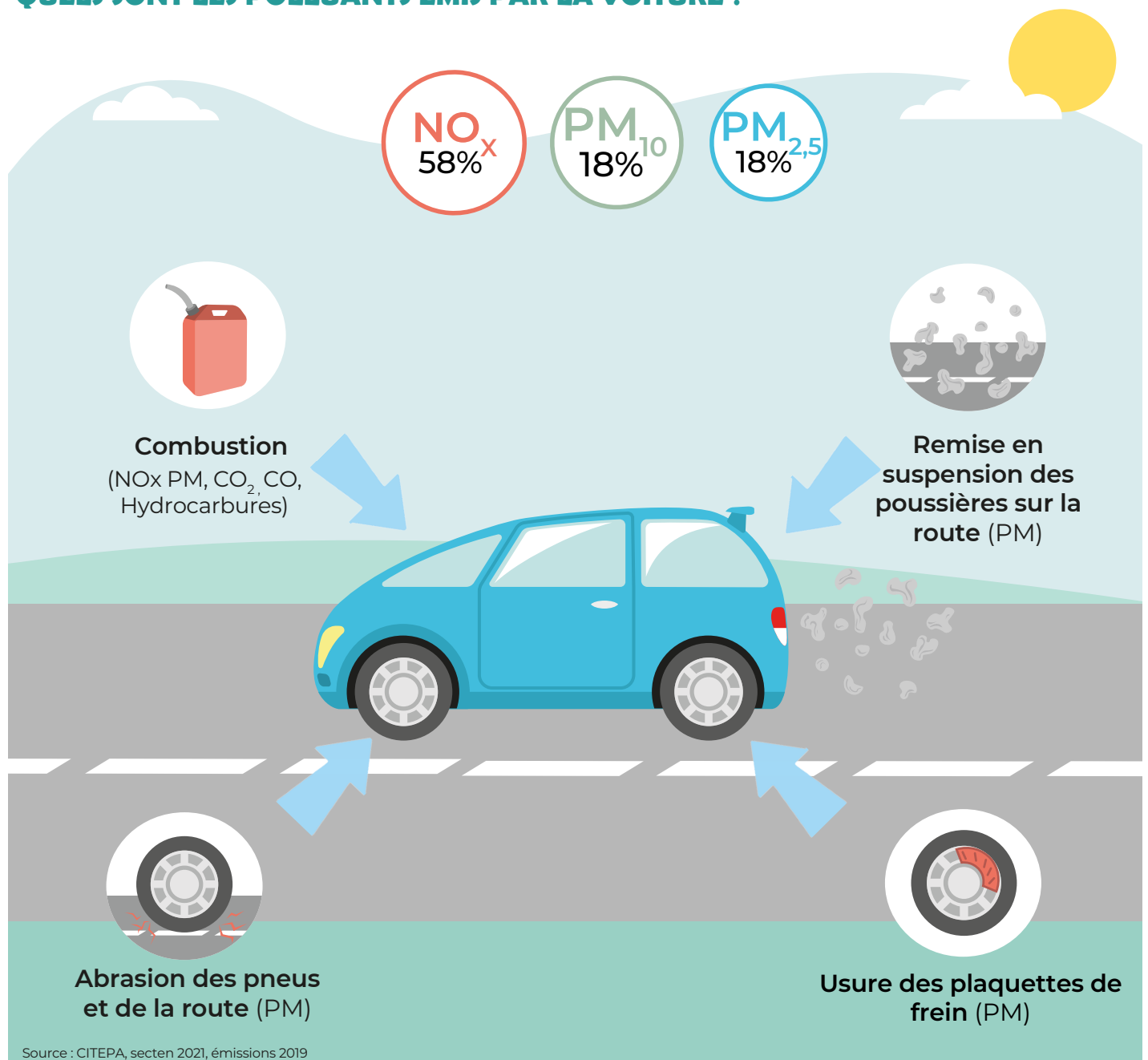


QUALITÉ DE L'AIR ET MOBILITÉ : MIEUX SE DÉPLACER

La voiture individuelle reste le mode de transport privilégié par les français. A ce jour, la France compte **38 millions de voitures** pour **52 millions de français en âge de conduire**. Les véhicules des particuliers assurent environ 60% du trafic routier. Par ailleurs, plus de la moitié des trajets réalisés par les français **font moins de 5 km** (Source Ademe).

Or, l'usage de la voiture participe à la dégradation de la qualité de l'air (et limite notre activité physique), à l'origine d'effets négatifs à plus ou moins long terme sur notre santé. Voici quelques éléments pour mieux comprendre et agir au quotidien.

QUELS SONT LES POLLUANTS ÉMIS PAR LA VOITURE ?



La voiture est responsable de près de **60% des émissions des oxydes d'azotes (NO_x)** en France et de **18% des particules fines (PM_{2,5})**.

PM = Particules fines

Quelles sont les solutions pour réduire les émissions de polluants liées aux transports ?

Je privilégie les **transports en commun** et favorise les **mobilités actives** telles que le vélo ou encore la marche.



30 minutes d'activité physique modérée

=



30% de réduction du risque de maladies (cardiovasculaires, cancer, diabète...)

J'organise mes déplacements au quotidien



Je mutualise mes déplacements (courses, travail, loisirs...)



Si possible, je modifie mes horaires de travail pour éviter les heures de pointe ainsi que les bouchons



Je privilégie le télétravail

E-commerce et livraison, les colis voyagent aussi !



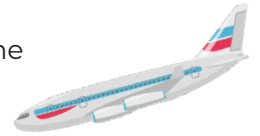
Je regroupe mes commandes et favorise le cycle court afin de limiter les émissions dues aux transports ;

Je privilégie les points relais plutôt que la livraison à domicile.

Pour les vacances, j'évite de prendre l'avion

Je favorise les voyages en train ou le covoiturage. Pour un aller-retour Paris-Milan, une personne émet environ 152 kg équivalent CO₂ en avion, contre 3,75 kg en TGV.

Sources : Air France et monimpacttransport.fr, Ademe 2022)



Et si je dois quand même prendre ma voiture ?

1. Je privilégie le covoiturage et l'auto-partage



2. Je choisis une voiture moins polluante



(De part leur poids, les SUV consomment en moyenne 25% de plus de carburant et abrasent davantage la chaussée) ;

3. J'entretiens régulièrement mon véhicule :



- Je vérifie les filtres à air et à huile (+3% de consommation avec un filtre à air encrassé) ;
- J'enlève le coffre ou porte-vélo (+10 à 20% de surconsommation) ;
- J'évite la climatisation (+1 à 7% de consommation en fonction du climat et du véhicule) ;
- Je gonfle bien mes pneus (+1,2% de consommation pour un sous-gonflage) ;

4. J'adopte une conduite souple (écoconduite) :



- Je conduis sans à-coups et sans freinages brusques (-20% de consommation) ;
- Je coupe le moteur pour un arrêt de plus de 10 secondes ;
- Je réduis ma vitesse (diminuer ma vitesse de 10km/h me permet d'économiser de 3,5 à 4,5 litres de carburant sur un trajet de 500km) ;
- Je ne conduis pas en surrégime (-20% de consommation).

Une conduite souple, c'est **40% de consommation en moins** par rapport à une conduite agressive en ville.

Financé par :