



RÉPUBLIQUE  
FRANÇAISE

Liberté  
Égalité  
Fraternité



LES TUTOS DE L'ADEME

# Vive les vacances !

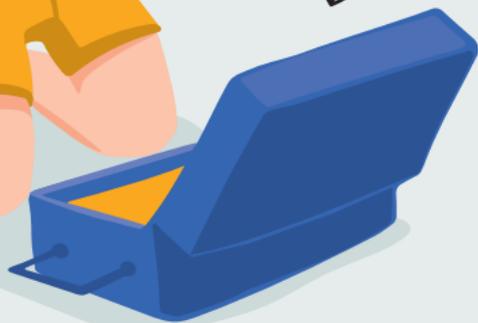
LE KIT DU  
VACANCIER  
EXEMPLAIRE



LE TRAJET  
LE PLUS VERT



DES BAGAGES  
LÉGERS



VILLE ?

MER ?



MONTAGNE ?

CAMPAGNE ?

LA DESTINATION  
IDÉALE

CLÉS POUR AGIR

MARS 2021

Choisir ses vacances et ce qu'on veut en faire n'a rien d'anodin. Le tourisme, c'est 8% des émissions mondiales de gaz à effet de serre, un chiffre en hausse constante. Alors, faut-il forcément partir loin pour se ressourcer ? Comment profiter pleinement de ses congés en limitant les impacts sur l'environnement, les sites touristiques et les habitants ?

## Vers un tourisme plus durable ?

### Le nombre de touristes explose : +130% en 20 ans

Sous l'effet des offres « low cost », des « city trip » et autres promotions, nous voyageons plus souvent, sur des périodes toujours plus courtes, et vers des destinations toujours plus lointaines. À cela s'ajoute l'arrivée de nouveaux touristes venant notamment de Chine et d'Inde.

### Les transports : 3/4 des émissions de gaz à effet de serre liés au tourisme

La voiture et l'avion sont les moyens de transport privilégiés pour partir en vacances. Or, pour un aller-retour Paris/Milan, une personne émet environ 180 kg d'équivalent CO<sub>2</sub> en avion contre 8 kg seulement en TGV.

### Des régions du globe menacées par le « surtourisme »

Rues congestionnées, pollutions, déchets, surconsommation d'eau et d'énergie, baisse de la qualité de vie locale, folklorisation de culture, dégradation des monuments... Les concentrations touristiques ne sont pas sans conséquences sur certaines destinations.

1,8  
milliards de  
touristes en  
2030, selon une  
estimation de  
l'Organisation  
mondiale du  
tourisme

40%  
des émissions des transports  
touristiques sont dues à l'avion,  
32% à la voiture

95% des touristes se  
concentrent sur  
5% des territoires à l'échelle  
mondiale (source OMT)



## En vacances, on garde les bonnes habitudes !

- ▶ **Économiser l'eau** : c'est une ressource précieuse, et très rare dans certains pays. Mieux vaut éviter les bains et les douches trop longues !
- ▶ **Conserver les réflexes « économies d'énergie »** : aérer le logement aux heures les plus fraîches, pour n'utiliser la clim' qu'en dernier recours. Et quand elle fonctionne, ne pas ouvrir les fenêtres et penser à l'éteindre quand on sort.
- ▶ **Trier ses déchets** en se renseignant sur les consignes locales à la réception de l'hôtel, du camping ou auprès de son hébergeur.
- ▶ **Abandonner la voiture pour les petits trajets** : on a le temps de se déplacer à vélo ou à pied, c'est bon pour la santé, plus économique et moins polluant. Et pour aller plus loin, il y a toujours les transports en commun.
- ▶ **Éviter de gaspiller les aliments**, notamment dans les formules « All inclusive » ou en pension complète.
- ▶ **Penser local et de saison** au restaurant et lors de vos achats alimentaires. On peut aussi faire vivre la culture locale (vente directe chez les producteurs, artisanat...) ou s'investir dans des actions de préservation de la nature (nettoyage des plages, protection des oiseaux...).

# LA DESTINATION IDÉALE

Pas forcément loin



Hébergement avec un label recommandé par l'ADEME



Idées de voyages et d'hébergements durables

## Où partir et où se loger ?

Les meilleures destinations ne sont pas forcément les plus lointaines. Il suffit de frapper à la bonne porte.

► **Le dépaysement en France, c'est possible** : on soutient du même coup le tourisme hexagonal. Et si l'appel du large est trop fort, mieux vaut partir moins souvent mais sur une période plus longue.

► **Les meilleurs hébergements** :

- ceux porteurs de labels environnementaux recommandés par l'ADEME, à découvrir sur [agirpourlatransition.ademe.fr/particuliers/labels-environnementaux](http://agirpourlatransition.ademe.fr/particuliers/labels-environnementaux)



- ceux affichant une bonne note environnementale



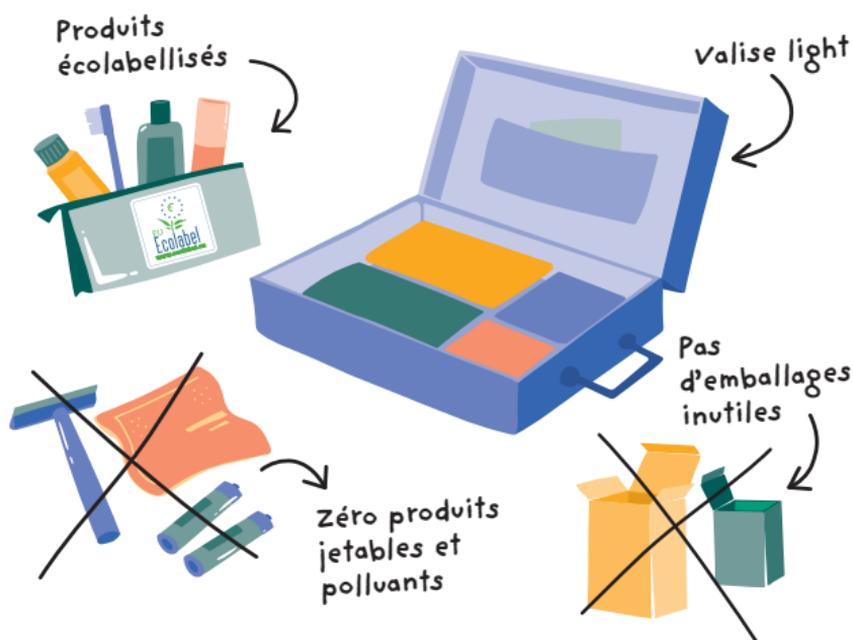
### DES AIDES POUR VOYAGER DURABLE

- Les guides Tao ou les éditions spéciales du Guide du Routard.
- Les opérateurs de voyages équitables et solidaires, répertoriés par l'ATES (Association pour le tourisme équitable et solidaire) ou encore ATR (Agir pour un tourisme responsable).
- Des sites dédiés : [voyageons-autrement.com](http://voyageons-autrement.com), [vaovert.fr](http://vaovert.fr), [greengo.voyage](http://greengo.voyage)

### EN SAVOIR PLUS

Infographie « Des vacances au kilomètre » : [multimedia.ademe.fr/infographies/vacances-au-kilometre](http://multimedia.ademe.fr/infographies/vacances-au-kilometre)

# DES BAGAGES LÉGERS



## Que mettre dans sa valise ?

Plus un avion et une voiture sont chargés, plus ils consomment de carburant. Une valise légère, c'est moins d'émissions de CO<sub>2</sub>. Et ce qu'on emporte en vacances peut aussi faire la différence sur place.

► **Pas de produits jetables** (rasoirs, lingettes...) **ou qui contiennent des substances dangereuses** (pile...) qui pourraient être sources de pollution selon le dispositif local de gestion des déchets. Pensez aussi au savon et shampoing solides : ils prennent moins de place et sont dépourvus d'emballage.

► **Des cosmétiques porteurs de labels environnementaux** et donc plus respectueux de l'environnement (surtout dans les pays où l'eau n'est pas traitée), à découvrir sur [agirpoulatransition.ademe.fr/particuliers/labels-environnementaux](http://agirpoulatransition.ademe.fr/particuliers/labels-environnementaux)

► **Le nécessaire en vêtements et chaussures** mais pas toute la garde-robe !

### HALTE AU SUPERFLU

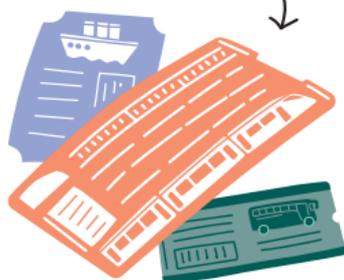
Les emballages (cartons ou plastiques) de crèmes, de dentifrice... n'ont pas besoin de faire le voyage : retirez les avant. De même, le matériel sportif encombrant (palmes, surf...) peut être loué sur place.

# LE TRAJET LE PLUS VERT

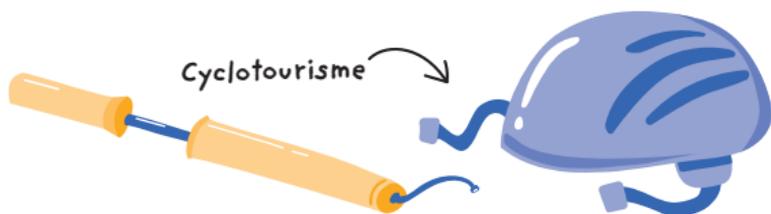
Covoiturage



Train, bateau  
ou car



Cyclotourisme



## Quel mode de transport choisir ?

Mieux vaut limiter la voiture et surtout l'avion, particulièrement émetteur en gaz à effet de serre.

► **Le bon parti : le train.** C'est le transport en commun le moins impactant pour l'environnement, qu'il s'agisse de circuler en France (en TER, TGV...) ou à l'étranger.

► **Prendre la route à plusieurs !** Avec le covoiturage ou l'autocar, on divise les coûts, mais aussi les gaz à effet de serre et les pollutions.

► **Une option en plein boom : le cyclotourisme,** avec des applis très pratiques comme Geovelo. Ça tombe bien car la France est la 2<sup>e</sup> destination mondiale pour le tourisme à vélo après l'Allemagne.

### ET SI L'AVION EST INDISPENSABLE ?

Si le mieux est de limiter au maximum les trajets en avion, sachez que l'impact d'un vol peut être amorti en évitant les escales (le décollage est très émissif en gaz à effet de serre) ou en optant pour un long séjour plutôt que plusieurs petits.

### EN SAVOIR PLUS

Pour estimer et comparer les émissions de CO<sub>2</sub> des différents modes de transports, rendez-vous sur [monimpacttransport.fr](http://monimpacttransport.fr)

# LE KIT DU VACANCIER EXEMPLAIRE

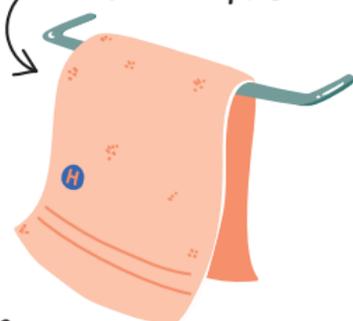
Sac à déchets



Gourde



1 serviette d'hôtel / 2 jours ou plus



Guides de tourisme durable



Les jumelles pour regarder la faune de loin



## Comment préserver l'environnement sur place ?

Pour pouvoir continuer à profiter de merveilleux sites touristiques, il est important de les protéger. Chaque action compte.

- **Mollo sur les douches et les lessives** pour éviter d'augmenter trop la quantité d'eaux usées. On utilise modérément l'eau, mais aussi le savon et le shampoing, même écolabellisés. Et inutile de changer sa serviette tous les jours à l'hôtel !
- **Zéro déchet abandonné dans la nature** : emballages, mégots, chewing-gums... à la plage comme ailleurs, on prévoit un cendrier de poche et un sac pour les rapporter, les trier et les jeter. Et pour éviter les bouteilles en plastique, il y a la gourde !
- **La crème plutôt que l'huile solaire** qui forme un écran à la surface de l'eau et ralentit la photosynthèse des végétaux sous-marins. Et mieux vaut ne pas l'appliquer juste avant la baignade.

### ALLIER PLAISIRS ET PRÉSERVATION DE L'ENVIRONNEMENT

Préservez les dunes et autres espaces naturels sensibles en respectant les sentiers balisés et les consignes. Certaines activités (canyoning, canoë-kayak...) peuvent déranger les animaux sauvages. D'autres sont polluantes (quad, jet-ski, ULM...). Pourquoi pas la rando, l'accrobranche ou la voile ?

## L'ADEME à vos côtés

À l'ADEME nous sommes résolument engagés dans la lutte contre le changement climatique et la dégradation des ressources.

Nous mobilisons les citoyens, les acteurs économiques et les territoires, leur donnons les moyens de progresser vers une société économe en ressources, plus sobre en carbone, plus juste et harmonieuse.

Dans tous les domaines - énergie, air, économie circulaire, gaspillage alimentaire, déchets, sols... - nous conseillons, facilitons et aidons au financement de nombreux projets, de la recherche jusqu'au partage des solutions. À tous les niveaux, nous mettons nos capacités d'expertise et de prospective au service des politiques publiques.

L'ADEME est un établissement public sous la tutelle du ministère de la Transition écologique et solidaire et du ministère de l'Enseignement supérieur, de la Recherche et de l'Innovation.

**[www.ademe.fr](http://www.ademe.fr)**

---

**Nos objets  
ont plein d'avenir.**  
[longuevieauxobjets.gouv.fr](http://longuevieauxobjets.gouv.fr)

Éviter d'acheter systématiquement des objets neufs et de jeter ce qui pourrait encore servir contribue à préserver les ressources de la planète et à réduire notre quantité de déchets. Pour allonger la durée de vie des objets : empruntez, louez, achetez d'occasion, réparez, donnez, revendez, échangez grâce à [longuevieauxobjets.gouv.fr](http://longuevieauxobjets.gouv.fr)