

# Sauver la planète, pas à pas

## Conseils pour économiser, réduire votre empreinte carbone et voir la vie en vert

Se rendre au bureau en auto nuit à votre santé, à votre portefeuille et à toute la planète. Chaque année, pour un parcours de navettage moyen, une petite voiture produit [1,4 tonne de dioxyde de carbone](#), et un gros VUS, 3,8 tonnes. C'est beaucoup : au Canada, les véhicules sont responsables d'environ [30 % des émissions de gaz à effet de serre](#).

### Conduire nuit à votre santé

Pleins d'essence, frais d'entretien, primes d'assurance, frais médicaux : conduire coûte cher. Si chaque automobiliste canadien laissait sa voiture à la maison ne serait-ce qu'une journée par semaine, on réduirait d'environ 3,8 millions de tonnes par an les émissions de gaz à effet de serre.

Conduire nuit aussi à la santé. Chaque heure passée tous les jours au volant augmente de [6 % le risque d'obésité](#), alors que pour chaque kilomètre parcouru à pied, ce risque baisse de 4,8 %. Rouler chaque jour à vélo peut réduire du tiers le risque de mort prématurée. L'Organisation mondiale de la santé a d'ailleurs créé un outil pour estimer les bienfaits du vélo ou de la marche par rapport à la voiture. Pour y avoir accès, veuillez cliquer [ici](#).

### À pied ou à vélo

Se rendre au bureau à pied ou à vélo ne serait-ce que quelques jours par semaine peut vraiment vous aider à économiser et à réduire votre empreinte carbone. Votre portefeuille et votre santé ne s'en porteront que mieux. Les transports en commun font eux aussi échec à la pollution et vous aident à réduire vos frais.

Le covoiturage est un autre moyen de se rendre au travail; des applications comme [Kangaride](#), [CarpoolWorld](#) et [Carpool.ca](#) donnent accès à des occasions de covoiturage.

### Si vous devez absolument prendre le volant

Voici tout ce que vous pouvez faire pour réduire l'impact que produit votre voiture sur la planète.

- Veillez à bien entretenir votre voiture pour rouler économiquement.
- Assurez-vous que vos pneus sont gonflés selon la pression voulue pour consommer moins d'essence.
- Allégez la voiture en enlevant les supports à bicyclettes ou à skis et les bacs de rangement dont vous ne servez pas. Évitez les drapeaux et autres décorations qui pourraient réduire vos économies de carburant.

- Évitez de laisser tourner inutilement le moteur. Si vous prévoyez de vous immobiliser plus de dix secondes, coupez le moteur.
  - Pour consommer moins de carburant, enlevez tous les articles inutiles.
  - Trouvez les stations d'essence les moins chères non loin de chez vous grâce à des applications comme [GasBuddy](#).
- 

Source URL (modified on 06/01/2017 - 10:32):

<http://ecovie.banquescotia.com/sauver-la-plan%C3%A8te-pas-%C3%A0-pas/1636>