



**On passe 1h00 par jour sur le chemin du travail.**

**6 minutes de plus qu'il y a 10 ans.**

**Avec au final, du stress et de pollution.**

**Alors voici 6 idées écologiques pour alléger son trajet...**

#### ① Se rapprocher de son travail

- Avant de chercher le moyen de transport le plus écologique, **on prend le problème à la racine : est-il possible de diminuer les kilomètres parcourus** chaque année pour aller travailler ?
- Se rapprocher de son travail, Voilà un fameux gain de temps, du stress en moins et une belle réduction des émissions de gaz à effets de serre.

#### ② Aller travailler à vélo

- On est moins soumis aux aléas du trafic. Et pas de problème de parking non plus : on peut se garer partout, ou presque.
- On joint l'utile à l'agréable : le temps de trajet devient la petite séance quotidienne de sport. Parfait pour **garder la forme** ! Se déplacer à vélo plutôt qu'en voiture est d'ailleurs 77% plus bénéfique pour la santé.
- Le vélo n'est **pas réservé aux petits trajets**. Pour des distances plus importantes ou si le parcours comporte des côtes, on peut adopter le **vélo électrique**. En une grosse demi-heure on parcourt 15 kilomètres !
- C'est **économique**. Pour commencer, un vélo coûte beaucoup moins qu'une voiture.

#### ③ Varier les moyens de transport

- Si la distance est trop importante ou que son organisation familiale ne permet pas l'utilisation du vélo, on pense alors à **varier et combiner les moyens de transports**.
- **Fini le réflexe voiture** ! Quand le trajet le permet, on utilise les **transports en commun** (le train par exemple) et **on les associe si besoin** à un bout de trajet à vélo (normal, électrique, pliant), en trottinette.
- On peut toujours **emmener son vélo gratuitement dans le train**.
- Et si on n'a pas de vélo, pas de soucis : il est possible de louer des **vélos partagés** pour des trajets ponctuels. Pratique pour les réunions ou les déplacements dans les centres villes embouteillés !

#### ④ Covoiturer

- Le covoiturage c'est pratique et économique. On peut se mettre d'accord **avec des collègues**.
- On peut **se tourner vers des sites qui facilitent le covoiturage**. Non, il n'y a pas que Blablacar... Certains systèmes sont conçus spécialement pour les travailleurs qui cherchent à partager des trajets réguliers.

#### ⑤ Réduire la consommation de sa voiture

- Parfois, malgré toute la bonne volonté, il n'y a pas d'autre option que la voiture.
- Alors si on ne sait pas faire autrement, on essaye de réduire le plus possible ses émissions de gaz à effet de serre :
  - On choisit un **véhicule moins polluant**.
  - On adopte l'**éco-conduite**. Une conduite souple, avec une bonne anticipation et une voiture bien entretenue peut permettre d'économiser jusqu'à 20% de carburant !

#### ⑥ Prendre les escaliers

- Le trajet ne s'arrête pas à la porte du bâtiment ! Une fois sur place, **on opte pour l'escalier plutôt que l'ascenseur**. L'ascenseur d'un bâtiment à 3 étages consomme 1000 kWh/an. En plus des économies d'énergie, cela permet de garder la forme