

# 10 gestes pour économiser lors de ses trajets

EN DÉPLACEMENT

*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, c'est bon  
pour la santé et pour la qualité de l'air.*

### 1 Explorer de nouvelles façons d'aller au travail

Pour vous aider à vous déplacer à vélo, en transports en commun ou à covoiturer, des aides des employeurs existent pour les trajets domicile-travail : remboursement des abonnements de transports en commun, forfait mobilité durable... Et pour réparer, acheter ou louer un vélo, des aides locales ou encore le bonus réparation sont également disponibles.

### 2 Télétravailler un ou plusieurs jours par semaine

Pour mesurer l'impact de ce geste, utiliser le calculateur de l'ADEME : [impactco2.fr/outils/teletravail](https://impactco2.fr/outils/teletravail)

### 3 Prendre plus souvent son vélo pour les trajets courts

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

### 4 Covoiturer dès que possible

Entre amis, collègues, pour emmener les enfants à leurs activités sportives ou culturelles, privilégier le covoiturage. Par ailleurs, des solutions se mettent en place pour favoriser les échanges entre particuliers via des applications par exemple. Les collectivités développent aussi des projets innovants comme des lignes de covoiturage.

### 5 Privilégier le train

Pour les trajets quotidiens ou plus exceptionnels comme pour partir en vacances, préférer le train.

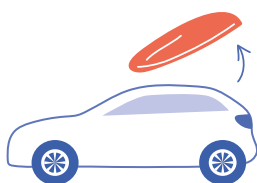
## ET SI VOUS DEVEZ UTILISER VOTRE VOITURE

### 6 Préparer ses trajets avant de partir

De nombreux outils existent pour organiser ses trajets et prendre le chemin le plus économique, éviter les embouteillages et ainsi réduire sa consommation de carburant.

### 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 ! Et diminuer sa vitesse de 10 km/h, c'est 1 à 3 litres d'économie pour 500 km.



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

Dès qu'ils ne sont plus utiles, ces équipements doivent être retirés du véhicule car ils peuvent entraîner une surconsommation de 10 à 20%.

### 9 Vérifier souvent la pression des pneus

Un sous-gonflage de 0,3 bar entraîne 1,2% de consommation en plus. S'il est de 0,5 bar, c'est 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

Certaines actions peuvent être réalisées soi-même (contrôle des liquides de frein, du niveau d'huile...) et d'autres par des professionnels. Un filtre à air encrassé peut par exemple engendrer une surconsommation de carburant de 3%.

## POUR ALLER PLUS LOIN

Le guide « Comment bouger autrement ? »  
et l'infographie « Comment consommer moins de carburant ? »

Les estimations d'économies indiquées dans ce document  
sont issues de calculs réalisés par l'ADEME.