

MIEUX RESPIRER LEVER LE PIED

DOSSIER DE PRESSE

4 novembre 2025

CONTACTS PRESSE

Matthieu LASCOL – responsable communication externe

matthieu.lascol@atmo-occitanie.org - 06 88 56 78 39

Julie BAQUE – chargée de communication

julie.baque@atmo-occitanie.org – 06 72 19 02 76

En Occitanie, les actions engagées pour réduire les émissions de polluants atmosphériques ont permis une amélioration de la qualité de l'air. Cependant, les enjeux sanitaires et climatiques restent majeurs. Les récentes révisions des valeurs guides de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) et les nouvelles valeurs limites européennes adoptées en 2024 rappellent qu'il est nécessaire de poursuivre et d'intensifier les efforts pour réduire les émissions de polluants à la source.

Le trafic routier, première source de pollution en Occitanie

Le trafic routier est aujourd'hui la principale source d'émission d'oxydes d'azote (NOx) polluants affectant directement la santé humaine et le premier contributeur aux émissions de gaz à effet de serre (GES), responsables du réchauffement climatique. Il participe également, dans une moindre mesure, à l'émission de particules fines (PM2,5).

Le chauffage résidentiel, et notamment l'utilisation d'appareils à bois non performants, reste quant à lui le principal émetteur de PM2,5.

Des actions concertées dans ces deux secteurs sont indispensables pour améliorer durablement la qualité de l'air et réduire les impacts sanitaires et climatiques.

Des progrès réels mais à poursuivre

Les **nouvelles recommandations de l'OMS** ont renforcé les exigences pour la protection de la santé humaine. Ces valeurs plus strictes révèlent qu'une **part importante de la population régionale reste exposée à des niveaux de pollution préoccupants.**

- Entre 1,63 et 1,88 millions d'habitants, soit 27 à 32 % de la population d'Occitanie, sont exposés à des concentrations annuelles de **dioxyde d'azote (NO₂)** supérieures aux seuils sanitaires de l'OMS.
- Si ces recommandations étaient respectées dans toutes les communes de la région, on pourrait éviter chaque année¹ :
 - 160 à 2 800 nouveaux cas de maladies respiratoires chez l'enfant,
 - 240 à 4 300 cas de maladies cardiovasculaires, respiratoires ou métaboliques chez l'adulte.

Ces chiffres confirment l'intérêt et l'urgence d'agir pour **réduire les émissions de polluants atmosphériques à la source** et améliorer la qualité de l'air respiré par tous les habitants.

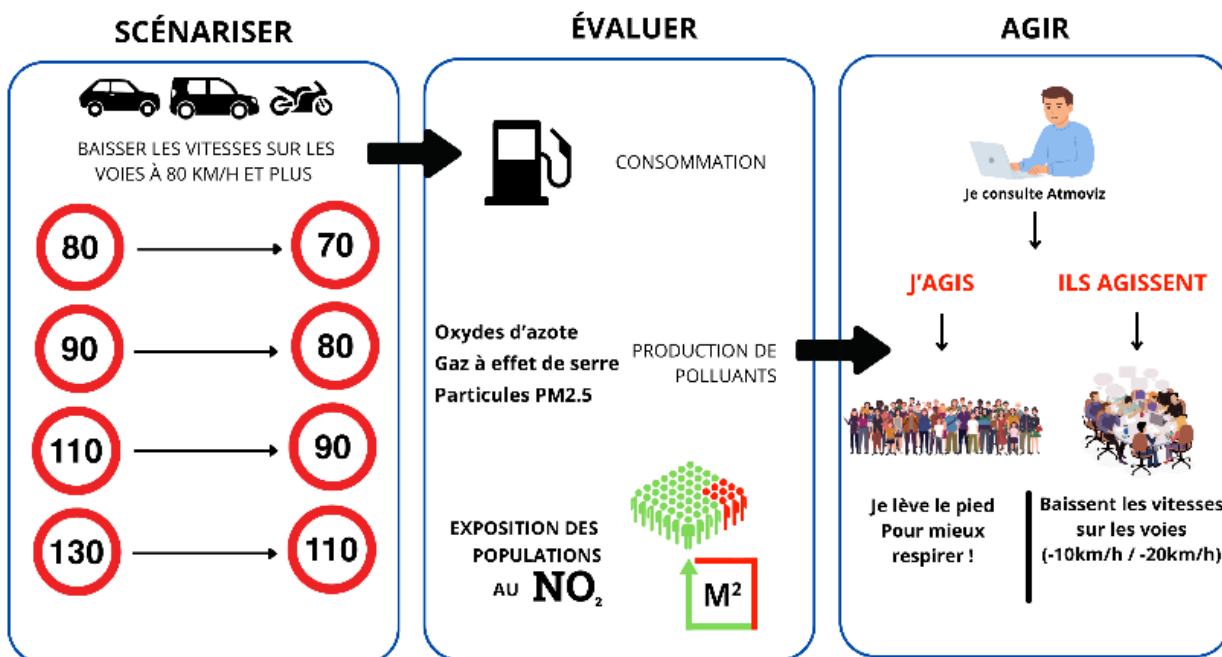
Des actions sont à intensifier sur les secteurs du trafic routier et du chauffage résidentiel pour améliorer durablement la qualité de l'air et diminuer les effets néfastes sur la santé et le climat. **Afin d'alimenter les réflexions et le passage à l'action de chaque citoyen et acteur public, Atmo Occitanie a étudié les impacts de deux actions portant sur les mobilités : la baisse des vitesses réglementaires et la réduction des distances en véhicules motorisés.**

En adaptant ses déplacements ou en soutenant des mesures politiques, chacun contribue concrètement à réduire les impacts de la mobilité sur la qualité de l'air.

¹Cochet A. Estimation des bénéfices potentiels pour la santé d'une amélioration de la qualité de l'air ambiant en Occitanie. Saint-Maurice : Santé publique France, janvier 2025. 7 p.

Réduire nos vitesses pour un air plus sain

Pour contribuer à l'amélioration durable de la qualité de l'air, **Atmo Occitanie** a étudié les effets de la réduction des vitesses réglementaires sur les **émissions polluantes**, la **consommation énergétique** et l'**exposition de la population** aux concentrations de NO₂ dépassant les seuils de protection de la santé.



Cette étude vise à : Évaluer l'impact d'un abaissement de la vitesse des véhicules légers de :

- 20 km/h sur ceux limités à 110 et 130 km/h,
- 10 km/h sur les axes limités à 80 et 90 km/h.

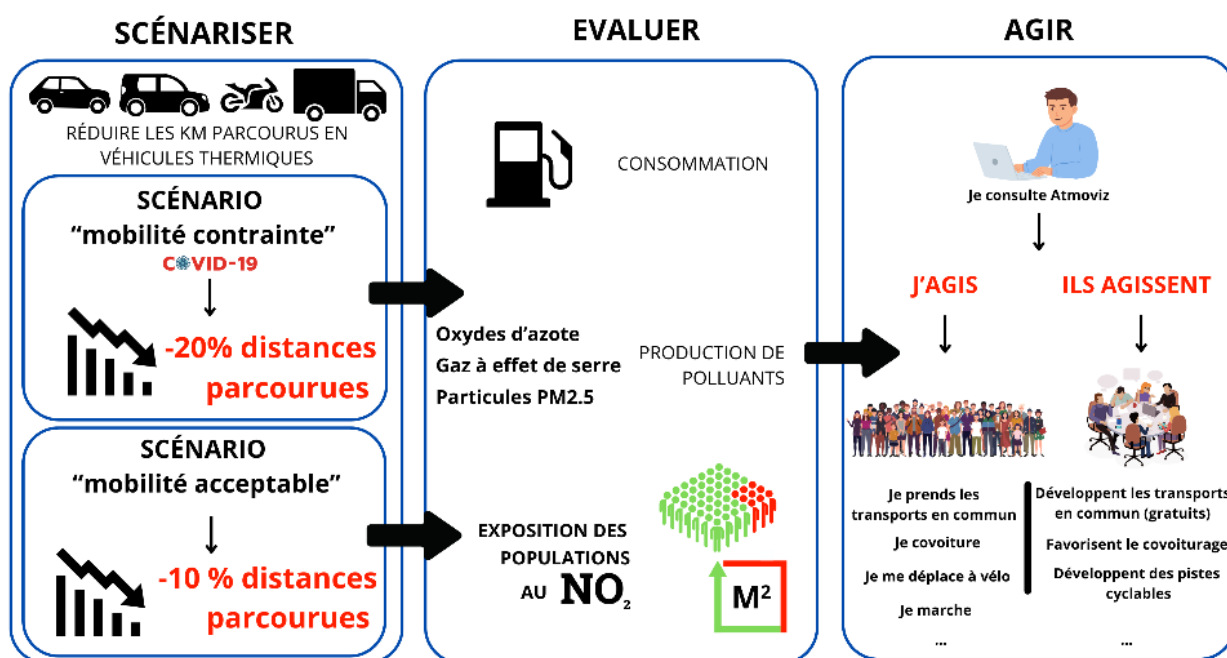
Elle analyse les conséquences de cette mesure sur la consommation de carburant, les émissions de NO_x, de GES et de PM_{2,5}, ainsi que sur l'exposition des habitants aux niveaux de pollution dépassant les seuils sanitaires pour le NO₂.

Réduire les kilomètres parcourus

La crise sanitaire de 2020 a profondément modifié les habitudes de déplacement, réduisant fortement le trafic routier et offrant un cadre inédit pour mesurer les effets de la mobilité sur la qualité de l'air.

Atmo Occitanie s'est appuyée sur cette expérience pour élaborer deux scénarios prospectifs :

- **Scénario "mobilité contrainte"** : basé sur la baisse moyenne des distances parcourues observée durant la crise COVID.
- **Scénario "mobilité acceptable"** : correspondant à une réduction équivalente à la moitié de cette baisse, cohérente avec les objectifs de la Loi d'Orientation des Mobilités (LOM), qui encourage un changement des habitudes de mobilité en favorisant la réduction des déplacements en véhicules thermiques au profit des modes doux (marche, vélo...) et des transports en commun.



Cette étude vise à : Évaluer l'impact d'une réduction des distances parcourues en véhicules thermiques sur la consommation de carburant, les émissions de NOx, de GES et de PM2,5, ainsi que sur l'exposition de la population aux concentrations de NO₂ dépassant les seuils de protection de la santé.

Des résultats au service de l'action

Les travaux menés par Atmo Occitanie ont vocation à être partagés avec les collectivités, les décideurs et les citoyens, afin d'éclairer les choix individuels et collectifs à mettre en œuvre pour améliorer la qualité de l'air et réduire l'impact climatique et sanitaire de nos déplacements.

Résultats

Les évaluations menées par **Atmo Occitanie** confirment que des actions ciblées sur la mobilité ont un **impact direct et quantifiable** sur l'exposition des habitants au-delà des seuils pour la protection de la santé, la consommation de carburant et les émissions de polluants atmosphériques.

Lever le pied sur nos vitesses

L'abaissement des vitesses réglementaires de **10 km/h** sur toutes les routes de la région limitées à 80 et 90 km/h, et de **20 km/h** sur celles à 110 et 130 km/h engendrerait un allongement minime des temps de parcours et offrirait des bénéfices concrets :

- **Un gain économique** : une baisse moyenne de **2,5 %** de la consommation de carburant à l'échelle régionale,
- **Un bénéfice environnemental** : une réduction de **8,4 %** des émissions régionales de NOx du secteur du transport routier (jusqu'à -20% pour certaines intercommunalités) et de **2,6 %** des émissions de GES (jusqu'à -8,5% localement),
- **Un impact sanitaire positif** : jusqu'à **-6,0%** de personnes exposées à des concentrations de NO₂ supérieures au seuil fixé par l'Union Européenne pour la protection de la santé.

Lever le pied sur nos trajets en véhicules thermiques

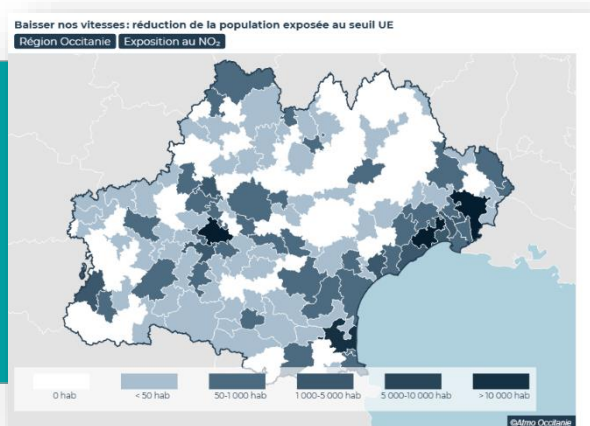
Réduire les kilomètres parcourus et privilégier la mobilité douce ou les transports en commun pour un trajet sur dix aurait des impacts positifs :

- **Une économie de carburant** avec une baisse de l'ordre de **10 % de la consommation de carburant**,
- **Une réduction des polluants atmosphériques** : baisse de **10 %** des émissions de NOx et de GES du secteur du transport routier,
- **L'amélioration de la santé** grâce à la diminution notable, jusqu'à **-42,7%**, du nombre de personnes exposées à des concentrations en NO₂ supérieures au seuil fixé par l'Union Européenne pour la protection de la santé.

Soyons tous motivés pour moins rouler !

Ces résultats montrent que la réduction de nos vitesses et de nos kilomètres parcourus constituent un levier rapide, efficace et peu coûteux pour agir simultanément sur la santé publique, le climat et la sobriété énergétique.

Avec un engagement minimal — quelques minutes de plus pour un trajet ou un déplacement du quotidien sur dix réalisé en mobilité douce ou en transport en commun — il est possible d'obtenir des bénéfices concrets : économiques (réduction de la consommation de carburant), climatiques (moins d'émissions de gaz à effet de serre) et sanitaires (meilleure qualité de l'air pour tous).



ATMOVIZ : OBSERVEZ et COMPAREZ

Les indicateurs Air-Climat-Energie au niveau régional, départemental et intercommunal sur :

<https://www.atmoviz.org/>

A PROPOS DE :



Atmo Occitanie, observatoire régional de la qualité de l'air

Atmo Occitanie est l'association agréée pour la surveillance de la qualité de l'air en région pour :

- **Surveiller la qualité de l'air 24h/24 ;**
- **Prévoir la qualité de l'air** au quotidien sur toute l'Occitanie pour le jour même et le lendemain ;
- **Informers, au quotidien et en cas d'épisode de pollution,** les citoyens, médias, autorités et collectivités ;
- **Accompagner les décideurs, acteurs locaux :** les évaluations menées sont mises en place afin d'améliorer les connaissances sur la qualité de l'air localement et en région.

Plus d'informations sur www.atmo-occitanie.org