

C'est Mat'éco !

ÉCO DEFI Adopter une éco-conduite, pour accélérer la transition ?

Le Pôle Maternité et Gynécologie, dans la continuité de son engagement pour la transition écologique, vous propose de découvrir et d'expérimenter l'éco-conduite. Le principe est simple : on expérimente pendant trois mois, on évalue nos gains collectifs, on communique les résultats.

Le saviez-vous ? Aujourd'hui, la mobilité des personnes et des marchandises constitue un enjeu majeur pour les entreprises, les collectivités locales et les citoyens. Pollution de l'air, émissions de gaz à effet de serre, consommation de carburant et d'espace (stationnement, etc.), encombrements des centres villes, embouteillages, bruit, coût financier : nous sommes de plus en plus conscients des impacts liés à cet enjeu majeur pour notre société. Le transport routier reste le mode de transport le plus émetteur : en France, la route serait à l'origine de 92 % des émissions de gaz à effet de serre (GES) du secteur. Le transport routier est également le plus gros émetteur de polluants locaux . Aujourd'hui, 80 % des déplacements de personnes se font en voiture, 10% en train et 5,5% en avion. Dans le domaine des transports, les véhicules particuliers génèrent plus de la moitié des émissions de gaz à effet de serre (GES) et les 3/4 de ces émissions correspondent à des trajets de moins de 100 kilomètres (les véhicules utilitaires légers représentent 17% des émissions, les poids-lourds 26% et les deux-roues 0,7%).

Source guide de formation à l'éco-conduite ADEME)

Comment faire ?

- Je prends connaissance des gestes et habitudes à mettre en oeuvre
- En accord avec la méthode d'évaluation mise en œuvre dans notre entreprise, je renseigne les indicateurs d'éco-conduite au fur et à mesure du défi du 1/07 au 30/09/23
- Pour les sensibiliser et par souci de sécurité, nous informons les autres usagers de la route de la démarche, avec un magnet apposé à l'arrière du véhicule. Ainsi, nous pouvons même parier que certains des automobilistes qui découvriront la démarche pourront en être inspirés et voudront suivre notre exemple !



Adopter l'éco-conduite

Adopter une éco-conduite, c'est faire le choix d'une conduite économique, plus sûre et écologique ! Elle réduit la consommation de carburant et les frais d'entretien du véhicule, diminue le risque d'accidents de la route, les nuisances sonores, les émissions de gaz à effet de serre et les pollutions.

Ce mode de conduite économique et éco responsable s'appuie sur des règles

simples :

Dès que possible

Privilégiez un autre mode de transport doux ou collectif (vélo, pied, co-voiturage, transport collectif).

Avant de prendre la route

- ◆ Vérifier les niveaux au moins une fois par mois, huile et eau, pression des pneus
- ◆ Ne pas rouler avec les barres ou un coffre de toit sans charge
- ◆ Ne pas surcharger la voiture et enlever tout poids inutile
- ◆ Si possible ne pas remplir le réservoir pour limiter le poids du véhicule
- ◆ Planifier ses trajets et avoir le temps (partir à l'heure)
- ◆ Éviter les heures de pointes si possible
- ◆ Tirer parti de votre GPS pour des trajets économes

La conduite

- ◆ Adopter une posture détendue
- ◆ Rouler à vitesse modérée pendant les 5 premiers kilomètres (les moteurs froids polluent et consomment plus)
- ◆ Changer de vitesse au bon moment sinon 2000 à 2500 tour/minute pour un véhicule essence et 2000 tour/minute pour un diesel
- ◆ Adopter une conduite souple (anticiper les freinages et ne pas accélérer brutalement). Une conduite sportive = 40 % de consommation en +
- ◆ Maintenir une vitesse constante
- ◆ Utiliser le frein moteur ou ralentir en descente

- ◆ Diminuer sa vitesse (110 km sur autoroute maxi). 5km en dessous de la limitation de vitesse =1 litre de moins au 100 km
- ◆ Utilisez le régulateur de vitesse (si le véhicule est équipé)
- ◆ Respecter les distances de sécurité

A l'arrêt :

- ◆ Ne pas rester appuyé sur l'embrayage lorsque le véhicule est arrêté
- ◆ Couper le moteur en cas d'arrêt prolongé soit plus de 30 sec (utiliser stop/start automatique si le véhicule est équipé)

Usage de la climatisation :

- ◆ Réduire l'utilisation de la climatisation (mode recyclage de l'air et max 5° en dessous de la température extérieure)
- ◆ Les premiers kilomètres, roulez les fenêtres ouvertes
- ◆ 5 minutes avant d'arriver couper la climatisation et laisser la ventilation

Un magnet de communication pour vous faire connaitre

Pour communiquer votre participation au défi, vous recevrez gratuitement un magnet à apposer à l'arrière de votre véhicule. Il s'agit d'un rond magnétique qui peut s'enlever à souhait sans abimer votre véhicule.





Des ressources et des outils

- ◆ **Initiez-vous à l'éco conduite avec de prendre la route avec un jeu sur smartphone**
« EcoDriver »



Pour IOS Iphone, rendez-vous dans l'app store et cherchez « EcoDriver »



EcoDriver 4+
Quality Alliance Eco-Drive
★★★★★ 3,9 • 7 notes
Gratuit

Pour Android téléchargez et installez l'application depuis le lien suivant :

https://androidrey.com/index.php?do=page-file-sc&id=3522&news_id=6278&name_file=EcoDriver%20Full%20v3.1.1&lang=fr

◆ Application EIVER - Conduite récompensées

« eiver est la 1ère appli qui transforme votre expérience de conduite en un parcours ludique et qui récompense votre comportement au volant.

Vous souhaitez réduire votre budget voiture et faire du bien à la planète ? eiver vous permet de bénéficier de remises, bons plans et d'augmenter votre pouvoir d'achat, tout en réduisant votre impact sur l'environnement. N'attendez plus, rejoignez la communauté des conducteurs malins, engagés, responsables et récompensés. »



eiver - Conduite récompensée 17+

Economisez en conduisant

Lotana Tech

★★★★★ 3,3 • 35 notes

Gratuit

IOS : <https://apps.apple.com/fr/app/eiver-conduite-r%C3%A9compens%C3%A9e/id1453291065>

Android : <https://play.google.com/store/apps/details?id=org.savecode.eiver&hl=fr&gl=US&pli=1>

8 autres applications pour l'éco conduite

<https://www.chacun-sa-route.fr/leco-conduite-en-8-applis.html>

Lectures pour approfondir vos connaissances

Eco-conduite par l'ADEME (Agence de la transition écologique)

<https://expertises.ademe.fr/air-mobilites/mobilite-transports/passer-a-laction/solutions-technologiques/dossier/optimiser-lutilisation-lentretien-vehicule/lecoconduite-attitude-a-adopter>

Les infos de la sécurité routière

<https://www.securite-routiere.gouv.fr/chacun-son-mode-de-deplacement/dangers-de-la-route-en-voiture/mieux-conduire-en-voiture/eco>