

## 10 gestes pour économiser lors de ses trajets

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

#### 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...

Des aides locales ou encore le bonus réparation sont également disponibles pour réparer, acheter ou louer un vélo.

#### 2. Télétravailler un ou plusieurs jours par semaine

Pour mesurer l'impact de ce geste, utiliser [le calculateur de l'ADEME](#).

#### 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.

Des solutions existent via des applications et des projets de collectivités (ex : [lignes de covoiturage](#)).

#### 5. Privilégier le train

Pour les trajets quotidiens ou occasionnels (vacances...), préférer le train.

## Et si vous devez utiliser votre voiture

### 6. Préparer ses trajets avant de partir

Utiliser des outils pour organiser ses trajets, éviter les embouteillages et réduire la 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 %... cela permet d'économiser plusieurs pleins par an. Diminuer sa vitesse de 10 km/h, c'est 1 à 3 litres économisés 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

- Guide : [Comment bouger autrement ?](#)
- Infographie : [Comment consommer moins de carburant ?](#)

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

*Conception : Agence Giboulées*

*Avril 2026 (012002). Collection ADEME : Clés pour Agir*