

## Comment consommer moins de carburant ?

### Le prix des carburants est fluctuant et pèse sur le budget des Français

- Le carburant représente en moyenne **30 % du coût annuel** de possession de la voiture (3 763 €) (source : Le coût réel de la voiture en 2022, juin 2024).
- En 2023, **82 % de l'ensemble des distances parcourues** par les personnes l'ont été en voiture (source : SDES).
- **Plus de 50 %** des voitures neuves achetées en 2025 sont des SUV, qui consomment 11,5 % de plus que les berlines (source : carlabelling).

### Le plein de bons réflexes\*

#### Adapter sa conduite

- Anticiper pour une conduite sans à-coups : jusqu'à 20 % de surconsommation avec un style de conduite saccadé.
- Diminuer sa vitesse de 10 km/h sur autoroute : entre 1 et 3 litres économisés sur un trajet de 500 km.
- Ne pas rouler en sur-régime : jusqu'à 20 % de surconsommation si on garde le moteur en sur-régime.
- Utiliser les outils de suivi : indicateur de consommation, régulateur et limiteur de vitesse, système de navigation.
- Éviter la climatisation : + 1 à 7 % de consommation selon le climat et le véhicule.
- Couper le moteur : pour les arrêts supérieurs à 10 secondes.

#### Entretenir son véhicule

- Vérifier l'état des filtres à air et à huile : + 3 % de consommation avec un filtre à air encrassé.
- Choisir des pneus « basse consommation » : 5 % d'économies réalisées ; penser à regarder l'étiquette énergie des pneus.
- Bien les gonfler : + 1,2 % de consommation pour un sous-gonflage à 0,3 bar ; + 2,4 % à 0,5 bar.
- Enlever le coffre de toit ou le porte-vélo : même à vide c'est + 10 % à 20 % de consommation.

### La voiture a aussi ses alternatives !

Pour les petits trajets : la marche ou le vélo (aussi rapide que la voiture en ville) ou les transports en commun, lorsque c'est possible.

Pour les grandes distances : le train ou le covoiturage.

## Moins utiliser sa voiture a aussi des vertus

### Moins de pollution

7 000 décès par an sont dus aux émissions de dioxyde d'azote (NO<sub>2</sub>), principalement liées au trafic routier (source : Santé publique France).

### Moins d'émissions de gaz à effet de serre

Faites le calcul grâce au [simulateur ImpactCO<sub>2</sub>](#)

### Une meilleure santé

30 min de marche ou de vélo par jour réduit de 30 % le risque de maladies (cardiovasculaires, diabète...). À vélo, on est 2 à 3 fois moins exposé aux polluants qu'en voiture dans les embouteillages.

### Pour aller plus loin

- Conseils : [Réduire les impacts des trajets domicile-travail](#)

*Conception : Agence Bearideas*

*Avril 2026 (011751). Collection ADEME : Clés pour Agir*