



Semaine Européenne de la MOBILITÉ

16-22 SEPT 2025

La Semaine européenne de la mobilité vise à inciter les citoyens et les collectivités à opter pour des modes de déplacements plus respectueux de l'environnement.



Mais au-delà des Objectifs de Développement Durable des Nations Unies, la **CFE-CGC** souhaite, à cette occasion, souligner l'**impact psychique des trajets quotidiens**.

En effet, selon une étude récente, 41 % des personnes dépressives ou insomniaques associent leur trouble aux déplacements, 43 % pour les burn-out, 44 % pour la prise d'antidépresseurs et 46 % pour les épisodes de violence.

Quelles sont les populations les plus exposées ?

Cela dépend essentiellement...

- de l'âge : 35 % des 18-34 ans estiment que leurs trajets nuisent à leur santé,
- du genre : 56 % des femmes de moins de 35 ans ne se sentent pas en sécurité dans les transports,
- de la situation familiale : les parents isolés cumulent les contraintes : 43 % d'entre eux disent avoir connu une colère extrême à cause des transports.
- du lieu d'habitation : 67 % des usagers habitant au-delà de 50 km de leur lieu de travail se disent affectés, contre seulement 19 % pour les trajets de moins de 5 km.

▶ contre 22 % seulement des 50-64 ans.
▶ et cette insécurité est un stress permanent.
▶ soit deux fois plus que les personnes sans enfants à charge.
▶ Les urbains expriment davantage d'anxiété, de fatigue mentale, voire d'irritabilité que les ruraux (qui souffrent davantage du coût des transports).

Quels modes de transport sont les moins stressants ?

La marche reste le mode le plus apaisant : seulement 14 % des marcheurs déclarent un niveau élevé de stress. À l'inverse, l'autopartage (49 %), la trottinette (41 %) ou les deux-roues motorisés (40 %) sont parmi les plus anxiogènes. Cela s'explique par l'insécurité perçue, l'imprévisibilité ou le stress organisationnel. Le train, le bus ou le métro restent au milieu du tableau. Mais ce qu'on observe surtout, c'est que les transports dits "actifs", comme le vélo ou la marche, combinés à un autre mode, en particulier les transports collectifs, procurent plus de plaisir et de contrôle, donc moins de charge mentale.

La **CFE-CGC** s'associe à cette 24ème édition qui a pour thème la « Mobilité pour tous ». Pour cela, il faut aussi repenser les infrastructures en intégrant des critères de bien-être (sécurité, accessibilité, fréquence, confort). La mobilité ne doit pas être une contrainte subie, mais une liberté vécue.

Ressources :

- [Site officiel de la semaine européenne pour la mobilité](#)
- [Mémo pratique CFE-CGC de la mobilité douce](#)
- [Guide thématique 2025](#)



57 % des Français disent structurer leur vie autour des transports et 48 % se sentent « prisonniers de leur environnement ».

Osez l'aventure syndicale,



adhérez à la CFE-CGC !

