



Votre guide pour

DEVENIR un ÉCO-VOYAGEUR





Publié par Eurodesk Brussels Link

Graphisme : Juniper Borisova

Rédaction : Audrey Frith, Carmen Ruano Serna,
Grazia Cannarsa et Teresa Manzanares Cegarra

Traduction : Claire Conlon et Sophie Girardeau

ISBN : 978-2-84175-238-6

Janvier 2026



**COMMENCEZ
VOTRE**

VOYAGE

ÉCOLOGIQUE

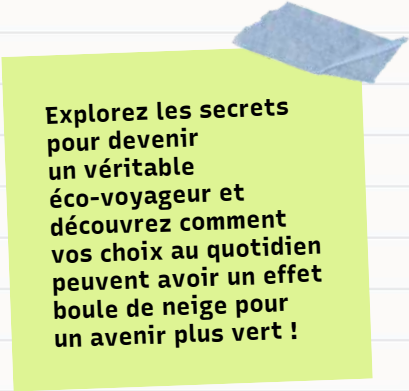
AVEC NOUS !

Transformez votre passion pour un
avenir plus vert en actions concrètes

Vous avez envie de voyager, mais vous vous inquiétez de l'impact sur la planète ?

Être un éco-voyageur va au-delà du voyage. Il s'agit de faire des choix intelligents qui limitent votre impact sur l'environnement, et cela va de la préparation de votre itinéraire au choix de votre hébergement. Mais ce n'est pas tout ! Nous allons aussi explorer comment adopter des pratiques durables pendant votre voyage.

Pas de panique, l'objectif n'est pas d'atteindre une empreinte carbone nulle. Voyager vert, c'est faire des choix conscients pour réduire votre impact sur l'environnement tout au long de votre voyage.



**Explorez les secrets
pour devenir
un véritable
éco-voyageur et
découvrez comment
vos choix au quotidien
peuvent avoir un effet
boule de neige pour
un avenir plus vert !**



1/

TRANSPORT

Le saviez-vous ? Les transports contribuent de manière significative aux gaz à effet de serre dans l'UE, et représentent environ 25 % des émissions. Cela peut sembler décourageant, mais il y a une bonne nouvelle : les voyageurs responsables comme vous peuvent faire la différence !

Les obstacles financiers rendent souvent difficile l'adoption de pratiques plus écologiques pour bon nombre de personnes. La bonne nouvelle, c'est qu'Erasmus+ et le Corps européen de solidarité sont là pour vous aider à faire des choix écologiques.

Si vous optez pour des moyens de transport durables comme le bus, le train ou le co-voiturage pour la majeure partie de votre voyage, vous pouvez bénéficier d'une aide financière supplémentaire pour couvrir vos frais de déplacement.

Vous recherchez un moyen économique d'explorer l'Europe en train ? Découvrez le Pass Interrail. C'est un pass ferroviaire qui permet de voyager de façon illimitée sur les réseaux de train européens participants pendant 5 à 7 jours sur un mois. Vous partez dans le cadre d'une mobilité Erasmus+ ? Vous pouvez bénéficier d'un Pass Interrail Erasmus+ à moindre coût !

Bien sûr, si vous vivez sur une île ou dans une région isolée, les options de transport durable peuvent être plus limitées. Vérifiez tout de même les possibilités. Même les petits choix peuvent avoir un impact considérable, comme choisir un vol direct en modifiant votre jour de départ afin de réduire votre empreinte carbone, ou bien combiner un trajet en train avec un vol direct pour certains voyages.



En faisant des choix judicieux pour le transport, vous pouvez réduire considérablement votre empreinte carbone et contribuer à un avenir plus vert pour tous.



EMPREINTE

LA + ÉLEVÉE

Avion : Bien que pratique pour les longues distances, l'avion contribue de manière significative aux émissions de gaz à effet de serre.

Voiture : Bien que pratique pour les déplacements individuels, la voiture contribue de manière significative aux émissions de gaz à effet de serre et aux embouteillages.

EMPREINTE

MOYENNE

Covoiturage : Partager un trajet avec d'autres personnes réduit les émissions par personne.

EMPREINTE

LA + FAIBLE

Transports publics (train, bus, tram) : Ces modes de transport émettent en général moins de CO2 par passager que les voitures, surtout sur de longues distances.

Marche et vélo : Ce sont les meilleures options pour l'environnement et pour la santé.

Agence
européenne pour
l'environnement



Le saviez-vous ? Plus un vol est court, plus l'empreinte carbone individuelle est élevée. Les vols plus longs, supérieurs à 3 700 km, optimisent leurs émissions et ont une empreinte carbone par personne plus faible.



Conseil : Cherchez des compagnies aériennes qui ont des pratiques éco-énergétiques ou des programmes de compensation carbone pour minimiser l'impact de votre vol.

Vous cherchez des idées de randonnée ?

EuroVelo est un réseau de 17 itinéraires cyclables longue distance qui traversent l'Europe. Seules les routes approuvées par la Fédération européenne des cyclistes peuvent être appelées EuroVelo. Le site web propose un planificateur d'itinéraires pour vous aider à organiser votre voyage à vélo à travers l'Europe !



Vos bagages comptent aussi !

Plus vos bagages sont lourds, plus le transport nécessite de carburant.

Alors voyagez léger et n'emportez que le nécessaire.

Vous pouvez par exemple choisir des vêtements qui peuvent être facilement combinés et assortis en fonction des conditions météorologiques. Pensez à des chemises à séchage rapide qui peuvent être superposées pour avoir plus chaud, à des couleurs neutres qui permettent de créer davantage de combinaisons et à des chaussures confortables adaptées à la marche.

Affaires à emporter

- ☐ Carte
- ☐ Trousse de secours
- ☐ Appareil photo
- ☐ Trousse de toilette
- ☐ Produits menstruels
- ☐ Rasoir
- ☐ Crème solaire
- ☐ Chargeurs
- ☐ En-cas
- ☐ Gourde
- ☐ Sandales
- ☐ Portefeuille, pièce d'identité, passeport
- ☐ Vêtements
- ☐ Ustensiles de cuisine
- ☐ Ordinateur portable
- ☐ Serviette
- ☐ Couverture
- ☐ Pyjama
- ☐ Chaussures



COMMENT FAIRE VOS BAGAGES

Articles légers et indispensables

Moyennement légers

Moyennement lourds





HÉBERGEMENT

Le secteur hôtelier génère d'importants volumes de déchets et d'émissions de dioxyde de carbone. Il contribue ainsi au changement climatique, et consomme des quantités considérables d'énergie et d'eau. Pour réduire votre empreinte carbone, optez pour des solutions plus durables.

Auberge de jeunesse

En plus d'être des lieux de rencontre souvent liés à la culture locale, les auberges sont également beaucoup plus écologiques.

Les équipements partagés permettent de réduire la consommation d'eau et d'énergie par personne, ce qui réduit l'impact environnemental.

À la fois abordables et durables, les auberges font partie des options d'hébergement écologiques les plus adaptées pour les voyageurs à petit budget.

House sitting

Plongez-vous dans le mode de vie local en gardant une maison ! Prenez soin de la maison ou des animaux domestiques de quelqu'un pendant son absence en échange d'un hébergement gratuit. C'est une occasion unique de faire des découvertes tout en limitant vos dépenses.

Gîte

Échappez à l'agitation de la ville en séjournant dans un gîte.

Ces établissements familiaux, souvent situés dans des régions reculées ou rurales, vous permettent de vous reconnecter avec la nature et de soutenir les communautés locales.

Camping

Amateurs d'aventure, bonne nouvelle ! Le camping est une option économique qui vous permet de profiter du plein air dans des endroits uniques. Si vous ne disposez pas de votre propre matériel, vous pouvez l'emprunter à quelqu'un que vous connaissez ou le louer à bas prix dans un magasin. Vous pouvez également opter pour le glamping, qui propose des hébergements de camping originaux équipés d'un véritable confort moderne.

Hébergements certifiés durables

Recherchez des hébergements certifiés écologiques. Ces labels garantissent que l'établissement respecte des pratiques écologiques comme la préservation de l'énergie et de l'eau, la réduction des déchets et l'approvisionnement responsable.





Labels de certification



Ecolabel européen

Ce programme de certification volontaire reconnaît les hébergements et services touristiques au sein de l'Union européenne qui font preuve d'excellence environnementale. Il couvre un large éventail de critères, notamment l'efficacité énergétique et la consommation d'eau, la gestion des déchets et l'utilisation de produits respectueux de l'environnement. Vous trouverez une liste des hébergements certifiés Ecolabel européen sur le site web de la Commission européenne.



Le Global Sustainable Tourism Council (GSTC)

est une organisation internationale qui établit des normes en matière de tourisme et de voyages durables. De nombreux organismes de certification européens utilisent les critères du GSTC comme base pour leurs propres programmes. Vous trouverez la liste des organismes de certification reconnus par le GSTC sur son site web.



Programmes nationaux de certification

De nombreux pays européens ont leurs propres programmes nationaux de certification pour le tourisme durable. Ceux-ci s'alignent souvent sur les critères du label écologique de l'UE ou du GSTC, mais peuvent également tenir compte de critères régionaux complémentaires.



Certifications indépendantes

Il existe aussi des programmes de certification indépendants pour les hébergements durables, comme LEED (Leadership in Energy and Environmental Design) ou Green Key.



3/ PRATIQUES AU QUOTIDIEN & ROUTINE

Faire attention à votre façon de voyager est un bon début, mais changer vos habitudes quotidiennes peut avoir un impact sur l'environnement plus significatif à long terme. Voici quelques suggestions pour vous aider à vous lancer dans une démarche écologique !

En intégrant ces gestes simples à votre routine quotidienne, vous serez sur la bonne voie pour adopter un mode de vie plus durable.

N'oubliez pas que chaque petit geste compte !

Calculez votre
empreinte écologique
à l'aide de cet outil
et découvrez l'impact
environnemental
de vos habitudes
de consommation !





Apportez une gourde

Cela permet d'économiser de l'argent et de réduire les déchets plastiques par rapport à l'achat d'eau en bouteille. L'eau du robinet est potable dans toute l'UE mais des millions de bouteilles en plastique finissent chaque année dans les décharges et les océans.

Prenez vos indispensables

Apportez vos produits réutilisables et d'autres articles essentiels pour réduire au maximum la consommation de produits jetables. Les savons et shampoings secs durent beaucoup plus longtemps tout en prenant moins de place.

Achetez local

Soutenez les entreprises locales et les marchés de producteurs fermiers pour vos achats alimentaires et vos souvenirs. Cela permet de réduire les émissions liées au transport et de promouvoir des systèmes alimentaires durables.



Utilisez des applications comme « Too Good to Go » pour réduire le gaspillage alimentaire et éviter de jeter des aliments parfaitement comestibles.

Mettez-vous aux produits d'occasion
Pensez à acheter des vêtements et des meubles d'occasion plutôt que des articles neufs. Cela réduit la demande en nouvelles ressources et encourage l'économie circulaire.



Utilisez des tote bags pour faire vos courses
Dites non aux sacs plastiques à usage unique ! Les tote bags sont durables et réutilisables, ce qui contribue à réduire la pollution plastique.

Déplacez-vous de manière durable
Explorez la ville à pied, à vélo ou en transports en commun. C'est bon pour la santé et cela permet de réduire votre empreinte carbone.



PRÊTS À FAIRE LA DIFFÉRENCE ?

Être responsable de ses actes lorsque l'on voyage est une très bonne initiative pour être plus écologique, mais si vous souhaitez avoir un impact plus important, vous pouvez faire bien plus encore.

Beaucoup de jeunes, comme vous, se sentent profondément concernés par ces questions. En unissant vos forces, vous pouvez faire une énorme différence. Il y a différentes façons d'agir : faire du bénévolat ou du volontariat dans votre quartier ou à l'étranger, attirer l'attention des médias ou interpeller les décideurs.



Toutes ces actions contribueront à la mise en œuvre du Programme de développement durable à l'horizon 2030, qui comprend 17 objectifs de développement durable (ODD) visant à éliminer la pauvreté, à lutter contre les inégalités et les injustices et à lutter contre le changement climatique d'ici 2030.



Il y a beaucoup à faire mais la bonne nouvelle, c'est que l'UE peut vous soutenir dans ces efforts, y compris financièrement !



eurodesk

CONTACTEZ EURODESK



Découvrez Eurodesk
sur Internet et
les réseaux sociaux
@EurodeskFR



Cofinancé par l'Union européenne.
Les points de vue et opinions exprimés
n'engagent que leurs auteurs et ne
reflètent pas nécessairement ceux de
l'Union européenne ou de l'Agence
exécutive européenne pour l'éducation
et la culture (EACEA). Ni l'Union
européenne ni l'EACEA ne peuvent en
être tenus responsables.



Financé par
l'Union européenne

cidj
#Infojeunesse



eurodesk
France