



## **Objectif: Limiter les transports motorisés**

---

Au Luxembourg, au cours de l'année 2017, 69 % des déplacements se faisaient en voiture. Les transports publics étaient utilisés par 17 % de voyageurs. Finalement, seulement 12 % se sont déplacés à pied et 2 % à vélo.

Le nombre de voitures au Luxembourg est très élevé : plus de 400.000 ! En rapport avec la population du pays, c'est l'un des taux les plus élevés au monde. Plus de la moitié des salariés prennent la voiture tous les jours pour se rendre au travail et le taux d'occupation par voiture est en moyenne de 1,2 personnes. Ainsi, environ 250.000 sièges de voiture vides entrent chaque jour dans la Ville de Luxembourg (à titre d'exemple). Or le transport représente à peu près 30 % de notre empreinte carbone à l'échelle individuelle. Limiter l'impact du trafic motorisé est donc une résolution environnementale majeure. Si la voiture reste incontestablement un moyen de transport utile pour certains déplacements, il est assurément possible d'adapter nos habitudes dans le domaine de la mobilité.

## **Les déplacements actifs**

---

Marche à pied, jogging, vélo, trottinette, skateboard, rollers et tout autre type de déplacement non motorisé sont regroupés sous l'appellation « mobilité active ». Ce terme englobe ainsi tous les moyens permettant de se déplacer par la seule force physique. Saviez-vous que la majorité de nos déplacements sont inférieurs à 3 km et pourraient facilement se faire à pied ou à vélo ? Or le choix de se déplacer activement - aussi souvent que possible - a de nombreuses conséquences bénéfiques, autant pour la santé que pour l'environnement.

## **Les bienfaits écologiques de la mobilité active**

---

Les déplacements actifs permettent d'affronter de nombreux enjeux environnementaux, tels que la réduction de la pollution de l'air, la réduction des émissions de CO<sub>2</sub> et la réduction de la pollution sonore.

Les transports motorisés engendrent en effet une consommation d'énergie considérable, ainsi qu'une augmentation des émissions de gaz à effet de serre nocifs. En ville, de nombreux trajets quotidiens effectués en voiture font moins de 3 km. Or ces trajets courts sont deux fois plus polluants qu'un trajet de plus grande distance, en raison de la surconsommation de carburant quand le moteur est froid et des arrêts et redémarrages fréquents. Notons aussi que les transports motorisés engendrent des routes plus congestionnées. Paradoxalement, ce trafic automobile sans cesse croissant répond de moins en moins aux besoins de mobilité car les routes sont embouteillées. Or il est estimé qu'avec 15% de véhicules en moins sur la route, il serait possible de fluidifier complètement le trafic.

Il est admis qu'une transition énergétique et écologique ne se fera pas sans une transition vers une mobilité à basse empreinte environnementale. Ainsi, la promotion des formes de mobilité active constitue un levier

important pour lutter contre le dérèglement climatique, l'extraction des ressources, la préservation des habitats naturels et la pollution atmosphérique.

Une étude a montré que lorsqu'un citoyen choisit le vélo plutôt que la voiture une seule fois dans la journée, il réduit déjà ses émissions de carbone liées au transport de presque 70%. Ce résultat signifie que, même si tous les déplacements en voiture ne peuvent pas être remplacés par des déplacements à vélo, le potentiel de diminution des émissions est malgré tout très élevé. L'étude a également montré que les déplacements à des fins récréatives (comme le shopping ou les visites sociales) sont plus souvent effectués en voiture. Or ces trajets ont tendance à être considérablement plus courts, ce qui – selon les chercheurs – augmente le potentiel de transition vers la marche ou le vélo.

## **Les bienfaits pour notre santé**

---

Au-delà des bienfaits pour l'environnement, la mobilité active a aussi un impact important sur notre santé. En tant qu'activité physique, elle allonge la durée de vie. Plusieurs études médicales ont montré que la prise d'un programme d'exercice modéré comme la marche peut aider à prévenir les principales maladies à tout âge. Il est souvent admis qu'entre 5.000 et 10.000 pas par jour (1-2 heures de marche) seraient l'idéal pour notre santé.

Ainsi, selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), la mobilité active peut prévenir les maladies non transmissibles telles que les maladies cardiaques, les accidents vasculaires cérébraux, le diabète et le cancer, ainsi que leurs facteurs de risque tels que l'hypertension et l'obésité. En Europe, les maladies non transmissibles sont responsables de plus de 2/3 de tous les décès. La pratique régulière du vélo et de la marche, par exemple pour se rendre au travail, peut donc considérablement réduire le risque total de mortalité.

Si les exercices n'étaient que pour les jeunes, ça se saurait ... Au contraire le corps a besoin d'être sollicité pour rester en forme et bien vieillir. C'est l'inactivité qui fait « rouiller » le corps !

La mobilité active permet également de réduire les émissions de gaz à effet de serre et de polluants atmosphériques liés aux transports, qui sont à l'origine de centaines de milliers de décès par an en Europe.

## **Le vélo**

---

Un des piliers de la mobilité active est le vélo. Au Luxembourg, quelque 285 000 vélos sont utilisés chaque année (MDDI\* / enquête de TNS Ilres en 2017) et pas moins de 600 km de pistes cyclables sillonnent le pays. De quoi donner envie d'enfourcher son vélo pour se déplacer et éviter les embouteillages, notamment dans la capitale.

Les avantages du vélo sont nombreux. Il contribue à nous maintenir en bonne santé car sa pratique brûle des calories, réduit les risques de maladies, protège les articulations et fortifie l'endurance et la musculature. En ville, le cycliste inhale en moyenne 2 à 3 fois moins de gaz à échappement qu'un automobiliste. En effet, quand une voiture est dans un bouchon, une bonne partie des polluants issus du pot d'échappement d'en face viennent se concentrer dans l'habitacle. Les cyclistes, quant à eux, circulent généralement sur des voies qui leur sont réservées et l'air qu'ils respirent est moins pollué.

Au-delà de son impact positif sur la santé et l'environnement, le vélo est un moyen de transport relativement rapide : En ville, sur un petit trajet de quelques kilomètres, on met généralement moins de temps en vélo qu'en voiture, stationnement inclus ! De plus, le vélo est moins cher : Avec quelques pleins d'essence, on atteint le prix d'un vélo neuf. Il est également plus pratique : Une place de stationnement est l'équivalent de dix places de vélo. Le vélo a aussi le pouvoir d'apaiser son utilisateur, car il permet de prendre l'air frais et d'éviter le stress du trafic.

\* MDDI = Ministère de la Mobilité et des Travaux publics

## Les transports en commun

---

Pour les trajets plus longs (au-delà de +/- 5 km) et / ou lorsque l'option du déplacement actif n'est pas possible, il est recommandé de privilégier les transports en commun. En effet, l'utilisation du bus, du tram ou du train – plutôt que de la voiture – permet de réduire l'empreinte environnementale et d'éviter les embouteillages, tout en faisant des économies.

- Les transports en commun sont moins émetteurs de gaz à effet de serre que la voiture
- Ils sont également plus sûrs : en Europe, les risques d'accidents mortels sont bien moindres en train et en bus qu'en voiture.
- Ils sont plus actifs : les transports en commun offrent de nombreuses occasions aux utilisateurs de marcher pour rejoindre les stations et les correspondances.

### Sources:

*mobilitet.lu – Mobilité active*

[Lien](#)

*Organisation Mondiale de la Santé*

[Lien](#)

*La mobilité de demain - ADEME*

[Lien](#)

*Mortalité prématurée imputable à la pollution atmosphérique*

[Lien](#)

*10 excuses pour ne pas aller marcher ! Quelles solutions pour se motiver ?*

[Lien](#)

*Myenergy - Transports en commun, vélo et voiture électrique*

[Lien](#)

*ECOLOGIQUE - Mobilité douce et transports publics*

[Lien](#)

*The climate change mitigation effects of daily active travel in cities*

[Lien](#)

## UN PETIT PAS POUR MOI, un grand pas pour l'environnement

[www.klengschrett.lu](http://www.klengschrett.lu)

