiquent n'avoir changé aucun comportement.

Les changements de comportement sont plus fréquents chez les foyers les plus en difficulté financière : 63 % de ceux qui rencontrent systématiquement des difficultés à payer leurs factures déclarent avoir modifié leurs habitudes au cours des deux dernières années, soit 16 points de plus que l'ensemble des foyers (47 %). Cette proportion atteint également 54 % chez les ouvriers

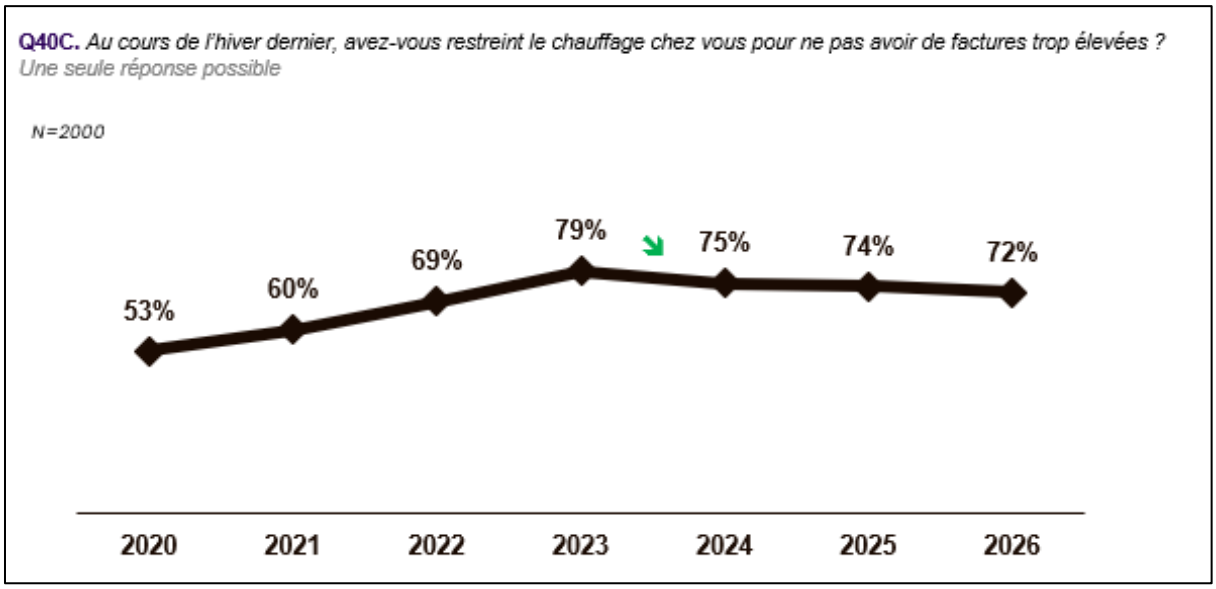


3.2 La réduction de la facture constitue la principale motivation de ces pratiques

La principale motivation pour réduire sa consommation d'énergie reste financière : 87 % des foyers cherchent avant tout à limiter le montant de leurs factures, une proportion stable par rapport à 2025. C'est particulièrement le cas des 55 ans et plus (93 %) et des foyers qui n'ont pas rencontré de difficultés à payer leurs factures (92 %). Les préoccupations environnementales arrivent loin derrière, citées par 35 % des foyers, contre 34 % en 2025.

Elles sont davantage présentes chez les cadres (46 %), les foyers aisés (45 %) et les moins de 35 ans (44 %).

Cette priorité donnée aux économies se traduit notamment par des limitations de chauffage : 72 % des foyers ont restreint leur chauffage pour ne pas avoir à payer de factures trop élevées. Cette situation concerne particulièrement les commerçants (84 %), les moins de 35 ans (78 %) et les foyers modestes[1] (78 %). Cette proportion diminue légèrement ces dernières années, mais reste nettement supérieure à celle de 2020 (53 %), avec un écart de 19 points. Parmi les foyers ayant souffert du froid, la principale raison citée est la nécessité de limiter le chauffage pour réduire le montant des factures (38 %, contre 37 % en 2025).



Le nombre moyen de gestes adoptés pour réduire la consommation d'énergie reste stable, à 5,6. Éteindre les lumières demeure le geste le plus répandu, cité par 71 % des foyers qui ont diminué leur consommation d'énergie, contre 72 % en 2025. En 2026, seule l'économie d'eau chaude connaît une baisse significative : elle concerne 43 % des foyers, soit 4 points de moins qu'en 2025.

4. Le coût freine les projets d'investissement dans la transition énergétique

4.1 Les projets de travaux d'isolation et d'installation de panneaux solaires en recul

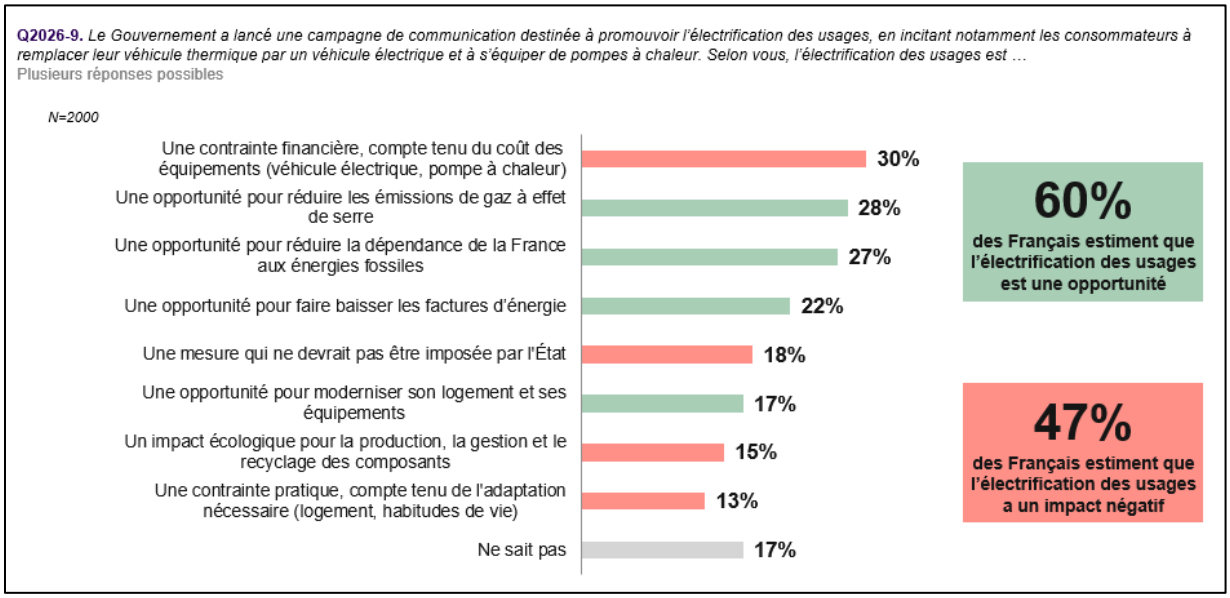
Les intentions de réaliser des travaux d'isolation diminuent de 3 points en un an. Au total, 35 % des foyers interrogés déclarent avoir déjà réalisé de tels travaux (17 %) ou envisagent de le faire (18 %). Cette proportion atteint 48 % chez les propriétaires.

Chez ces derniers, les intentions d'installer des panneaux solaires reculent également, de 4 points, pour atteindre 14 %.

La part des foyers équipés de panneaux solaires reste stable, à 16 % (28 % chez les moins de 35 ans). Parmi les foyers équipés, 6 sur 10 consomment une partie de l'électricité produite et revendent le surplus. La principale motivation reste la réduction de la facture d'énergie, citée par 46 % d'entre eux.

4.2 Une électrification des usages perçue positivement par 60% des consommateurs, 75% des moins de 35 ans

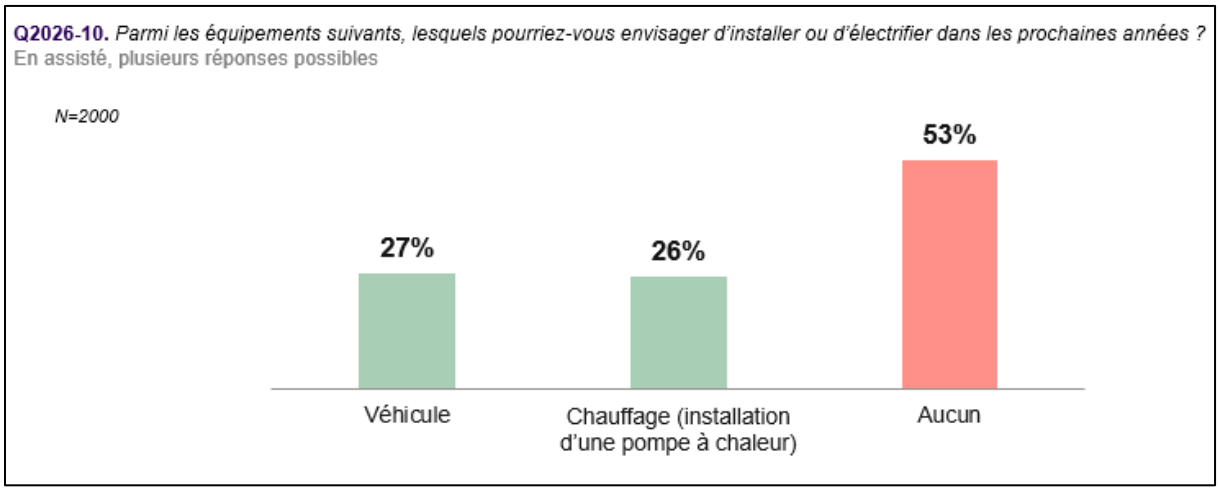
Sur l'électrification des usages, 6 consommateurs sur 10 y voient une opportunité (75% des moins de 35 ans). Les bénéfices attendus sont avant tout environnementaux et économiques : réduire les émissions de gaz à effet de serre (28 %), diminuer la dépendance de la France aux énergies fossiles (27 %) et réduire les factures d'énergie (22 %). Mais 47% lui associent un impact négatif, plus souvent cité par les foyers aisés (61%) et les 65 ans et plus (58%) ; la contrainte financière liée au coût des équipements est citée par 30% des Français.



4.3 Plus de la moitié des foyers n'envisagent d'électrifier aucun équipement

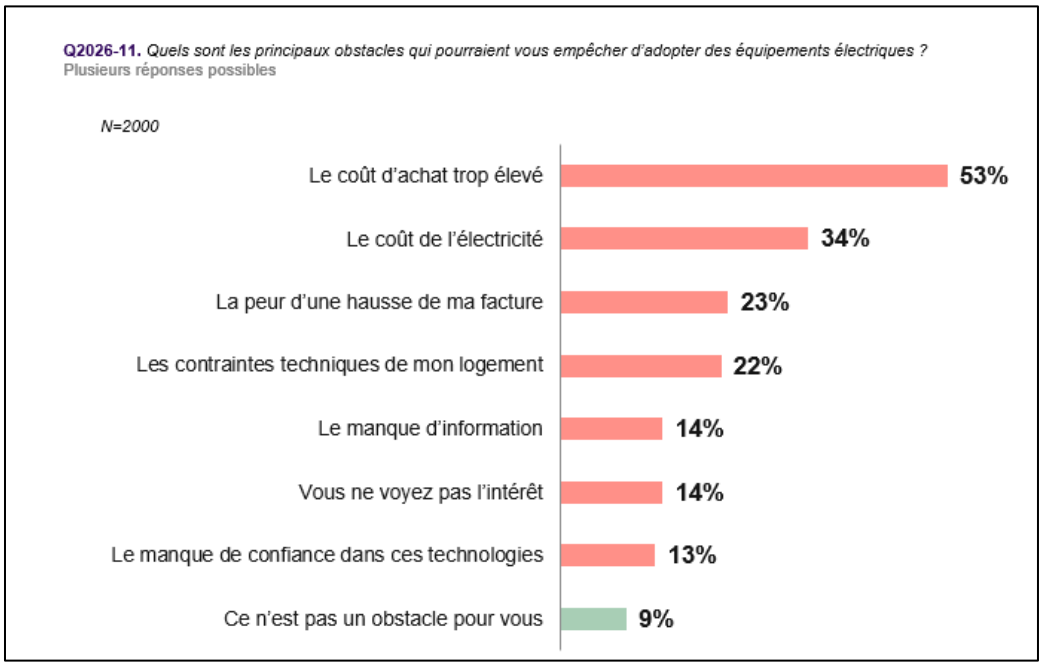
Pour la majorité des ménages, l'électrification des équipements n'est pas une priorité : 53 % n'envisagent d'électrifier aucun équipement (64 % des 55 ans et plus, 60 % des locataires).

Parmi les équipements qu'ils pourraient envisager d'électrifier, le véhicule (27% des foyers, 43 % des cadres, 35 % des moins de 35 ans) et la pompe à chaleur (26 % des foyers, 38 % des moins de 35 ans, 37 % des cadres) sont cités à parts quasi égales.



4.4 Le coût des équipements, premier frein à l'électrification

Le coût d'achat trop élevé est le premier obstacle à l'adoption des équipements électriques (53 %, jusqu'à 58 % chez les 55 ans et plus et 57 % chez les propriétaires), devant le coût de l'électricité (34 %) et la peur d'une hausse de la facture (23 %, 26 % chez les moins de 35 ans). Les contraintes techniques du logement (22 %) et le manque d'information (14 %, 20 % chez les moins de 35 ans) viennent ensuite.



5. Les offres de fourniture d'électricité innovantes gagnent en notoriété, mais les consommateurs restent attachés à la stabilité des prix

5.1 Les nouvelles offres d'énergie sont de mieux en mieux connues

Les consommateurs connaissent de mieux en mieux les offres de fourniture d'énergie innovantes. 64 % des foyers connaissent les offres d'électricité qui font varier les prix lors des pics de consommation, soit 3 points de plus qu'en 2025 et 16 points de plus qu'en 2024. La proportion de ceux qui se disent prêts à souscrire ces offres reste stable, à 38 %.

Mesurées pour la première fois en 2026, les offres à tarification dynamique[3] sont connues de 38 % des Français, et 41 % se disent prêts à y souscrire après en avoir lu une description. Les offres proposées par les opérateurs de flexibilité[4] sont connues de 33 % des Français, et 34 % se disent prêts à y souscrire. Dans les deux cas, la proportion de personnes prêtes à souscrire est légèrement supérieure à celle des personnes qui connaissent déjà ces offres.

5.2 La stabilité des prix reste déterminante dans le choix d'une offre de fourniture d'énergie

Malgré cet intérêt pour les offres innovantes, les Français restent attachés à la visibilité et à la stabilité des prix. Parmi les personnes réticentes à la tarification dynamique, 23 % citent la stabilité et la simplicité des offres classiques comme principal frein.

Cette préférence se retrouve chez les foyers ayant souscrit une offre de marché : ils sont de plus en plus nombreux à privilégier un prix fixe pendant une période donnée, même si l'offre

est plus chère. Cette préférence progresse de 10 points pour l'électricité, pour atteindre 37 %, et de 8 points pour le gaz, pour atteindre 31 % des foyers concernés.

La stabilité des prix reste également la première raison de conserver le tarif réglementé de l'électricité : 41 % des foyers concernés la citent, contre 38 % en 2025.

Par ailleurs, 52 % des foyers déclarent avoir choisi l'option tarifaire heures pleines / heures creuses, un niveau stable par rapport à 2025. Cependant, 15 % des foyers concernés ne connaissent pas les horaires exacts de leurs heures creuses. C'est davantage le cas chez les moins de 35 ans (21 %) que chez les 65 ans et plus (9 %).

5.3 La fiabilité des comparateurs d'offres devient un critère de choix plus important

Parmi les foyers ayant changé de fournisseur d'énergie, 55 % déclarent avoir utilisé un comparateur en ligne. La notoriété reste le premier critère de choix de ces outils, citée par 27 % des utilisateurs, comme en 2025.

La fiabilité du comparateur prend toutefois davantage d'importance : 26 % la citent comme critère de choix, soit 3 points de plus en un an. À l'inverse, la recommandation par des proches recule de 5 points, à 22 %. Ces évolutions montrent que la fiabilité occupe une place croissante dans le choix d'un comparateur.

La compréhension du fonctionnement de ces outils reste néanmoins limitée. Près de la moitié des consommateurs (48 %) pensent toujours que les comparateurs sont rémunérés, au moins pour certains. Un tiers (34 %) ne sait pas répondre, une proportion en hausse par rapport à 2025 (31 %).

[3] Offres à tarification dynamique : le prix du kWh facturé change chaque heure, selon les prix de l'électricité sur les marchés. Le consommateur connaît le prix de l'électricité heure par heure, la veille pour le lendemain, et peut ainsi adapter sa consommation afin de limiter sa facture lorsque les prix sont élevés et bénéficier des périodes où les prix sont bas, voire négatifs.

[4] Offres des opérateurs de flexibilité : ces entreprises permettent de réduire la facture d'électricité en pilotant à distance certains appareils du foyer (recharge de véhicule électrique, pompe à chaleur, chauffe-eau...). Ce pilotage s'ajuste aux besoins du réseau électrique, tout en s'assurant que les besoins du foyer sont bien couverts (eau chaude disponible, véhicule rechargé à temps...).

6. Des différences générationnelles[4] qui se confirment, voire s'accentuent

6.1 Les moins de 35 ans davantage exposés à la précarité énergétique

Les moins de 35 ans restent les plus touchés par la précarité énergétique. Comme en 2025, ils déclarent plus souvent avoir souffert du froid dans leur logement (53 %, contre 35 % pour l'ensemble), sans évolution significative entre les deux années. Ils sont également plus nombreux à avoir restreint leur chauffage (78 %, contre 72 %) et à avoir rencontré des

difficultés à payer leurs factures d'énergie (55 %, contre 34 %). Plus d'un jeune sur cinq (22 %) déclare rencontrer systématiquement ces difficultés, contre 10 % de l'ensemble des foyers.

Ils sont aussi davantage touchés par la chaleur : 70 % déclarent en avoir souffert, contre 65 % de l'ensemble des Français. Cette proportion a augmenté de 22 points en un an, soulignant une dégradation de leur situation face aux fortes chaleurs.

6.2 Des moins de 35 ans plus ouverts à la transition énergétique et aux nouvelles offres de fourniture d'énergie

Malgré cette plus grande vulnérabilité, les moins de 35 ans se montrent plus favorables à la transition énergétique et aux nouvelles solutions. Ainsi, 75 % considèrent l'électrification des usages comme une opportunité, contre 60 % de l'ensemble. Ils sont également plus nombreux à envisager l'installation d'une pompe à chaleur (38 %, contre 26 %) ou l'achat d'un véhicule électrique (35 %, contre 27 %). Par ailleurs, 28 % disposent déjà de panneaux solaires, contre 16 % de l'ensemble des foyers.

Les préoccupations environnementales jouent aussi un rôle plus important dans leurs comportements : 44 % citent les motivations écologiques pour réduire leur consommation d'énergie, contre 35 % de l'ensemble des foyers.

Les moins de 35 ans se montrent également plus intéressés par les nouvelles offres énergétiques. 57 % se déclarent prêts à souscrire une offre à tarification dynamique, contre 41 % de l'ensemble des Français. Cette proportion atteint 47 % pour les offres proposées par un opérateur de flexibilité, contre 34 % en moyenne.

À l'inverse, les 65 ans et plus se montrent plus réticents face à ces offres (71% ne seraient pas prêts à souscrire une offre à tarification dynamique, et 78% une offre proposée par un opérateur de flexibilité). Plus largement, 64% des 55 ans et plus n'envisagent d'électrifier aucun équipement (contre 53% pour l'ensemble). Chez les 55 ans et plus, la principale motivation pour réduire leur consommation d'énergie est financière : 93 % souhaitent avant tout réduire le montant de leur facture, contre 87 % de l'ensemble des foyers.

6.3 Des différences générationnelles face au changement de fournisseur d'énergie

35 % des moins de 35 ans pensent qu'ils pourraient réaliser des économies en quittant les tarifs réglementés de vente d'électricité. À l'inverse, 49 % des 55 ans et plus estiment qu'ils paieraient plus cher en les quittant, contre 37 % de l'ensemble des foyers.

Les moins de 35 ans se montrent également plus actifs dans leurs démarches : 59 % se sont renseignés sur la possibilité de changer de fournisseur d'énergie, contre 42 % de l'ensemble des Français et 30 % des 55 ans et plus. Ils sont aussi plus nombreux à déclarer avoir souscrit un contrat de fourniture d'énergie à la suite d'une sollicitation commerciale (50 %, contre 36 % de l'ensemble des foyers). À l'inverse, 79 % des 55 ans et plus déclarent décliner ce type de sollicitation.