



GESTES QUOTIDIENS



UNE SEULE SOLUTION :
NOUS DÉPLACER AUTREMENT



Depuis cinquante ans, nos pratiques de déplacements ont beaucoup évolué. Les ménages français et occidentaux sont équipés d'une voiture, voire souvent de deux, pour répondre à des besoins de mobilité individuelle de plus en plus importants, par ailleurs eux-mêmes encouragés par la généralisation de l'automobile.

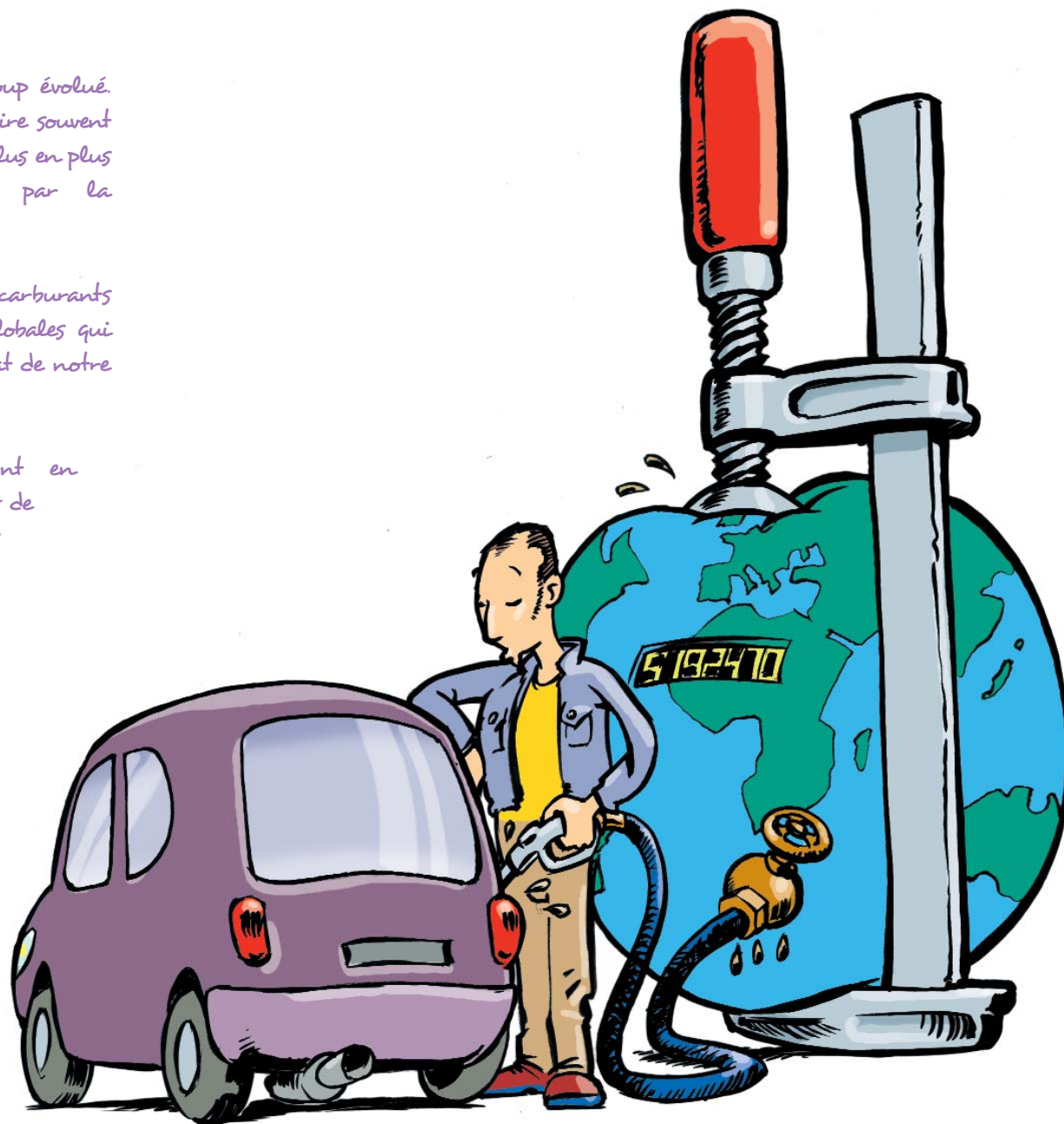


Les transports sont grands consommateurs de carburants fossiles, engendrant des pollutions locales et globales qui agissent à la fois sur notre santé et sur le climat de notre planète.

Actuellement, 500 millions d'automobiles sont en circulation et les occidentaux consomment à eux seuls les 4/5^{ème} de l'énergie mondiale. Que se passera-t-il lorsque indiens et chinois parviendront légitimement à notre niveau de consommation ?

Les évolutions technologiques des véhicules ne suffiront pas à limiter les émissions de polluants dans les proportions nécessaires. De plus, les réserves de combustibles fossiles diminuent et laissent entrevoir une augmentation massive de leur prix.

Quelques gestes simples, quotidiens et la modification de nos habitudes peuvent contribuer à réduire nos dépenses et notre impact environnemental.



La mobilité est le résultat d'une évolution de nos modes de vie : nous vivons de plus en plus en périphérie des agglomérations et de plus en plus éloignés de nos lieux d'activité, de consommation et de loisirs.

En France, le premier poste de consommation énergétique dans les transports est le déplacement de personnes et la voiture individuelle est de loin le moyen de transport le plus employé.

En région Centre, 71% des trajets domicile-travail se font en voiture contre 66% pour la moyenne française. Chaque actif parcourt chaque jour 12 km pour se rendre à son travail contre 10 km en France (Source : Insee).

Cette place occupée par l'automobile a des conséquences sur notre environnement et notre santé et c'est en ville qu'elle génère le plus de pollution.

Sur notre santé

Nous respirons chaque jour 14 000 litres d'air avec les polluants qu'ils contiennent.

Ils ont des effets multiples : irritations, migraines, toux, asthme, allergies, maladies respiratoires et cardio-respiratoires, cancers... selon notre sensibilité.

En 2002, le nombre de morts dus à la pollution atmosphérique en France est estimé entre 6 500 et 9 500 personnes (Agence Française de Surveillance Sanitaire et Environnementale, mars 2004). En 2003, la pollution, amplifiée par la canicule, a provoqué le décès de milliers de personnes âgées, sans parler des victimes de la route.



Sur le climat

Le secteur des transports est un des principaux responsables des émissions de gaz à effet de serre et surtout celui qui augmente le plus.

Chaque année, une voiture (de taille moyenne) rejette trois fois son poids de dioxyde de carbone (CO₂), à raison de 150 g/km en moyenne.



Au niveau actuel de notre production de CO₂, nous risquons de doubler la concentration de celui-ci dans l'atmosphère au cours de ce siècle, entraînant des conséquences qui peuvent s'avérer catastrophiques et irréversibles pour notre planète.



Le prix des carburants nous semble élevé, pourtant :

- ▶ Les réserves mondiales de pétrole sont limitées dans le temps (de 40 à 80 ans suivant les scientifiques).
- ▶ La consommation d'hydrocarbures ne cesse d'augmenter dans les pays occidentaux et dans le reste du monde.
- ▶ Les risques liés aux changements climatiques nous contraignent à limiter nos émissions de gaz à effet de serre par une moindre consommation énergétique et de coûteuses technologies.

Le prix des carburants ne peut donc qu'augmenter.

En consommer moins, c'est en être moins dépendant et s'assurer un avenir individuel et collectif plus serein.

Pensez aux véhicules alternatifs : électriques, GPL, biocarburants... moins polluants et plus économes.



Réfléchir rationnellement à son utilisation

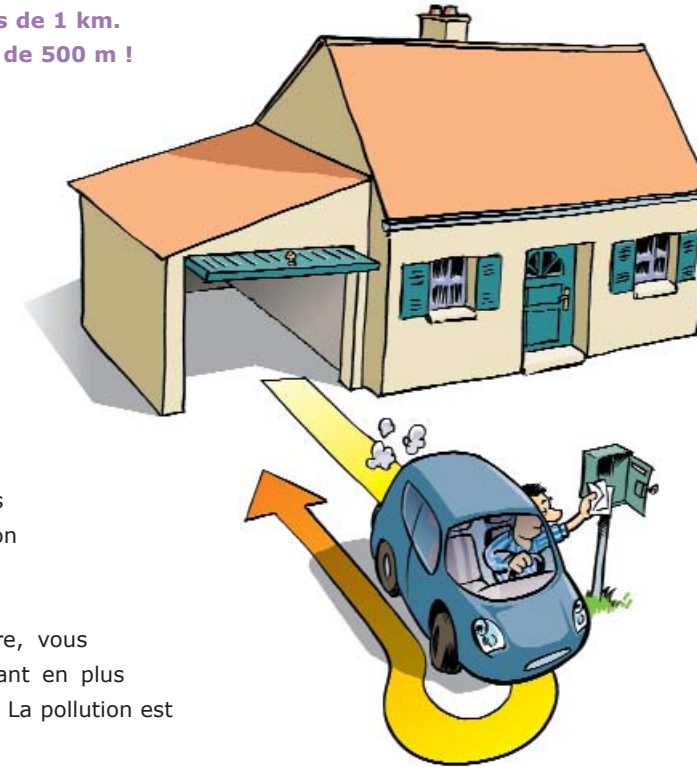
Si se déplacer plusieurs fois par jour est souvent indispensable, l'usage systématique de l'automobile ne l'est pas, en particulier pour les courtes distances.

- ▶ En ville, un trajet sur deux fait moins de 3 km.
- ▶ Un sur quatre fait moins de 1 km.
- ▶ Et un sur dix fait moins de 500 m !

Ces petits déplacements sont particulièrement nocifs :

- ▶ Un moteur ne fonctionne bien qu'au bout de plusieurs kilomètres (comptez environ 5 minutes).
- ▶ Lors du premier kilomètre, vous consommez 50% de carburant en plus (donc 50 % de CO₂ en plus). La pollution est alors maximale !

Ces déplacements courts peuvent être facilement effectués à pied, à vélo ou en transports en commun.



Moins votre voiture consomme, moins elle pollue.
Pensez-y dès l'achat !

MIEUX UTILISER SA VOITURE...

La bonne conduite automobile

- Ayez une conduite souple, changez de rapport rapidement et respectez les limitations de vitesse. Vous réduirez votre consommation de 20 à 40 %.
- Démontez votre galerie, vous éviterez une surconsommation de 10%.
- Si vous le pouvez, évitez à tout prix les embouteillages des heures de pointe ! La consommation de votre véhicule peut y doubler et l'air que vous y respirez est particulièrement nocif.



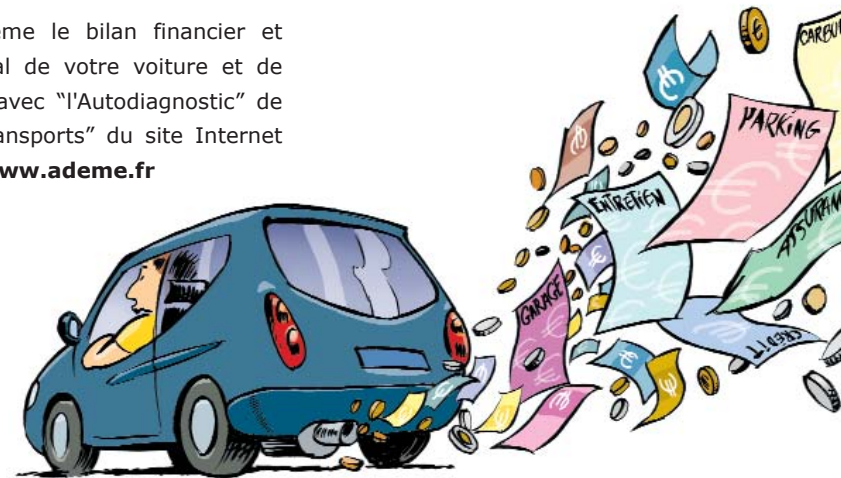
- Ne laissez pas fonctionner votre moteur lors des arrêts prolongés. On croit souvent que démarrer sa voiture consomme plus de carburant, ce n'est vrai que lorsque le moteur est froid.
- Faites régler votre moteur régulièrement : c'est moins de pollution et jusqu'à 25% de surconsommation évitée.

La climatisation

- ▶ Elle entraîne une surconsommation pouvant aller jusqu'à 40 % en ville dans les embouteillages, soit 3 litres et demi au 100 km.
- ▶ Les climatiseurs de véhicules laissent échapper leur fluide frigorigène. En comptant les opérations de maintenance, on estime les pertes totales à 30% par an.
- ▶ Ces fluides (HFC : Hydrofluorocarbure) provoquent un effet de serre 1300 fois plus important que le gaz carbonique !

Combien vous coûte réellement votre voiture ?

Faites vous-même le bilan financier et environnemental de votre voiture et de son utilisation avec "l'Autodiagnostic" de la rubrique "Transports" du site Internet de l'ADEME : www.ademe.fr

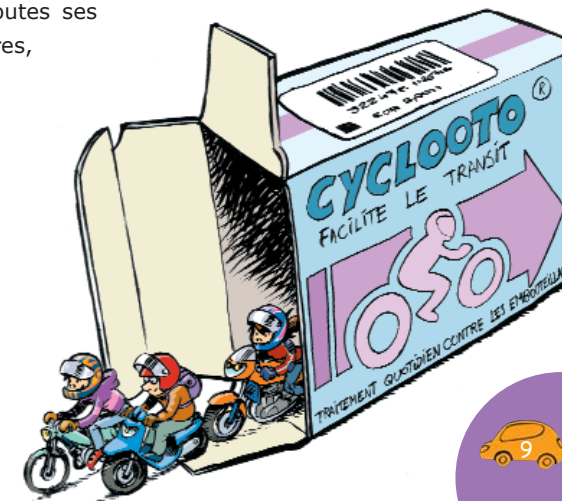


Votre deuxième voiture est-elle indispensable ?

La voiture d'un particulier reste immobile 92 % du temps et transporte en moyenne 1,2 personne par voyage (Source : Agence Européenne de l'Environnement).

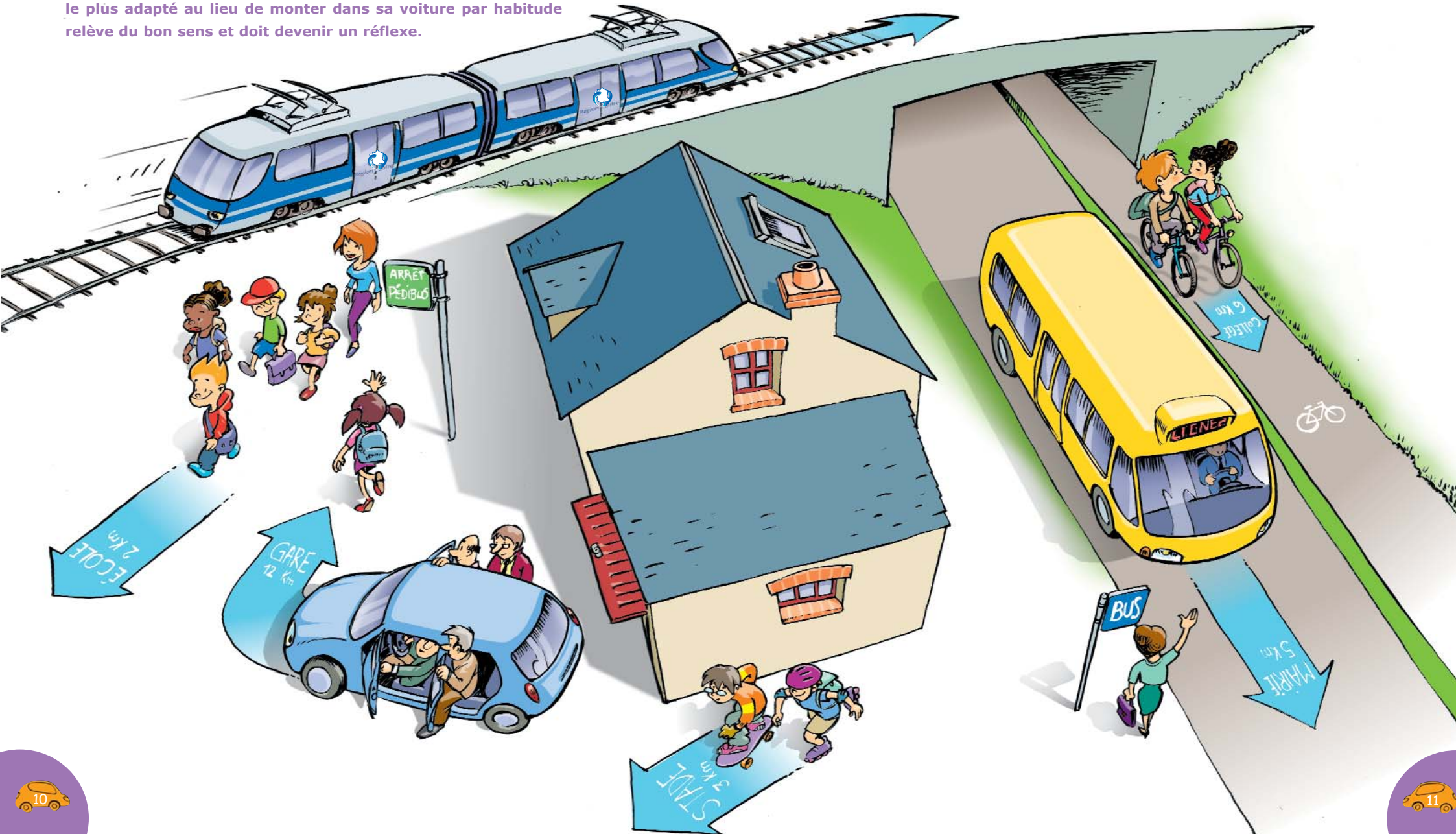
Choisir, quand c'est possible, d'habiter près de votre lieu d'activité ou dans un quartier bien desservi par les transports en commun, vous permettra d'économiser un véhicule motorisé et toutes ses conséquences (assurances supplémentaires, entretien, pollution...).

Quant aux deux roues motorisés, ils présentent l'avantage d'être des véhicules "fluidifiants" qui évitent les embouteillages mais ils polluent également.



QUELS MODES DE DÉPLACEMENT, POUR QUELLES DESTINATIONS ?

S'il semble difficile de ne pas avoir une voiture par foyer, nous ne sommes pas obligés de l'utiliser pour tout faire. Choisir le moyen de transport le plus adapté au lieu de monter dans sa voiture par habitude relève du bon sens et doit devenir un réflexe.



POUR ALLER AU TRAVAIL

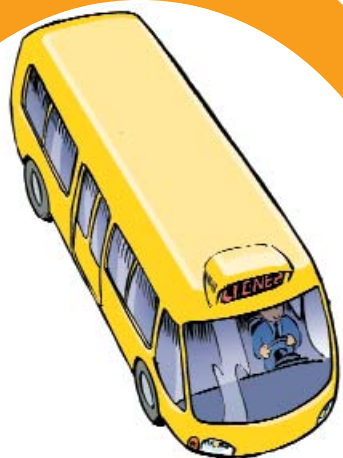
Les déplacements domicile-travail sont en général les plus fréquents. Si vous êtes résolu à mieux vous déplacer, vous devez agir sur ce trajet.

Pour votre santé

L'usage quotidien de la voiture entraîne un manque d'activité physique qui augmente les risques d'obésité et d'accidents cardio-vasculaires.

Sans compter les accidents de la route : ils représentent la moitié des arrêts de travail qui sont en moyenne de deux mois !

Pour votre porte monnaie



Avec une voiture de type monospace diesel, pour une distance domicile-travail de 12 km (moyenne régionale), le trajet vous revient à 5,04 € (42 centimes/km) tous frais compris : achat, usure, entretien, assurance, carburant... Soit 151 € par mois auxquels vous devez ajouter le coût du stationnement.

Dans les transports en commun urbains en région Centre, le prix du billet à l'unité varie de 1 à 1,20 € quelque soit la distance parcourue. Ils ne demandent souvent qu'un peu d'adaptation aux horaires ou aux trajets...

Renseignez-vous auprès des sociétés de bus. Elles offrent des tarifs attractifs pour les abonnements à l'année.

Avec un vélo neuf, payé 350 €, que vous utiliserez au moins cinq ans, pour une distance domicile-travail de 5 km (environ 20 mn) et en ajoutant l'entretien et l'équipement, vous obtenez un trajet à 35 centimes d'euro (7 centimes/km), soit 14 € par mois. Ça vaut le coup de faire la comparaison !

Le vélo est un moyen de transport très performant. Sa vitesse moyenne en ville est supérieure à celle de la voiture. Il vous est souvent possible de l'utiliser sans faire de gros efforts, particulièrement en ville dans notre région au relief peu accentué.

Saisissez les opportunités !

- Un déménagement est le moment de penser à ne pas trop s'éloigner de son lieu de travail et des écoles. Cela vous permettra d'avoir le choix entre les transports en commun ou le vélo et de n'employer la voiture que pour l'indispensable. Le luxe, c'est d'avoir le choix !
- Un nouveau collègue : avec un peu de chance vous pourrez faire du covoiturage et des économies.
- Plusieurs collègues convaincus ? Appuyez la démarche d'un Plan de Déplacements d'Entreprise auprès de vos dirigeants. Une plaquette est disponible sur ce thème en fin de livret (voir bon de commande).



POUR FAIRE VOS COURSES

Le TER en Région Centre

Quelques 70 000 habitants de la région empruntent chaque jour le réseau de Trains Express Régionaux mis en place par le Conseil régional. Ce mode de transport permet des déplacements rapides, attractifs par leur fréquence et peu onéreux.

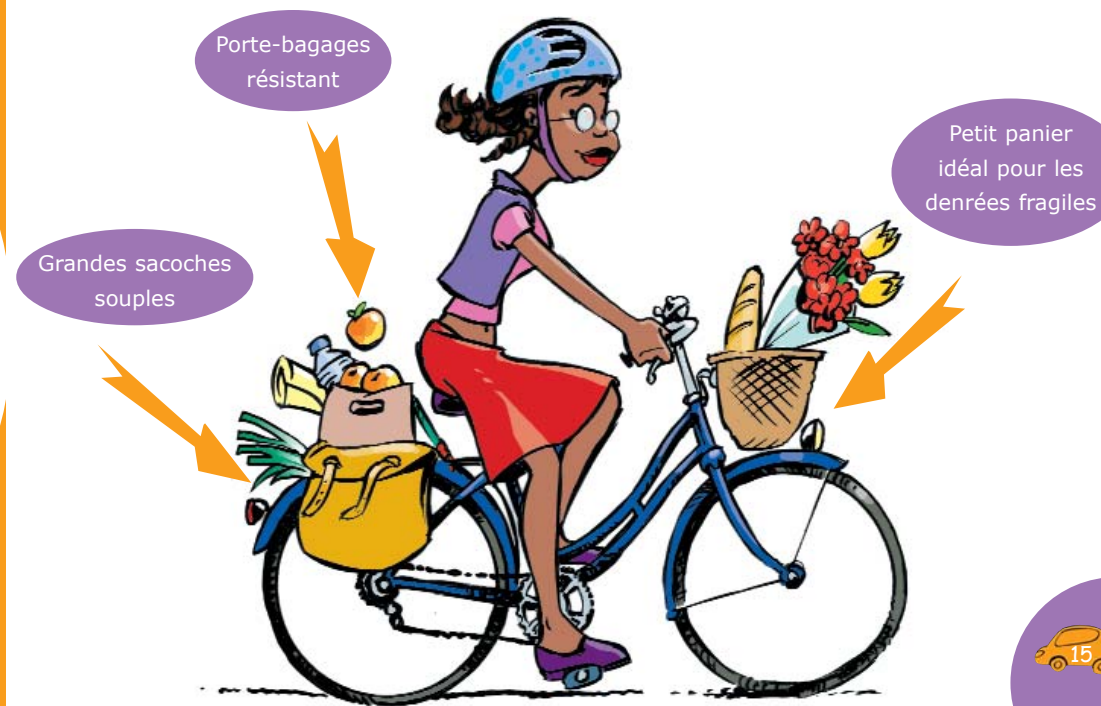
La gare est loin de chez vous ? Dans certains TER, vous pouvez emmener votre vélo. Il est également possible, dans certaines zones, d'être acheminé, sur demande, à la gare TER la plus proche par un "TAXI-TER", moyennant une somme forfaitaire de 2 €. De nombreux tarifs ont été mis en place pour permettre un meilleur accès et une meilleure utilisation du TER : loisirs, travail, études... N'hésitez pas à vous renseigner.

Source : guide du TER en région Centre (dans toutes les gares SNCF de la région)



La voiture est bien difficile à éviter quand on va au supermarché ! Mais il est aussi possible de consommer autrement... Là aussi les alternatives existent :

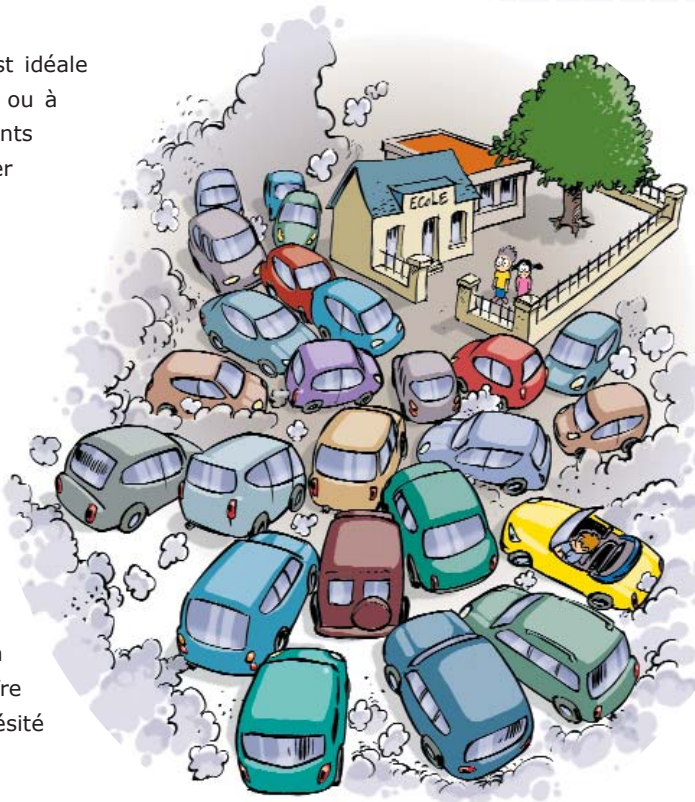
- Faire ses courses dans son quartier évite de prendre sa voiture.
- A pied, munissez-vous d'un "panier à roulettes". Considéré à tort comme ringard, c'est un engin très pratique !
- Certaines grandes surfaces disposent de services de livraison. Des caisses réservées, pas de places de stationnement à trouver, c'est du temps de gagné !
- Le co-voiturage avec les voisins ou les amis limite les frais et rend les courses plus sympathiques.
- L'auto-partage est un nouveau concept qui consiste à mettre en commun des véhicules à travers des abonnements ou des achats groupés. Cela permet de diviser par 15 le nombre d'automobiles nécessaires à une population donnée.



La distance domicile-école est idéale pour un déplacement à pied ou à bicyclette. Mais les arguments ne manquent pas pour utiliser la voiture malgré tout : crainte que votre enfant ne se fasse renverser, cartable trop lourd ou gain de temps...

Multiplier les voitures aux abords des écoles augmente les risques d'accidents, annule le gain de temps, cause des nuisances au voisinage de l'établissement et génère de la pollution qui nuit à la santé de vos enfants (en France, 1 enfant sur 7 souffre d'asthme) et permet à l'obésité de gagner du terrain.

Des solutions existent avec la participation des enseignants, de la municipalité et bien sûr, des enfants et de leurs parents.



Prendre "L'autobus pédestre" ou "cycliste" pour aller à l'école

C'est un groupe d'écoliers encadrés par des adultes (qui peuvent être des parents), effectuant quotidiennement et à pied (ou à vélo) le trajet jusqu'à l'école. Les enfants attendent le passage de "l'autobus" en compagnie de leurs parents, qui les confient aux accompagnateurs.

Ces démarches peuvent être mises en place avec différents partenaires. Une plaquette est disponible sur ce thème en fin de livret (voir bon de commande).



Du sport en voiture ?

Nous pratiquons du sport durant nos loisirs pour compenser le manque d'activité physique du travail en bureau et entretenir notre forme.

Quel paradoxe d'observer les adeptes des salles de gymnastique ou des stades s'y rendre avec des moyens de locomotion nuisant à leur santé !

Allez-y à vélo ou en footing. Cet exercice vous échauffera avant votre activité sportive.

Le restaurant sans soucis

Quoi de plus agréable qu'une soirée au restaurant entre amis, autour d'une bonne bouteille. Mais pas question de se laisser aller pour le chauffeur !

Alors, allez-y en bus et optez pour la marche à pied au retour. Cela vous assurera une bonne digestion.

Vous habitez loin ? Vous êtes fatigués ? Pourquoi ne pas partager un taxi avec vos amis ? À plusieurs, la course est divisée d'autant et vous pourrez poursuivre vos conversations.



Vous pouvez allier l'efficacité à l'économie en utilisant successivement deux modes de déplacement : la voiture ou le vélo puis le bus ou le tramway pour se rendre en centre ville où il est difficile de stationner.

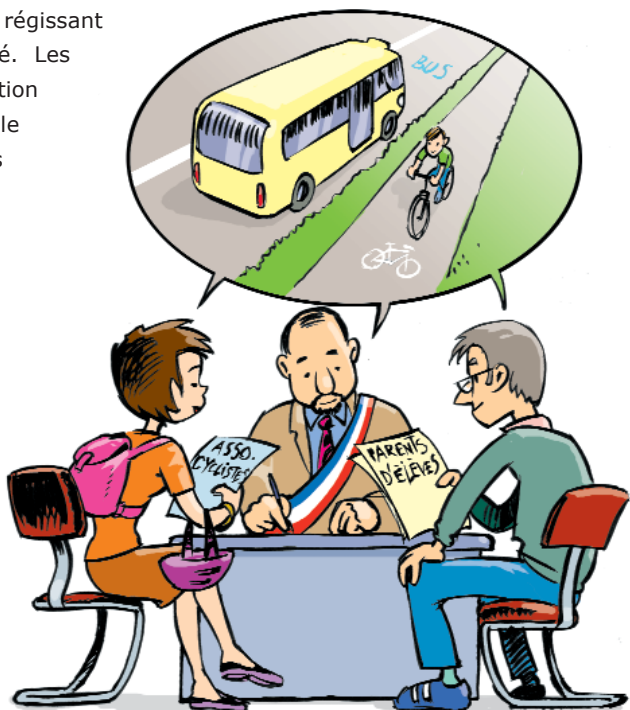
Dans votre commune :

Demandez aux élus de porter une attention prioritaire aux aménagements urbains favorisant l'utilisation des modes de déplacements alternatifs à la voiture :

- ▶ Transports en commun efficaces,
- ▶ Trottoirs larges, non encombrés,
- ▶ Zones partagées, limitées à 30 km/h,
- ▶ Stationnements périphériques ou parkings vélos sécurisés.

Depuis 2000, les textes de la loi Solidarité et Renouvellement Urbain (S.R.U.), régissant l'aménagement urbain, ont changé. Les conseils municipaux et d'agglomération doivent prendre en compte le développement durable dans leurs projets d'aménagement.

Cette prise en compte dépend beaucoup de la volonté des élus locaux et de la participation des citoyens pour le respect de notre environnement et des générations futures. Il est donc important de suivre les changements qui sont en cours dans les communes et de participer aux débats.



Vous pouvez aussi vous joindre à l'action collective d'une association de protection de l'environnement ou d'utilisateurs (voir liste ci-contre).

Adresses et bibliographie

- L'**ADEME** : Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie, pour une information générale sur l'énergie, pour choisir ou comparer votre véhicule, pour calculer son véritable coût ; pour organiser un PDE ou une opération d'écomobilité scolaire.

➔ [✉ Délégation régionale Centre](mailto:delégation@ademe.fr)
22 Rue Alsace Lorraine
45058 Orléans cedex1
☎ 02 38 24 00 00
www.ademe.fr/centre
- Le **Conseil Régional du Centre** : pour avoir des informations sur la politique régionale en matière de transports.

➔ [✉ 9 Rue St Pierre Lentin](mailto:transport@regioncentre.fr)
45041 Orléans cedex1
☎ 02 38 70 30 30
www.regioncentre.fr
- **Nature Centre** : Fédération régionale des associations de protection de l'environnement et ses associations locales.

➔ [✉ 71 Avenue Charles Péguy](mailto:nature@naturecentre.fr)
45800 St Jean de Braye
☎ 02 38 83 00 80
- La **FNAUT** (Fédération Nationale des Associations d'Usagers des Transports) et ses associations locales.

➔ www.fnaut.asso.fr
- La **FUBICY** (Fédération des Usagers de la BICYclette) et ses associations locales : **Vélo-Cité 45** à Orléans - **l'Appel du vélo** à Chartres - le **Collectif Cycliste 37** à St Cyr sur Loire - **Vélo 41** à Blois.

➔ www.fubicy.org
- **Lig'Air** pour en savoir plus sur la qualité de l'air en région Centre.

➔ [✉ 135 Rue du Faubourg Banner](mailto:ligair@ligair.fr)
45000 Orléans
www.ligair.fr
- **La Prévention Routière** et ses comités départementaux : pour mettre en place des actions.

➔ [✉ 6 Avenue Hoche](mailto:prevention@preventionroutiere.asso.fr)
75008 Paris
☎ 01 44 15 27 00
www.preventionroutiere.asso.fr
- La **sécurité routière** pour connaître les statistiques d'accidentologie.

➔ www.securite-routiere.equipement.gouv.fr



J'aimerais recevoir :



Sur les associations :

- De l'information sur l'association de protection de l'environnement la plus proche de chez moi
- La liste des associations de Nature Centre
- De l'information sur les prochaines actions de Nature Centre sur le thème des déplacements urbains ou sur un autre thème :

Collection "Gestes quotidiens" Nature Centre :

- Le livret "Une seule solution : nous déplacer autrement !"
- Le livret "Une seule solution : réduire notre consommation d'eau !"
- Le livret "Une seule solution : protéger notre air !"
- Le livret "Une seule solution : réduire nos déchets !"

Collection ADEME :

- La climatisation automobile
- Véhicules et carburants
- L'utilisation de la voiture
- Inventons de nouveaux chemins vers l'école !
- Déplacements urbains
- Déplacements professionnels : une nouvelle voie pour l'entreprise

La disponibilité des guides et livrets est fonction des stocks. Il en existe également sur les thèmes "Air", "Déchets", "Eau" et "Énergie".

Des outils pédagogiques sont également en prêt à Nature Centre :

☎ 02 38 61 06 11

Coordonnées :

Mr Mme Mlle

Nom : Prénom.....

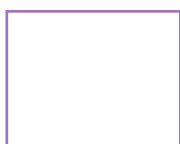
Organisme :

Adresse :

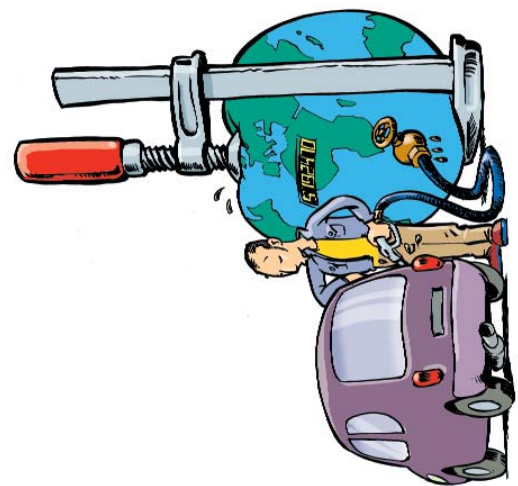
Code postal : Ville :

Je souhaite soutenir les activités de Nature Centre en matière de sensibilisation sur les déplacements urbains et fais un don de : euros.

60% de votre don sont déductibles de vos impôts. Reçu fiscal retourné dès réception du don.



NATURE CENTRE
71 Avenue Charles Péguy
45800 ST JEAN DE BRAYE



Pour tous renseignements complémentaires,
vous pouvez contacter :

LE RÉSEAU DES ESPACES INFO ÉNERGIE

Près de chez vous, des spécialistes pour des conseils pratiques et gratuits sur la maîtrise de l'énergie, les énergies renouvelables et les transports.

- Dans le **Cher** ☎ 02 48 23 10 59
- Dans l'**Eure et Loir** ☎ 02 37 20 08 58
- Dans l'**Indre** ☎ 02 54 27 37 37
- Dans l'**Indre et Loire** ☎ 02 47 60 90 70
- Dans le **Loir et Cher** ☎ 02 54 42 10 00
- Dans le **Loiret** ☎ 02 38 94 01 15

NATURE CENTRE

Fédération régionale des associations de protection de l'environnement du Centre
 Contact : Emmanuel DEWEER
 ✉ 71, avenue Charles Péguy
 45800 ST JEAN DE BRAYE
 ☎ 02 38 83 00 80 - 📠 02 38 61 17 89
 E-mail : naturecentre@infonie.fr

