



11

## L'ÉCO-CONDUITE

Pourquoi? →

Comment? →

# L'éco-conduite

**Une conduite écologique, économique, confortable et en sécurité n'est pas une contradiction, mais tous ces éléments sont complémentaires. L'éco-conduite ne se résume pas à rouler moins vite, mais d'abord à rouler mieux. Le maître mot, c'est d'anticiper.**

## Pourquoi adopter une conduite économique ?

Pratiquer l'éco-conduite permet de réduire sa facture de carburant. C'est une contribution utile que chacun peut apporter à la lutte contre le réchauffement climatique. Une conduite économique, c'est aussi une conduite en sécurité qui permet

- une épargne personnelle (carburant et matériel)
- la sauvegarde de l'environnement et de la qualité de vie (moins d'émissions de CO<sub>2</sub>, réduction du bruit, etc.)
- la réduction du risque d'accident et du stress

## Comment ?

Plusieurs options sont possibles :

- Utiliser les moyens de transport en commun
- Faire du co-voiturage
- Se déplacer à pied
- Rouler à bicyclette

## Le transport en commun, le co-voiturage et le Park & Ride offrent plusieurs avantages

- Économie de carburant, d'usure et de péage parking
- Réduction du trafic et moins d'emplacement pour se garer
- Conservation de l'environnement
- Moins de stress et de fatigue
- Amélioration du bien-être

## Pour les courtes distances, marcher ou prendre la bicyclette

Les avantages sont multiples :

- Exercice physique bénéfique à la santé
- Conservation de la nature
- Réduction des bruits

## Quel comportement adopter ?

Conduire d'une façon écologique implique aussi l'utilisation à bon escient de la technologie des véhicules modernes. Chaque conducteur peut appliquer la conduite écologique à n'importe quel véhicule. On peut économiser jusqu'à 25% de carburant en mettant en pratique les conseils suivants.

### → Optez pour un véhicule

- Adapté à vos besoins personnels
- À basse consommation
- À émissions réduites

### → Démarrez votre voiture

- Sans accélérer. Cela conserve l'environnement et le matériel
- Sans chauffer le moteur au ralenti. Il vaut mieux partir immédiatement car le moteur chauffe plus vite sous charge qu'au ralenti. Faire chauffer le moteur à l'arrêt est interdit par la loi. (nuisance de bruit et gaspillage des ressources naturelles)
- En évitant de fortes accélérations et des régimes moteurs hauts

→ *Évitez les trajets courts*

Un démarrage à froid (température de l'huile < 40°C) induit

- une consommation accrue des émissions élevées
- une usure accrue du matériel

→ *Adoptez une conduite souple et sans à-coups*

- Roulez toujours au rapport le plus élevé. Passez la vitesse supérieure autour de 2000 (diesel) à 2500 (essence) tours/min.
- Anticipez au maximum (détecter les feux au loin, par exemple) pour vous permettre de ralentir avec le frein moteur, beaucoup plus économique que le freinage classique
- Laissez rouler le véhicule et profitez de la coupure de carburant
- Coupez le moteur à partir d'un arrêt de 20 secondes
- Activez le système Start-Stop si disponible

→ **Adoptez une conduite anticipative/défensive**

**Une interdistance d'au moins 2 à 3 secondes**

permet

**une meilleure vue et plus d'informations**

ce qui donne

**plus de temps pour réagir et moins de stress**

par conséquent

**une plus grande marge de sécurité**

et

**un égard accru envers les autres usagers de la route**

résulte dans

**une conduite défensive**

### Une conduite défensive consiste à










- Manifester un comportement courtois
- Anticiper
- Conserver une vue d'ensemble
- Laisser errer son regard pendant la conduite
- Prévoir une échappatoire pour toutes les situations
- Se rendre visible pour les autres usagers

#### → Adoptez une conduite en montée adaptée

- Évitez les accélérations à fond
- La pédale des gaz aux  $\frac{3}{4}$  l'idéal

#### → Vérifiez la pression et l'état des pneumatiques

Un contrôle de la pression des pneus tous les mois est capital. Rouler avec des pneus sous-gonflés est dangereux et augmente la consommation. Un manque de 0,5 bar fait augmenter la consommation de 2,4%, soit 58 kg de CO<sub>2</sub> par an.

Vitesse	Pédale des gaz	Nombre de tours tr/min	Consommation l/100 km	Essence
				Diesel
5	 3/4 gaz	2230	6,5	
		1560	4,1	
4	 1/2 gaz	2730	7,3	
		1950	4,4	
3	 1/4 gaz	3560	9,0	
		2700	5,5	

### Pour bien faire

- Augmentez la pression de 0,2 bar à l'avant et à l'arrière. Il n'y a pas de désavantages à part une légère réduction de confort
- Contrôlez et ajuster la pression à froid
- N'oubliez pas les bouchons des soupapes
- Vérifiez l'usure et les dommages éventuels



**Attention : ne roulez avec des pneus d'hiver que si c'est nécessaire. En effet, les pneus d'hiver marqués M&S ont une résistance au roulement accrue et provoquent par conséquent une augmentation de la consommation de carburant**

### Quelques conseils

- Réduisez l'utilisation de l'air conditionné et de tous les consommateurs d'électricité
- Enlevez les porte-bagages et porte-bicyclettes qui augmentent la consommation en fonction de la vitesse de 2 à 3 litres aux 100 km
- Evitez du chargement inutile. 100 kg de surcharge correspond plus ou moins à 5% d'augmentation de la consommation
- Des huiles à friction réduite sont plus économiques surtout à basse température

### Boîte à outils

- Présentation du Centre de Formation pour Conducteurs (versions **française** et **allemande**)
- Roulez mieux avec AXA : **Test à réaliser**

Sources : [Centre de Formation pour Conducteurs \(Luxembourg\)](#), [Ministère du Développement durable et des Infrastructures, La Prévention Routière \(France\)](#)