

Transcription textuelle de l'infographie « Témoignage d'un marcheur libre »

## Bouger autrement, c'est possible, témoignage d'un marcheur libre

### **Sylvain, 31 ans, développeur, explique les avantages de la marche pour se rendre à son travail.**

**Sylvain** : j'alterne les transports. Le bus, ce n'est pas tous les jours. Avec la marche, je me sens plus serein !

Avant, je mettais 23 minutes pour parcourir 2,3 km. Il me fallait marcher 3 minutes jusqu'à la station de bus, attendre 3 minutes. Le trajet durait ensuite 12 minutes. 5 minutes de marche étaient requises pour me rendre à mon travail.

Aujourd'hui, plusieurs alternatives s'offrent à moi. Le trajet le plus direct me prend 35 minutes. Si je choisis celui qui est plus agréable, il me faudra 45 minutes, pour une distance totale de 3,1 km.

### Quel bilan après 3 mois de pratique ?

Grâce à la marche, j'ai gagné :

- **la liberté et de la tranquillité** : fini la crainte de rater le bus ;
- **une meilleure santé** : la marché, c'est bon pour les jambes... et la tête ;
- **un trajet plus agréable** : je prends le temps d'admirer le paysage et je redécouvre ma ville ;
- **je réfléchis à mes dossier professionnels** et je trouve plus facilement des solutions aux problèmes rencontrés au travail.

Ce que j'ai perdu :

- **20 minutes de temps de trajet** mais ce n'est franchement pas grave ;
- **les facilités pour faire des courses** en journée ou après le travail quand on est véhiculé.

Grâce à la marche, mes émissions de CO<sub>2</sub> ont diminué, soit - 18,5 kg en mois (émissions de CO<sub>2</sub> d'un bus : 103 g/passager.km x 3 mois (à raison d'un aller-retour de 4,6 km/j, 7 fois par mois et de trajets à pieds 13 jours sur les 20 jours ouvrés mensuels)).

Calculez les émissions carbone de vos trajets sur [monimpacttransport.fr](http://monimpacttransport.fr).

Pour profiter du dispositif, des **indispensables** s'imposent aussi :

- des trottoirs sécurisés pour les piétons ;
- une solution de repli en cas d'intempérie ;
- la possibilité d se rafraîchir en arrivant au travail (douches, vestiaires...).

### Les 3 bonnes raisons qui aident à franchir le pas

1. **effectuer les 30 minutes de marche quotidienne minimum** recommandées pour l'Organisation Mondiale de la Santé ;

2. **des voies piétonnes qui se développent** dans les villes françaises pour des trajets plus agréables et sécurisés ;
3. **des dispositifs collectifs de marche à pied en plein boom**, comme les Pédibus pour emmener les enfants à l'école.

Pour aller plus loin : le [guide de l'ADEME « La mobilité en 10 questions »](#). Merci à Nîmes Métropole et l'entreprise BRL pour leur participation.

Retrouvez le compte Ademe sur [Twitter](#) et sur [YouTube](#)

*Infographie réalisée pour l'ADEME et le gouvernement par l'agence Giboulées, juin 2022 (010945).  
Collection ADEME : Clés pour agir*