

10 gestes pour économiser de l'énergie lors de ses déplacements

Alors que les prix à la pompe connaissent une hausse importante, des solutions existent pour diminuer la consommation de carburants et participer à la lutte contre le changement climatique.

Se déplacer autrement

Se déplacer à pied ou à vélo plutôt qu'en voiture, c'est bon pour la santé et pour la qualité de l'air.

1. Explorer de nouvelles façons d'aller au travail

Cela devient souvent plus facile de laisser sa voiture au garage avec le développement des transports en commun, des pistes cyclables et des stationnements vélo sécurisés. Des aides existent (remboursement des abonnements de transports en commun, forfait mobilités durables accordé par l'employeur, bonus écologique, aides locales) pour réparer, acheter un vélo (électrique ou mécanique) ou en louer un (location longue durée ou offre de *free-floating*).

2. Prendre plus souvent son vélo ou sa trottinette pour les petites courses

C'est souvent le moyen de se déplacer le plus rapide en ville.

3. Télétravailler plusieurs journées par semaine

Pour mesurer l'impact de ce geste, utile le calculateur de l'ADEME : <https://monimpacttransport.fr/teletravail>

4. Covoiturer dès que possible

Les solutions se mettent en place pour favoriser les échanges entre particuliers. Les entreprises sont les premières organisatrices de covoiturage en France (à 43 %). Les collectivités développent aussi des projets innovants comme [les lignes de covoiturage](#).

5. Privilégier le train pour tous types de trajets

Pour les trajets quotidiens ou plus exceptionnels, préférer le train à la voiture permet d'éviter les bouchons et la fatigue des voyages. Pour les longs trajets, prendre le train plutôt que l'avion consomme beaucoup moins d'énergie sur une distance équivalente.

Et si je dois utiliser ma voiture

6. Diminuer sa vitesse de 20 kilomètres par heure

Sur l'autoroute, cela permet de réduire sa consommation de carburant de l'ordre de 20 %. En ville, il est conseillé de rouler à 30 kilomètres par heure pour moins consommer, fluidifier le trafic et mieux partager la route avec les vélos, les trottinettes et les piétons.

7. Pratiquer l'écoconduite sur tous les trajets

Ne pas pousser le régime moteur, conduire sans à-coups, arrêter le moteur à chaque arrêt de plus de 10 secondes, rouler à vitesse modérée pendant les 5 premiers kilomètres, ne pas abuser de la climatisation qui augmente la consommation de 1 à 7 %... permet d'économiser plusieurs pleins par an !

8. Enlever le coffre de toit, la galerie, le porte-vélos et porte-skis

Dès qu'ils ne sont plus utiles. Ils peuvent entraîner une surconsommation de 10 à 15 %.

9. Vérifier souvent la pression des pneus

Un sous-gonflage de 0,3 bars entraîne 1,2 % de consommation en plus, de 0,5 bars, 2,4 % de consommation en plus. S'équiper de pneus basse consommation permet d'économiser jusqu'à 5 % de carburant.

10. Entretenir régulièrement son véhicule

Soi-même (contrôle des liquides de frein, du niveau d'huile...) et en passant par un professionnel. Un filtre à air encrassé peut par exemple engendrer une surconsommation de carburant de 3 %.

Pour aller plus loin

- Le guide « [Bouger autrement au quotidien](#) » et l'infographie « [Comment consommer moins de carburant ?](#) » (PDF – 117 ko)
- **Ils ont gagné à adopter des modes de déplacement plus vertueux. Découvrez** leurs témoignages en infographies sur agirpourlatransition.ademe.fr

Cette infographie fait partie de la campagne de communication du Gouvernement et de l'ADEME

Cette infographie fait partie de la campagne de communication du Gouvernement et de l'ADEME « Chaque geste compte, économisons l'énergie ». Elle a été réalisée pour l'ADEME et le gouvernement français par l'Agence Giboulées en novembre 2023 (012002). Collection ADEME : Clés pour Agir