

# Bouger autrement au quotidien



**CLÉS POUR AGIR**

Réinventer  
les trajets  
quotidiens  
p 6

Un véhicule  
plus vert  
p 10

Les aides  
pour changer  
de mobilité  
p 12

# Sommaire

## 4 Tour d'horizon Comment nous déplaçons-nous ?



## 6 **Réinventer les trajets quotidiens** Les 3/4 de nos trajets domicile-travail s'effectuent en voiture, le plus souvent seul. Et si on changeait nos habitudes ?

## 10 **Un véhicule plus vert** Les dispositifs se multiplient pour limiter les impacts des véhicules polluants en ville. Comment s'adapter quand on n'a pas d'autres choix que la voiture ?



## 12 **Les aides pour changer de mobilité** Acquérir un vélo, s'équiper d'un véhicule moins polluant, se déplacer autrement au travail... Des aides existent !

## 14 **Vacances, courses... limiter les kilomètres** Préserver la qualité de l'air et réduire ses émissions de gaz à effet de serre, c'est aussi interroger ses choix en matière de tourisme et de consommation.



## *Bouger autrement, c'est indispensable et c'est possible !*

**Nos modes de vie nous conduisent à nous déplacer toujours plus souvent et toujours plus loin. Avec de lourds impacts** puisque les transports sont aujourd'hui responsables de près d'un tiers des émissions de gaz à effet de serre en France (le trafic routier représente 80 % d'entre eux). Ils sont aussi à l'origine d'émissions polluantes qui nuisent à la qualité de l'air et donc à notre santé (particules fines, oxydes d'azote).

En dépit de changements positifs, induits par la gestion de la crise sanitaire (développement du télétravail, essor du vélo et des infrastructures associées...), nous continuons à privilégier la voiture pour nos trajets quotidiens. Un choix qui, dans un contexte de hausse du prix des carburants, nous coûte aussi de plus en plus cher.

**La bonne nouvelle, c'est que des alternatives existent pour réinventer notre mobilité.** Nouvelles infrastructures, nouveaux services de mobilité partagée, aides financières à l'achat de véhicules propres... Les solutions se multiplient.

Ce guide vous propose de les explorer, tout en partageant conseils et astuces pour bouger autrement au quotidien !

**LE TRANSPORT = 15% DU BUDGET DES MÉNAGES**

**31% DES ÉMISSIONS DE GAZ À EFFET DE SERRE EN FRANCE SONT DUES AUX TRANSPORTS**

**40 000 DÉCÈS PRÉMATURÉS PAR AN LIÉS AUX PARTICULES FINES**

Ce document est édité par l'ADEME  
ADEME | 20, avenue du Grésillé | 49000 Angers

Conception graphique: Agence Giboulées - Rédaction: Agence Giboulées - Illustrations: Claire Lanoë  
Photos: Couverture: © antoniodiaz/Shutterstock.com, © ddisq/Shutterstock.com ; page 6: © Kzenon/Shutterstock.com ; page 8: © Andrey\_Popov/Shutterstock.com ; page 9: © marvent/Shutterstock.com ; page 10: © Gorlov-KV/Shutterstock.com ; page 14: © nullplus/Shutterstock.com - Impression: ICL

## Tour d'horizon

# COMMENT NOUS DÉPLAÇONS-NOUS ?

Les Français continuent d'utiliser majoritairement la voiture pour se rendre au travail et se déplacer au quotidien, le plus souvent seuls. Pour de nombreuses raisons, il est urgent de changer !

**TOUJOURS PLUS DE KM PARCOURUS + 12% PAR PERSONNE EN MOYENNE DEPUIS 1990, TOUS MODES CONFONDUS<sup>1</sup>**



**CHAQUE SEMAINE, UN FRANÇAIS SE DÉPLACE EN MOYENNE<sup>2</sup> :**

**10H  
400KM**  
SOIT 1 TRAJET PARIS-NANTES

**PLUS DE 5000 €/AN CONSACRÉS À LA VOITURE EN MOYENNE<sup>3</sup>**



PM<sub>2.5</sub>

## POLLUTION DE L'AIR

NO<sub>2</sub>

Près de **40 000 décès par an** seraient liés aux particules fines (PM<sub>2.5</sub>) et **7 000** au dioxyde d'azote (NO<sub>2</sub>), soit respectivement **7 %** et **1 %** de la mortalité totale<sup>4</sup>

## COMMENT SE DÉPLACENT LES FRANÇAIS AU QUOTIDIEN ?

(pour une moyenne de 114 millions de trajets par an)<sup>5</sup>



**9,1%**  
en transports en commun (train, métro, RER, bus, tramway)



**62,8%**  
en voitures individuelles et deux roues motorisés



## ÉMISSIONS DE GAZ À EFFET DE SERRE

Voitures particulières = **51 % des émissions de CO<sub>2</sub>** dues aux transports<sup>6</sup>



## BRUIT

Le coût social du bruit des transports est estimé à **97,8 Md€/an en France<sup>8</sup>**



## LE TRAFIC AÉRIEN EN CROISSANCE CONSTANTE

**+ 39 % DE KM PARCOURUS PAR LES VOLS INTÉRIEURS DEPUIS 1990<sup>7</sup>**

**18,5 MT DE CO<sub>2</sub> ÉMIS EN FRANCE PAR LE TRANSPORT AÉRIEN INTERNATIONAL EN 2019 + 40 % PAR RAPPORT À 2000 !<sup>9</sup>**

**2,7%**  
à vélo



**23,7%**  
en marchant



**80H/AN** PASSÉES DANS LES BOUCHONS (À PARIS ET MARSEILLE)<sup>10</sup>

**60%**  
DES TRAJETS EN VOITURE DES ACTIFS < 5 KM<sup>7</sup>



1. Rapport sur l'état de l'environnement en France, 2019, CGDD ; 2. Enquête nationale Mobilité & Modes de vie 2020, Forum Vies Mobiles ; 3. Insee, 2017 et Le Budget de l'Automobiliste ©, 2019, ACA ; 4. Rapport 2021 de Santé publique France « Impact de pollution de l'air ambiant sur la mortalité en France métropolitaine » ;

5. Enquête sur la mobilité des personnes 2018-2019, SDES ; 6. Chiffres clés du transport, édition 2021, SDES ; 7. Insee, 2017 ; 8. Le coût social du bruit en France, I Care & Consult et Energies Demain pour l'ADEME, 2021 ; 9. Les émissions gazeuses liées au transport aérien en France en 2019, DGAC ; 10. TomTom Traffic Index, 2021

# Réinventer les trajets quotidiens

Les 3/4 de nos trajets domicile-travail s'effectuent en voiture, le plus souvent seul. Et si on changeait nos habitudes ?

## Le vélo n'a que des atouts !

Circuler à vélo, c'est économique : le coût d'un vélo équivaut actuellement à 3 pleins d'essence en moyenne (pour un prix du carburant à environ 2€/litre). Non polluante, cette pratique est aussi bonne pour la santé. Selon l'OMS, 30 minutes d'activité physique quotidienne réduisent en effet de 30% le risque de maladies (cardiovasculaires, diabète...). Sans compter le stress évité : fini les problèmes de stationnement et les embouteillages ! En ville, le vélo est même aussi rapide que la voiture sur les distances inférieures à 5 km. Si besoin, l'assistance électrique permet de parcourir de plus longs trajets. Et pour transporter les enfants, votre animal de compagnie ou encore vos courses, le vélo-cargo est enfin une parfaite alternative.

## Pédaler n'a jamais été aussi facile !

Depuis le « Plan vélo » lancé en 2019 et sous l'effet de la pandémie, les aménagements dédiés se sont multipliés : pistes cyclables, bornes d'autoréparation, parkings sécurisés... Les services aussi, avec les réseaux de « vélotafeurs » et les programmes d'accompagnement des employeurs (voir page 12).

**5% DES FRANÇAIS ONT EU RECOURS AU VÉLO POUR LEURS TRAJETS DOMICILE-TRAVAIL EN 2021**

Source : Vélo et territoires, 2022



**EN VÉLO, ON EST 2 À 3 X MOINS EXPOSÉ AUX POLLUANTS DE L'AIR QU'EN VOITURE DANS LES EMBOUTEILLAGES**

Source : Mobilité durable : les solutions pour demain, ADEME, 2012

## Pour aller plus loin, des transports à la carte

Les transports en commun sont moins polluants que la voiture, mais aussi plus économiques. Si le coût annuel moyen d'un trajet domicile-travail de 10 km est de 1 000 € en voiture, il n'est que de 300 € en bus ! Quand l'offre existe, mieux vaut donc privilégier le métro, le tramway, le bus ou encore le train. D'autant que des aménagements se développent dans de nombreuses villes pour favoriser l'accès aux gares. Une bonne raison d'expérimenter l'intermodalité en panachant sur un même trajet la marche, le vélo et un ou plusieurs transports en commun !

## Calculez vos émissions de CO<sub>2</sub>

Estimer les émissions de CO<sub>2</sub> de vos trajets domicile-travail ou comparer plusieurs modes de déplacement sur une même distance, c'est facile avec le simulateur [monimpacttransport.fr](http://monimpacttransport.fr) !

**SUR 10 KM, LE MÉTRO ÉMET 76 X MOINS DE CO<sub>2</sub> QUE LA VOITURE LE TER 7 X MOINS LE BUS PRÈS DE MOITIÉ MOINS**

Source : [monimpacttransport.fr](http://monimpacttransport.fr), ADEME, 2022

## À l'école sans voiture !



Près d'un tiers des trajets pour déposer et récupérer les enfants à l'école se font en voiture. Pour un trajet aussi court (souvent moins d'un kilomètre), il y a d'autres options !

## Adopter le pédibus ou le caracycle

Proposés par certaines communes, ces dispositifs, encadrés par des adultes, permettent de convoier à pied ou à vélo les enfants d'un même quartier.



## Solliciter l'école et les collectivités

Pourquoi ne pas initier vous-même un pédibus, un caracycle, voire un Plan de déplacement établissement scolaire (PDES) en demandant par exemple des aménagements sur la voirie (pistes cyclables, traversées sécurisées, signalétique renforcée...)?



## Covoiturer

En s'organisant entre parents ou en profitant d'applications dédiées comme **Cmabulle**.

## Pas d'autre choix que la voiture? Covoiturez!

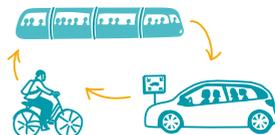
Dans les secteurs mal desservis en transports en commun notamment, le covoiturage est une alternative: 900 000 Français l'ont déjà adopté pour leurs trajets domicile-travail quotidiens. Les avantages: le partage des frais de carburant, des émissions de CO<sub>2</sub> divisées par le nombre de passagers et plus de convivialité au quotidien! Outre les sites de mise en relation entre particuliers et les services de covoiturage proposés par certaines entreprises, on peut tout simplement s'arranger entre collègues ou voisins. Un bon plan pour se rendre au travail, mais aussi pour partir en week-end ou en vacances!

**UN TRAJET QUOTIDIEN DE 30 KM PARTAGÉ AVEC**

**UN COLLÈGUE, C'EST 2 000€ ÉCONOMISÉS PAR AN**

*Source: Développement du covoiturage régulier de courte et moyenne distance, ADEME, 2017*

## Challengez votre mobilité!



Envie d'expérimenter l'écomobilité entre collègues? Chaque année en septembre, participez à la Semaine européenne de la mobilité! Vous pouvez aussi organiser avec votre entreprise un «Challenge mobilité» pour mettre au défi l'ensemble des salariés de laisser leur voiture au garage!

## Autre option: l'autopartage

Ce service de mise à disposition de véhicules pour une courte durée s'étend partout en France. Avec différentes offres: en boucle (retour du véhicule à la station de départ), en trace directe (sans obligation de remettre le véhicule à la station de départ) ou encore en *free-floating* (en libre-service dans une zone dédiée). Après tout, pourquoi s'encombrer d'une voiture quand on peut en utiliser une en cas de besoin?

### EN SAVOIR PLUS

Ils ont gagné à adopter des modes de déplacement plus vertueux. Découvrez leurs témoignages en infographies sur [agirpourlatransition.ademe.fr](http://agirpourlatransition.ademe.fr) (mots clés: "témoignage", "mobilité").

## Le télétravail gagne du terrain

Sous l'effet de la crise sanitaire, la pratique du télétravail s'est généralisée. Une moyenne de 3 jours de présentiel au travail tend d'ailleurs à s'établir. Exercer son métier à domicile peut avoir des effets bénéfiques sur la vie personnelle et professionnelle, mais aussi sur la planète. Le télétravail permet de réduire de 69% le volume de nos déplacements les jours télétravaillés.



**62% DES ACTIFS DONT LA PROFESSION LE PERMETTAIT PRATIQUAIENT LE TÉLÉTRAVAIL FIN 2021**

*Source: Observatoire des mobilités émergentes, ObSoCo, 2021*

## Télétravailler, oui mais...

Attention: si l'on n'y prend pas garde, le travail à la maison risque aussi de générer de nouveaux déplacements!



Plus de petits déplacements en voiture

pendant les périodes de pause, pour aller faire des courses ou du sport par exemple.

Des trajets moins mutualisés

quand on profitait auparavant d'un déplacement domicile-travail pour déposer les enfants à l'école par exemple.



Un risque d'allongement du trajet domicile-travail

lié à l'opportunité offerte par le télétravail d'habiter plus loin de son entreprise.



# Un véhicule plus vert

Les dispositifs se multiplient pour limiter les impacts des véhicules polluants en ville. Comment s'adapter quand on n'a pas d'autres choix que la voiture ?

## Un cadre réglementaire renforcé

Début 2021, la France recensait 11 ZFE (zones à faibles émissions) parmi les grandes métropoles. L'enjeu ? Améliorer la qualité de l'air en excluant progressivement les véhicules les plus polluants, via les vignettes « Crit'Air ». D'ici au 31 décembre 2024, toutes les agglomérations de plus de 150 000 habitants seront concernées. Même durcissement côté malus écologique : en 2022, le seuil de déclenchement est passé de 133 à 128 g de CO<sub>2</sub>/km (avec une taxe plafonnée à 40 000 €) et un malus au poids s'applique désormais aux véhicules de plus de 1 800 kg (à raison de 10 €/kg).

**+46% DE VÉHICULES ÉLECTRIQUES IMMATRICULÉS EN 2021 PAR RAPPORT À 2020**

Source : Car Labelling, ADEME

## À quoi carburent les véhicules les plus vertueux ?



À l'électricité bien sûr, proposée désormais sur une gamme étendue de véhicules particuliers, mais aussi au GPL (gaz de pétrole liquéfié) et au GNV (gaz naturel véhicule), plébiscité pour les transports en commun. Tous ces carburants ont l'avantage d'émettre très peu (ou pas du tout) d'oxydes d'azote.

## L'hybride rechargeable et l'électrique ont la cote !

Les bonus et primes à la conversion ont dopé leurs ventes. Les hybrides rechargeables sont équipés d'un moteur thermique (à essence ou Diesel) et d'un moteur électrique. En matière d'émissions de CO<sub>2</sub>, ils ne sont vertueux que s'ils sont rechargés systématiquement, pour un usage quotidien tout électrique (recours au moteur thermique uniquement pour les longs déplacements). Quant aux véhicules électriques, ils sont adaptés pour la grande majorité des trajets quotidiens, nécessitent peu d'entretien et leur utilisation ne génère pas de gaz à effet de serre. De plus, ils sont désormais dotés de moteurs de puissance comparable à ceux des voitures thermiques !

## Bien choisir son véhicule

Parmi les véhicules neufs vendus en France au cours de l'année 2021, 43% sont des SUV, qui consomment 12,5% de plus que les berlines. Pour économiser et moins polluer, mieux vaut se tourner vers des modèles plus légers. Et se fier aux bons repères : l'étiquette énergie/CO<sub>2</sub> sur les véhicules vendus par des professionnels, la vignette Crit'Air, ainsi que le site Car Labelling.



**Économiser 5 pleins par an, c'est possible !**

Quelques réflexes suffisent pour consommer moins de carburant et limiter ses émissions.



Attention aux consommations superflues



## Place à l'écoconduite !

**Conduire sans à-coups ni surrégime :** c'est 40% de consommation en moins par rapport à une conduite agressive en ville.

**Maîtriser sa vitesse :** 10 km/h en moins sur l'autoroute, c'est 3,5 à 4,5 litres de carburant économisés sur 500 km.

**Éviter les freinages brusques :** l'érosion des pneus libère chaque année 6 millions de tonnes de particules fines dans le monde.

**Stopper le moteur à chaque arrêt de plus de 20 secondes :** cela consomme moins de carburant que de le laisser tourner au ralenti.

Pour devenir un parfait écoconducteur, suivez les conseils de l'application mobile Geco air.

**Enlever les coffres et les galeries inutilisés :** avec la prise au vent, ils peuvent générer jusqu'à 10 à 15% de consommation en plus.

**Limiter le recours à la climatisation** pour éviter jusqu'à 7% de consommation supplémentaire.

## Un bon entretien



**Faire vérifier les filtres** à air et à huile.

**Opter pour des pneus basse consommation** (jusqu'à 5% d'économies) et les gonfler régulièrement.

# Les aides pour changer de mobilité

Acquérir un vélo, s'équiper d'un véhicule moins polluant, se déplacer autrement au travail... Des aides existent !

## Pour s'équiper d'un vélo ou d'un véhicule propre

— **La prime à la conversion** s'applique lorsque vous remplacez votre vieux véhicule (essence immatriculé avant 2006, Diesel immatriculé avant 2011) par un vélo ou un véhicule plus propre. Une surprime (plafonnée à 1000€) est même accordée si vous habitez ou travaillez dans une zone à faibles émissions (ZFE). Cumulable avec le bonus écologique, le montant de la prime à la conversion dépend notamment du véhicule acheté et de votre revenu fiscal de référence. Pour tester votre éligibilité, découvrir l'intégralité du dispositif et effectuer les démarches: [www.primealaconversion.gouv.fr](http://www.primealaconversion.gouv.fr)

— **Le bonus écologique** est une aide à l'achat ou à la location d'un vélo, d'un véhicule électrique ou d'un véhicule à hydrogène neuf. Depuis le 15 août 2022 et jusqu'au 31 décembre 2022, le vélo traditionnel (sans assistance électrique) a fait son entrée dans le dispositif, avec une aide plafonnée à 150€, sous conditions de ressources ou si vous êtes dans une situation de handicap. Pour en savoir plus: [www.economie.gouv.fr/plan-de-relance/mesures/bonus-ecologique](http://www.economie.gouv.fr/plan-de-relance/mesures/bonus-ecologique)

## Pour des trajets domicile-travail plus durables

— **Le remboursement partiel des abonnements de transport** est obligatoire, pour le ou les transport(s) en commun et les vélos en libre-service utilisés sur les trajets domicile-travail.

— **Le forfait mobilités durables** est une aide facultative accordée par les employeurs pour faciliter l'utilisation au quotidien de moyens de transport plus écologiques (vélo, covoiturage, véhicule partagé...). Exonérée d'impôt jusqu'à 700€ par an, elle est cumulable avec le remboursement partiel des abonnements de transport (dans la limite de 800€ par an). Depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2022, cette aide peut être versée sous forme de titres mobilités (dématérialisés et prépayés), sur le même principe que les tickets restaurants.

## Les entreprises se mobilisent

Des dispositifs existent en entreprise, tels que les plans de mobilité employeurs, obligatoires pour les structures regroupant plus de 50 salariés sur un même site (à défaut d'accord dans le cadre des NAO\*), ou des outils comme **Objectif Employeur Provélo** ou **Goodwatt**. Avec par exemple la mise en place de navettes privées, de service d'autopartage, de vélos électriques, d'espaces dédiés aux vélos... Par ailleurs, les parkings à vélos couverts et sécurisés sont désormais obligatoires lors de la construction d'un bâtiment industriel, commercial ou de service public.

\* négociations annuelles obligatoires

## AIDES DE L'ÉTAT ET DES COLLECTIVITÉS TERRITORIALES

Ces aides sont cumulables

	 Vélo et vélo à assistance électrique (VAE) neufs	 2 roues, 3 roues, quadricycle électrique neufs	 Véhicule électrique	 Véhicule hybride rechargeable	 Véhicule essence Crit'Air 1
<b>PRIME À LA CONVERSION</b> à compter du 1 <sup>er</sup> juillet 2022	40% du prix d'un VAE neuf ou d'occasion dans la limite de <b>3000€</b>	Jusqu'à <b>1100€</b> dans la limite du coût d'achat du véhicule	Pour un véhicule neuf ou d'occasion: 80% du prix dans la limite de <b>5000€</b>		Pour un véhicule neuf ou d'occasion**: jusqu'à <b>3000€</b>
<b>BONUS ÉCOLOGIQUE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jusqu'à <b>400€</b> pour un VAE</li> <li>40% du prix dans la limite de <b>2000€</b> pour un vélo cargo et remorque électrique pour vélo</li> <li>Jusqu'à <b>150€</b> pour un vélo traditionnel (détails p. 12)</li> </ul>	Jusqu'à <b>900€</b> selon la puissance du véhicule	Pour un véhicule neuf*, jusqu'au 31 décembre 2022: <ul style="list-style-type: none"> <li>&lt; 47 000€: 27% du prix dans la limite de <b>6000€</b></li> <li>entre 47 000 et 60 000€: 27% du prix dans la limite de <b>2000€</b></li> </ul> Pour un véhicule d'occasion: <b>1000€</b>	Pour un véhicule neuf, jusqu'au 31 décembre 2022: <b>1000€</b> si prix de vente < 50000€, autonomie électrique > 50 km, taux de CO <sub>2</sub> < 50g/km	0€
<b>+ aides de certaines collectivités</b> Renseignez-vous auprès de votre commune, intercommunalité, département, région...					

\* (taux de CO<sub>2</sub> ≤ 20g/km)

\*\* Émissions maximales pour un véhicule neuf: 127 g de CO<sub>2</sub>/km; pour un véhicule d'occasion: 137 g de CO<sub>2</sub>/km.

## AIDES DE L'EMPLOYEUR

 Transports en commun et vélos en libre service	 Vélos électriques ou mécaniques, véhicules partagés, moyens de transport électriques en location longue durée ou en free-floating
<b>REMBOURSEMENT</b> des abonnements à 50% (obligatoire)	<b>FORFAIT MOBILITÉS DURABLES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>jusqu'à <b>800€ par an</b> pour les salariés du secteur privé (jusqu'à <b>900€ par an</b> en Outre-mer),</li> <li>jusqu'à <b>200€ par an</b> pour les salariés du secteur public.</li> </ul>

# Vacances, courses... limiter les kilomètres

Préserver la qualité de l'air et réduire ses émissions de gaz à effet de serre, c'est aussi interroger ses choix en matière de tourisme et de consommation.

## Voyager sans prendre l'avion

Privilégiez plutôt le train, en Europe notamment où le réseau ferré est assez dense. Nul besoin d'aller très loin pour des vacances réussies: l'Hexagone regorge de belles plages, montagnes et vertes campagnes! L'occasion d'y pratiquer le cyclotourisme avec une grande diversité d'itinéraires. Et pourquoi ne pas tester les nouveaux concepts à la mode? Le *staycation*, qui permet de se sentir en vacances sans quitter sa ville ou sa région, en rompant simplement avec le quotidien (cours de cuisine, visites culturelles...). Ou encore le *slow tourisme*, pour changer d'air et prendre son temps, avec des associations de protection de l'environnement comme **Mountain Wilderness**.



LA FRANCE EST LA 2<sup>E</sup> DESTINATION MONDIALE POUR LE TOURISME À VÉLO APRÈS L'ALLEMAGNE

Source : Le tourisme à vélo, DGE, 2022

### EN SAVOIR PLUS

Infographie « Des vacances au kilomètre »

## Et si le désir d'ailleurs est trop fort

Si vous décidez tout de même de prendre l'avion pour une destination lointaine, faites le plus long séjour possible, voyagez léger et évitez les escales. Le décollage est en effet très émissif en gaz à effet de serre.



POUR UN ALLER-RETOUR PARIS-MILAN, UNE PERSONNE ÉMET ENVIRON 152 KG ÉQUIVALENT CO<sub>2</sub> EN AVION, CONTRE 3,75 KG SEULEMENT EN TGV

Sources : Air France et monimpacttransport.fr, ADEME, 2022



## Consommer au plus près

Comment limiter nos trajets et ceux induits par nos choix de consommateurs? En commençant par acheter local! Pour l'alimentation par exemple, privilégier les circuits courts et les produits de saison évite bien des kilomètres parcourus. Plus encore quand on fait ses courses sans utiliser la voiture!

## Indispensable: limiter au maximum la voiture

Tous nos déplacements comptent car répétés tout au long de l'année, ils émettent au final beaucoup de gaz à effet de serre. Par exemple, un sportif se rendant à l'entraînement 3 fois par semaine à vélo plutôt qu'en voiture évitera le rejet de 271 kg de CO<sub>2</sub> chaque année, sur un trajet de 10 km aller-retour.

## E-commerce: les colis aussi prennent les transports

Acheter en ligne, c'est pratique: un clic suffit. Sauf que nos colis peuvent faire un très long voyage jusqu'à nous. Nos choix comptent!



## Éviter de multiplier les commandes

Pas d'emballage, au risque de surconsommer! Pensez aussi à grouper vos commandes: une seule vaut mieux que plusieurs petites qui multiplient les trajets.

## Privilégier les points relais

Pour y déposer les commandes, les livreurs font moins de kilomètres qu'en livrant à domicile! Pensez aussi aux consignes automatiques ou au click & collect en magasin, à condition bien sûr de s'y rendre à vélo ou à pied.

## Limiter les retours de produits



Posez-vous les bonnes questions avant de valider votre commande. Retourner un produit, c'est multiplier les transports et les déchets liés aux emballages.

## Tester la livraison collaborative



Des sites proposent à des particuliers de récupérer vos commandes. Ils profitent de leurs trajets quotidiens pour vous les livrer à domicile, contre quelques euros.

## L'ADEME À VOS CÔTÉS

À l'ADEME — l'Agence de la transition écologique —, nous sommes résolument engagés dans la lutte contre le réchauffement climatique et la dégradation des ressources.

Sur tous les fronts, nous mobilisons les citoyens, les acteurs économiques et les territoires, leur donnons les moyens de progresser vers une société économe en ressources, plus sobre en carbone, plus juste et harmonieuse.

Dans tous les domaines — énergie, économie circulaire, alimentation, mobilité, qualité de l'air, adaptation au changement climatique, sols... — nous conseillons, facilitons et aidons au financement de nombreux projets, de la recherche jusqu'au partage des solutions.

À tous les niveaux, nous mettons nos capacités d'expertise et de prospective au service des politiques publiques.

L'ADEME est un établissement public sous la tutelle du ministère de la Transition écologique et de la Cohésion des territoires, du ministère de la Transition énergétique et du ministère de l'Enseignement supérieur et de la Recherche.

**[agirpourlatransition.ademe.fr/particuliers](https://agirpourlatransition.ademe.fr/particuliers)**



Septembre 2022

011918

