

**80 % des conducteurs sont seuls dans leur voiture.**



## Le covoiturage, déplacez-vous accompagné !

Une utilisation excessive de la voiture engendre une augmentation de la pollution, des encombrements et pose des problèmes de stationnement...

Le covoiturage est une manière de mieux utiliser sa voiture et une solution simple pour faire des économies.

## Les gestes simples

- Faites le calcul de vos coûts de déplacement.
- Parlez de vos trajets autour de vous ; d'autres font sûrement les mêmes.
- Organisez vous dans la simplicité.
- Si vous êtes nantais, allez sur le site [www.illicovoiturage.com](http://www.illicovoiturage.com) pour plus d'informations.

## Les bénéfices individuels

- Le conducteur rentabilise ses déplacements et le passager se déplace à moindre coût.  
(pour une personne effectuant 25 km quotidiennement, covoiturer une seule fois par semaine permet de réaliser 60 € d'économie par an simplement sur le coût de l'essence).
- La compagnie d'autres personnes rend un déplacement plus agréable.
- Le covoiturage, c'est aussi être solidaire vis-à-vis de ceux qui ont peu de solutions pour se déplacer.

## Les bénéfices collectifs

- Lutter à sa façon contre la pollution.
- Contribuer à réduire les problèmes d'embouteillage et de stationnement.
- Lorsqu'il a des passagers dans son véhicule, le conducteur fait plus attention à sa conduite ; cela rend les trajets plus sûrs.

## Plus d'information

- **Sites nationaux :**  
[www.covoiturage.com](http://www.covoiturage.com)  
[www.covoiturage.net](http://www.covoiturage.net)  
[www.ecotrajet.com](http://www.ecotrajet.com)  
[www.allostop.com](http://www.allostop.com)  
[www.123envoiture.com](http://www.123envoiture.com)  
[www.covoiturage-france.fr](http://www.covoiturage-france.fr)  
[www.co-voiturage.fr](http://www.co-voiturage.fr)
- **Sites locaux :**  
[www.illicovoiturage.com/covoiturage-urbain](http://www.illicovoiturage.com/covoiturage-urbain) (pour les étudiants nantais)  
[www.breizhoo.fr](http://www.breizhoo.fr)

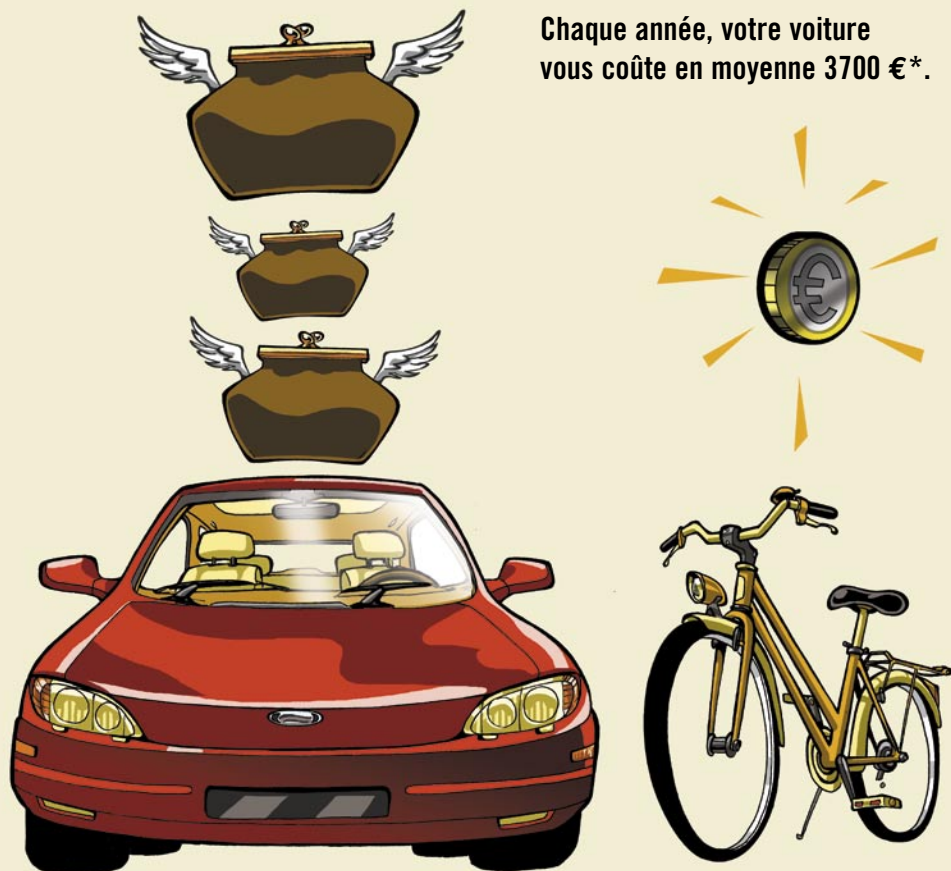
Un conseiller énergie  
répond gratuitement à vos questions au :

 **N°Azur 0 810 036 038**

Coût d'un appel local



Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Énergie  
Délégation régionale des Pays de la Loire



Chaque année, votre voiture vous coûte en moyenne 3700 €\*.

## L'automobile est le moyen le plus cher pour se déplacer.

Quand vous choisissez un lieu d'habitation, un lieu d'achat, un lieu de loisir, une école, un travail, pensez aussi à vos déplacements. Calculez leur temps et leur coût.

## Le saviez-vous ?

Le transport tient une grande place dans votre budget. Faites le calcul !

- Selon l'itinéraire, le carburant de la voiture coûte entre 0,07 et 0,26 € par km.
- En ville, dans les trajets courts, à fortiori dans les bouchons, la voiture "surconsomme" jusqu'à 50 %.

## Les gestes simples

- **Calculez le coût réel de votre voiture !** Intégrez l'ensemble des coûts : assurance, coût du prêt, parking, péages, carburant, entretien, garage...
- Organisez un co-voiturage entre voisins, collègues...
- Regardez le prix de remboursement de vos indemnités kilométriques. Vous aurez une idée de ce que vous coûtent au minimum vos kilomètres en voiture.

## Les achats malins

- Utiliser toutes les alternatives à la voiture peut vous permettre de ne pas acheter de deuxième voiture.
- Utiliser un abonnement de transport en commun coûte entre 20 et 40 € par mois. De plus en plus d'entreprises prennent en charge une partie de cet abonnement pour leurs salariés.
- Un bon vélo neuf ne coûte que 220 €\*\*.

## Les bénéfices escomptés

- Vous faites des économies pour vous, mais aussi pour la collectivité.
- Vous choisissez en connaissance de cause le moyen de vous déplacer. Vous êtes moins dépendant d'un seul mode de transport.
- Vous respectez l'environnement et consommez moins de pétrole.
- Vous émettez moins de CO<sub>2</sub> dans l'atmosphère et évitez l'augmentation des dérèglements climatiques.
- En pédalant ou en marchant dans vos déplacements quotidiens, au lieu de prendre votre voiture, vous évitez d'émettre 1 tonne de CO<sub>2</sub> / an et vous faites une économie de 200 l de carburant, soit 200 €/an.\*\*\*

\*source ADEME

\*\* coût moyen annuel d'une voiture : 3700 €

\*\*\*base de calcul : une voiture diesel consommant 6 l/100, rejetant 180 g de CO<sub>2</sub> par km avec une majoration de 20 % de la consommation dans les trajets moteur à froid, effectuant 3 trajets de moins de 3 km/jour

Un conseiller énergie  
répond gratuitement à vos questions au :

 **N°Azur 0 810 036 038**

Coût d'un appel local



Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Énergie  
Délégation régionale des Pays de la Loire

Améliorez votre santé tous les jours grâce aux déplacements.

Zygomatiques en mouvement

Epaule active et  
poumons au travail

Cœur battant

Jambe musclée et éfilée

“Bon pied...”



## Marchez, pédalez, patinez sportez-vous bien !

La moitié des trajets font moins de 3 kilomètres et pourraient donc se faire en marchant moins de 36 minutes\* ou en pédalant moins de 12 minutes.\*



## Le saviez-vous ?

- Un automobiliste marche en moyenne 8 minutes par jour, alors que **30 minutes sont recommandées par l'Organisation Mondiale de la Santé** pour se maintenir en forme cela suffit pour diminuer de 50 % les risques de maladies cardiovasculaires.
- Beaucoup de pathologies sont directement ou indirectement liées au manque d'activité physique modérée régulière.
- En ville, **un automobiliste est 2 à 3 fois plus exposé aux polluants** qu'un marcheur ou un cycliste.\*\*

## Les gestes simples

- Marchez et pédalez, ce n'est pas compliqué et très utile.
- Repérez les cheminements les plus courts, les plus pratiques, les plus agréables dans vos déplacements quotidiens.
- Organisez-vous pour ne transporter que ce qui est nécessaire. Vous vous fatiguerez moins.
- Renseignez-vous sur les transports en commun pour les jours de fatigue.
- Équipez-vous d'un parapluie, d'une cape de pluie, d'un cadenas en U pour votre vélo.

## Les bénéfiques

- **À court terme,**  
j'entretiens mon cœur, mes muscles, mes poumons (et oui, l'air extérieur est plus sain que celui de l'habitacle de la voiture), mes os et mon colon mais aussi le tonus musculaire, cardiaque et psychologique. Cela participe à l'équilibre mental.\*\*\*
- **À moyen terme,**  
je consomme moins d'énergie et je participe à un air plus pur, car je rejette moins de polluants.
- **À long terme,**  
je lutte contre le réchauffement climatique : j'évite d'émettre une tonne de CO<sub>2</sub> par an en pédalant ou en marchant dans mes déplacements quotidiens au lieu de prendre ma voiture (économie d'environ 200 l de carburant, soit 200 € par an).\*\*\*\*

\* vitesses moyennes standards : 5 km/h pour un piéton et 15 km/h pour un cycliste

\*\* (source : LHVP / LCPP - Étude réalisée à Paris)

\*\*\* liste des pathologies évitées par les activités physiques modérées et régulières (source : Centre Français d'Éducation à la Santé – OMS)

\*\*\*\* base de calcul : une voiture diesel consommant 6 l/100, rejetant 180 g de CO<sub>2</sub> par km avec une majoration de 20 % de la consommation dans les trajets moteur à froid, effectuant 3 trajets de moins de 3 km/jour

Un conseiller énergie  
répond gratuitement à vos questions au :

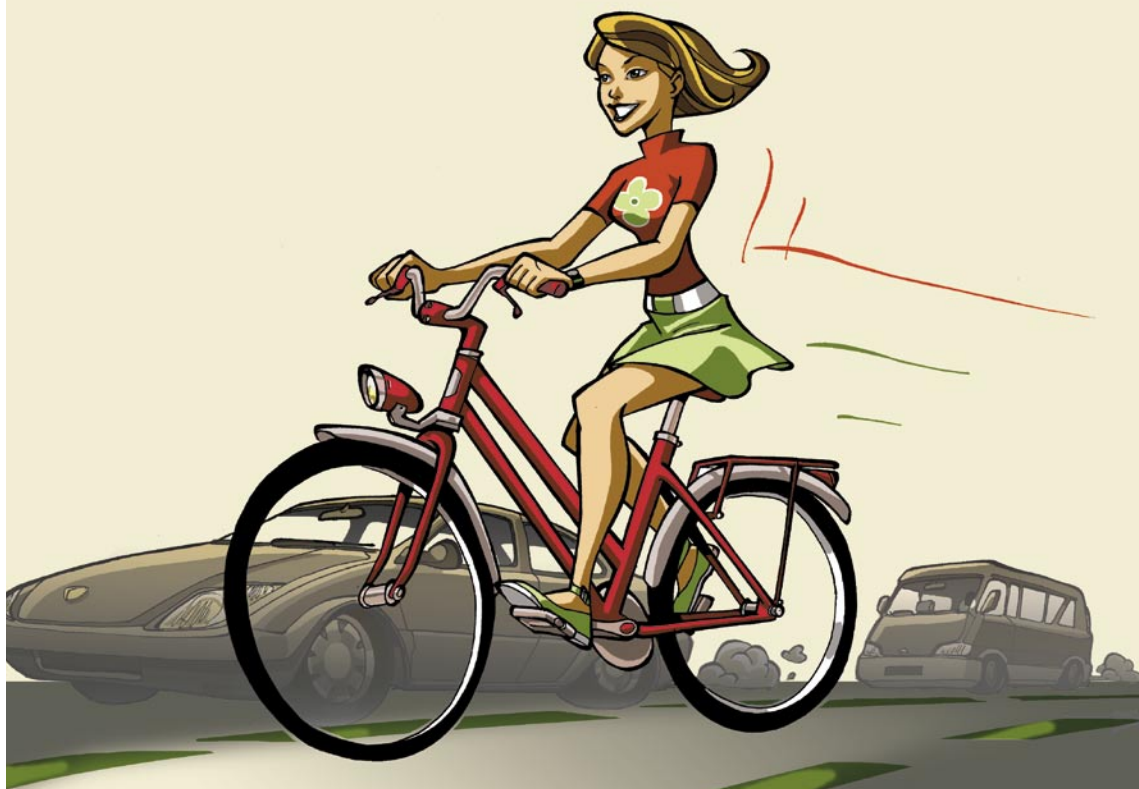
**N°Azur 0 810 036 038**

Coût d'un appel local



Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Énergie  
Délégation régionale des Pays de la Loire

Un français passe en moyenne tous les jours  
51 minutes dans ses déplacements.



## Maîtrisez mieux le temps de vos déplacements.

Faites le calcul de votre temps de trajet avec des modes de transport différents ! Vous verrez qu'en ville, la voiture n'est pas toujours la plus rapide.

## Le saviez vous ?

Vous percevez différemment le temps selon que vous êtes en voiture, en vélo ou dans les transports en commun. Selon vous, dans quel mode de transport maîtrisez-vous mieux votre temps ?

- Un français passe en moyenne 51 minutes dans ses déplacements quotidiens.
- En ville, la vitesse est modérée : la moyenne d'une voiture oscille entre 30 km/h en situation fluide et 15 km/h en situation de bouchon.
- On estime qu'un marcheur avance en moyenne à 5 km/h, un cycliste à 15 km/h et que les autobus roulent entre 15 et 25 km/h selon la fluidité du trafic.
- Sur un même trajet urbain, **la voiture est moins rapide que la marche** jusqu'à deux kilomètres et que le vélo jusqu'à 6 km.\*

## Les gestes simples

Chronometrez tous vos déplacements pendant un mois et notez la distance parcourue. Essayez en utilisant tous les modes de transport accessibles et comparez.

	vitesse	Temps pour parcourir 3 km porte à porte
<b>A pied - indépendamment des conditions de trafic</b>	5 km/h	36 minutes
<b>En vélo - indépendamment des conditions de trafic</b>	15 km/h	12 minutes
<b>En voiture - trafic fluide et stationnement disponible</b>	30 km/h	6+1 pour stationner = 7 minutes
<b>En voiture - bouchons et stationnement rare</b>	15 km/h	12+15 = 27 minutes
<b>En transport en commun trafic fluide</b>	25 km/h	7 minutes
<b>En transport en commun bouchon</b>	10 km/h	18 minutes

Source GART

## Les bénéfices

- En m'organisant pour utiliser un mode de déplacement autre que la voiture, je me libère l'esprit d'un facteur de stress important.
- Je gagne du temps dans mes déplacements et améliore la qualité de ce temps : esprit plus libre, entretien de la santé,...
- En pédalant ou en marchant régulièrement au lieu de prendre ma voiture, j'évite d'émettre une tonne de CO<sub>2</sub> par an ; je lutte ainsi contre l'augmentation de l'effet de serre et le réchauffement de la planète.

\* Frédéric Héran CNRS

Un conseiller énergie  
répond gratuitement à vos questions au :

**N°Azur 0 810 036 038**

Coût d'un appel local



Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Énergie  
Délégation régionale des Pays de la Loire



1 déplacement sur 5  
est motivé par un achat.

## Achetez près de chez vous !

Nous consommons chacun 10 kg de courses alimentaires par semaine. A-t-on toujours besoin d'une voiture de 2 tonnes pour cela. C'est efficace et agréable d'aller à pied ou à vélo dans le quartier ou au marché.



## Le saviez-vous?

Notre façon de consommer agit sur nos déplacements. En effet, l'éventail des produits que nous consommons s'est considérablement élargi, alors qu'au contraire l'autoconsommation (des légumes du jardin par exemple) et la valorisation des sous-produits (comme l'accommodement des restes) ont chuté.

De plus, l'organisation de l'espace a changé. Les commerces de proximité disparaissent et les grandes surfaces se concentrent. Il faut parcourir, en moyenne, 4 fois plus de kilomètres pour aller à l'hypermarché que dans un commerce proche.

Résultat : l'usage de la voiture pour aller dans les centres commerciaux augmente.

## Les gestes simples

- Faites vos achats chez les commerçants du quartier ou au marché.
- Organisez vos courses pour limiter le nombre de déplacements en voiture.
- Faites le calcul ! Intégrez le coût de la voiture dans celui de vos achats. (10 km en ville = 3 €).

## Les achats malins

Équipez-vous ! Il existe plein de solutions pour transporter ses courses. Par exemple :

Équipement	Description	Prix approximatif	Poids approximatif	Charge maxi
Sac, filet ou porte bagage	pour petites charges sur petites distances	Faible	Faible	10 kg
Sac à dos	Pour objets encombrants, légers ou fragiles	15 €	1 kg	10 kg
Caddy	Pour charges importantes	30 à 100 €	3 kg	40 kg

(source vélocité n°67)

## Les bénéfiques

Décidément, il existe de nombreux avantages à faire ses courses dans le quartier plutôt que dans de grands centres éloignés.

- Vous êtes moins tentés par les publicités et n'achetez que ce dont vous avez besoin !
- Vous évitez les bouchons, l'énerverment et les gaz d'échappement.
- Vous dites adieu à la cohue, au bruit et aux files d'attente.
- Vous pouvez discuter facilement avec les commerçants. C'est plus convivial.
- Vous soutenez les emplois proches de vous et rendez ainsi votre quartier plus vivant.
- Vous occupez moins d'espace collectif, polluez moins, faites moins de bruit car vous ne prenez pas votre voiture.
- Vous consommez moins d'énergie fossile et participez à la réduction de l'effet de serre.

Un conseiller énergie  
répond gratuitement à vos questions au :

N°Azur 0 810 036 038

Coût d'un appel local



Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Énergie  
Délégation régionale des Pays de la Loire

En Europe, 80 % des marchandises sont transportées par la route.



## Vos courses ont déjà voyagé avant vous !

Nous consommons des produits qui viennent de plus en plus loin. Cela entraîne une explosion du trafic maritime et routier et se traduit par des problèmes de pollution locale et globale, de sécurité et de consommation d'énergie.

# Le saviez-vous ?

Pour chacun d'entre nous, **chaque semaine, 400 kg de produits sont transportés** : biens de consommation, biens de construction, déchets, énergie...\*

En un siècle et demi, les **flux de marchandises ont été multipliés par 1000\*\*** dans le monde. Cela pour de multiples raisons : la société de consommation s'étend, les lieux de production s'éloignent des bassins de consommations,...

Cette croissance mondiale est essentiellement supportée par le transport maritime. Cela augmente les risques de pollution accidentelle.

## Les gestes simples

- Pour choisir vos produits, intégrez aussi le paramètre transport.
- N'achetez que ce dont vous avez vraiment besoin. L'inutile ou le futile ont aussi un coût du carburant.
- Privilégiez les fruits et légumes de saison, car ils ont utilisé moins d'énergie pour être produit.
- Achetez des produits locaux car ils consomment moins de carburant pour arriver chez votre marchand.
- N'hésitez pas à questionner le vendeur sur la provenance des produits et faites lui connaître votre sensibilité.

## Les bénéfiques

- En n'achetant que le nécessaire vous faites des économies.
- En consommant au rythme des saisons vous vivez un peu plus en phase avec votre environnement.
- Vous contribuez à limiter les transports routiers et maritimes. Vous incitez à limiter ainsi les coûts externes liés à ces transports (infrastructures, aménagements,...) et aux pollutions, notamment marines (infrastructures, marées noires, dégazage en mer...).
- Vous participez au développement et à l'emploi local.
- Vous consommez moins d'énergie fossile.
- Vous ne polluez pas et ne participez pas au dérèglement climatique.

\*Sources ADEME

\*\*Source : Centre for sustainable transportation - Canada

Un conseiller énergie  
répond gratuitement à vos questions au :

 **N°Azur 0 810 036 038**

Coût d'un appel local



Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Énergie  
Délégation régionale des Pays de la Loire

9 jours sur 10, il ne pleut pas de 8 à 9 h  
et de 17 à 18 h.\*



## Ne craignez pas le temps !

La météo agit sur nos choix pour nous déplacer. Inconsciemment nous pensons que le mauvais temps nous interdit la marche ou le vélo.

Conséquence directe : ces jours là, le nombre de voitures et le temps dans les bouchons augmentent, nos frais de déplacement aussi.

\*Source Météo France

## Le saviez-vous ?

- Nous nous habituons de plus en plus à nous déplacer dans notre voiture, bulle climatisée, déconnectés de notre environnement. Depuis que nous sommes nés notre corps est « équipé » pour la marche, même sous le mauvais temps.
- Ne l'oublions pas ! **Nous sommes sous des climats tempérés.** Comme son nom l'indique, la température y est douce.
- Vouloir éviter le froid ou les chaleurs grâce à la climatisation de la voiture provoque l'émission de gaz à effet de serre, qui dérègle le climat. **La climatisation en ville, c'est 1/3 de consommation supplémentaire.**
- En ville un automobiliste est 2 à 3 fois plus exposé aux polluants qu'un marcheur ou un cycliste.\*\*

## Les gestes simples

- Écoutez la météo et regardez le ciel avant de vous déplacer - [www.meteo.fr](http://www.meteo.fr) et tel : 0 892 68 02 XX (n° du département 0,34 €/min).
- Installez chez vous un thermomètre extérieur.
- Entretenez votre vélo et soignez l'éclairage pour voir et être vu dans le noir, les jours d'hiver.
- S'il pleut, pas de problème ; faites-vous conduire par les transports en commun !
- Faites aménager un endroit sur votre lieu de travail pour y faire sécher votre parapluie et déposer une tenue de rechange.

## Les achats malins

- Un ciré, un parapluie, une cape (poids : 200 g, encombrement : 15x10 cm, prix : 20 €) des garde-boue sur les roues de votre vélo pour éviter les traînées sur les vêtements.
- Pour votre sécurité : des vêtements de pluie de couleurs vives, bandes et gilets fluorescents
- Pour votre confort : de bonnes chaussures de marche chaudes et imperméables.

## Les bénéfices

Il est difficile de tirer des bénéfices immédiats à se déplacer à pied ou à vélo sous la pluie ou dans le froid. Pourtant, on constate qu'à long terme, on améliore sa santé en privilégiant ces modes de déplacement sous tous les temps. Vous augmentez ainsi votre résistance aux microbes. Vous favorisez l'élimination des graisses et vous entretenez votre cœur, vos muscles et vos poumons. Vous évitez les risques d'infections O.R.L et les rhumes dus à la climatisation. Finalement vous faites des économies de dépenses de santé.

\*\* (source : LHVP / LCPP - Étude réalisée à Paris)

Un conseiller énergie  
répond gratuitement à vos questions au :

 **N°Azur 0 810 036 038**

Coût d'un appel local



Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Énergie  
Délégation régionale des Pays de la Loire

80 % du bruit en ville est dû à la circulation.



## Silence on roule !

Marchez, pédalez, écoutez ! Vous agissez pour la qualité sonore de votre quartier et faites du bien à vos oreilles et à celles des autres...

## Le saviez-vous ?

Le bruit se caractérise par une **double dimension** : **objective**, par la mesure physique des sons en décibels et **subjective**, par la perception individuelle de ces mêmes sons.

**Plus d'1 français sur 2 se déclare gêné par le bruit** lorsqu'il est chez lui. C'est la première nuisance.

Les véhicules motorisés (voiture, bus, scooter, moto, camion, train, tramway...) produisent des quantités de bruits. Ils proviennent du moteur, du roulement sur la chaussée, du freinage et de l'échappement.

Ces bruits dépendent de 2 choses :

- **de la technologie utilisée** : Un véhicule électrique fait, par exemple, moins de bruit qu'un véhicule thermique,
- **mais surtout de l'usage** : entretien du véhicule (pot d'échappement...) et style de conduite (accélération, coup de freins, klaxon...).

## Les gestes simples

- Faites le test ! Écoutez le bruit et trouvez son origine ! Comparez le bruit d'un vélo et d'une voiture, d'une sonnette et d'un klaxon ! Écoutez la rue et percevez la différence entre une heure de pointe et une heure creuse.
- Entretenez votre véhicule pour qu'il ronronne plus qu'il ne rugisse.
- Conduisez tout en souplesse en anticipant. Évitez les accélérations et les freinages brusques. Ils font du bruit et ne servent à rien la plupart du temps. N'utilisez votre avertisseur qu'en cas d'urgence.
- Déplacez-vous à pied ou à vélo dès que c'est possible.

## Les bénéfiques

Rouler calmement, prendre son vélo ou marcher à pied a plein d'avantages pour le stress, vos oreilles et celles des autres :

- Vous améliorez la qualité sonore de votre lieu de vie et celle de vos concitoyens et développez ainsi une vie de quartier plus agréable.
- Vous évitez de devenir sourd avant l'heure et faites faire des économies de santé publique.
- En ville, à pied ou à vélo vous pouvez choisir plus facilement qu'en voiture des trajets moins bruyants (ruelles, allées, rues peu fréquentées...).
- Vous consommez moins d'énergie (donc moins d'argent) et luttiez contre le dérèglement climatique.

Un conseiller énergie  
répond gratuitement à vos questions au :

**N°Azur 0 810 036 038**

Coût d'un appel local



Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Énergie  
Délégation régionale des Pays de la Loire

Vos déplacements favorisent-ils les rencontres ?



## Marchez, pédalez, créez des liens !

Que ce soit par nécessité ou par choix, notre façon de nous déplacer a un impact sur notre façon de vivre ensemble, c'est à dire d'occuper un espace et de nous rencontrer.

# Les déplacements jouent-ils un rôle sur le climat social ?

Notre façon de vivre influence les déplacements et les déplacements influencent notre façon de vivre !

**Nous bougeons** aujourd'hui plus loin, plus souvent et plus rapidement qu'avant. Nous devons changer de lieu de travail plusieurs fois ; la structure familiale change ; nous laissons une plus grande place aux loisirs et voyageons plus... Cette façon de vivre a des conséquences sur les déplacements.

Réciproquement, **les déplacements occupent une grande part** dans notre vie quotidienne et dans notre espace. Ainsi nous passons presque une heure par jour dans les transports ; c'est le 2<sup>ème</sup> poste budgétaire du ménage ; les routes et les parkings occupent de plus en plus de place et marquent fortement notre paysage.

Les transports en commun, la marche, le vélo, le covoiturage et l'autopartage **contribuent à rendre les espaces de vie collectifs** moins stressants, plus conviviaux et engendrent moins de risques d'accident. Par exemple, un vélo occupe 10 fois moins d'espace qu'une voiture, ne fait pas de bruit, ne rejette pas de gaz d'échappement et est moins dangereux pour les autres.

Marcher ou pédaler permet de s'arrêter pratiquement n'importe où et n'importe quand. Le marcheur ou le cycliste est plus attentif à son environnement immédiat, dont les autres personnes. Ce sont des **modes de déplacement plus propices à la rencontre**.

Pour toutes ces raisons les modes de déplacement alternatifs à la voiture sont plutôt favorables à un meilleur climat social...

... et à un meilleur climat tout court car ils n'émettent pas ou peu de gaz à effet de serre et ne contribuent pas ainsi aux changements climatiques.

## Les gestes simples

- Découvrez votre quartier et votre ville à pied et à vélo, vous découvrirez leurs ressources, leurs commerçants fort sympathiques et vous participerez à leur animation !
- Essayez des cheminements différents dans votre environnement immédiat. Vous y découvrirez sûrement des lieux, des bâtiments ou des personnages qui vous surprendront. Vous verrez autrement votre lieu de vie.
- Parlez-en autour de vous, c'est parfois le début d'un dialogue.
- Faites vos courses et allez à l'école ou au travail à pied ou à vélo vous pourrez créer des liens plus facilement dans votre quartier.

Un conseiller énergie  
répond gratuitement à vos questions au :

**N°Azur 0 810 036 038**

Coût d'un appel local



Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Énergie  
Délégation régionale des Pays de la Loire