

# TELETRAVAIL (IM)MOBILITE ET MODES DE VIE

---

Étude du télétravail et des  
modes de vie à l'occasion de la  
crise sanitaire de 2020

---

Synthèse

Jul.  
2020



EXPERTISES



# REMERCIEMENTS

## REMERCIEMENTS

Jérémie Almosni (ADEME)  
Pierre Galio (ADEME)  
Sandrine Carballes (ADEME)

## CITATION DE CE RAPPORT

6t bureau de recherche pour l'Ademe, 2020, Télétravail, (im)mobilité et modes de vie. Étude du télétravail et des modes de vie à l'occasion de la crise sanitaire de 2020. 92 pages.

Cet ouvrage est disponible en ligne [www.ademe.fr/mediatheque](http://www.ademe.fr/mediatheque)

Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite selon le Code de la propriété intellectuelle (art. L 122-4) et constitue une contrefaçon réprimée par le Code pénal. Seules sont autorisées (art. 122-5) les copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé de copiste et non destinées à une utilisation collective, ainsi que les analyses et courtes citations justifiées par le caractère critique, pédagogique ou d'information de l'oeuvre à laquelle elles sont incorporées, sous réserve, toutefois, du respect des dispositions des articles L 122-10 à L 122-12 du même Code, relatives à la reproduction par reprographie.

### **Ce document est diffusé par l'ADEME**

#### **ADEME**

20, avenue du Grésillé  
BP 90 406 | 49004 Angers Cedex 01

Numéro de contrat : 2020001652

Étude réalisée pour le compte de l'ADEME par : 6t-bureau de recherche

Coordination technique - ADEME : ALMOSNI Jérémie

Direction/Service : Direction Villes et Territoires Durables/Service Transports et mobilité

# 1. Contexte

---

## 1.1. Problématique

Cette étude a pour point de départ l'hypothèse suivante : les transformations dans l'organisation du travail et des modes de vie pendant la crise sanitaire vont potentiellement avoir un effet durable. Cela soulève plusieurs questions, d'abord concernant le télétravail : **comment les primo-télétravailleurs du confinement sanitaire ont-ils vécu leur expérience ? Quelles sont les perspectives pour un éventuel développement du télétravail ?**

Puis concernant les impacts du télétravail sur la mobilité : **En situation normale, hors période de confinement, en quoi les pratiques de mobilité des télétravailleurs réguliers sont-elles différentes des travailleurs qui vont sur leur lieu de travail ? Si les primo-télétravailleurs choisissaient à l'avenir de continuer à faire du télétravail et qu'ils organisaient leur mobilité de la même manière que les télétravailleurs réguliers, quel impact cela aurait-il sur l'ensemble des déplacements ?** Et enfin à propos des modes de vie liés au développement du télétravail et plus largement au confinement : **Quelles sont les pratiques alimentaires et de consommation qui se sont développées pendant le confinement ? Sont-elles durables et pérennes ?**

## 1.2. Définition du télétravail

Le terme télétravail apparaît pour la première fois avec la crise pétrolière de 1974 où l'objectif était bien de réduire les déplacements concomitants avec le développement de l'informatique. Plusieurs aspects sont mis en avant pour caractériser cette forme d'organisation du travail :

- Du point de vue du travailleur, le télétravail peut être conçu comme **un outil de conciliation entre la vie privée des travailleurs et la pratique de leur emploi**. Selon Monique Pontier (2014), le facteur familial demeure celui qui a fait l'objet du plus grand nombre d'études depuis quarante ans, dans l'objectif de comprendre la façon dont la pratique du télétravail affecte les modes de vie.
- Pour la collectivité, le télétravail apparaît comme **un outil au service de l'aménagement du territoire** comme le souligne Sylvie Crépeau (2010) en citant Michel Rocard, ministre du Plan et de l'Aménagement en 1982, louant les avantages des outils de télématique pour créer des activités dans les zones rurales peu desservies.
- Si nous portons **un regard environnemental** sur le télétravail, il peut être considéré comme une solution pour limiter les externalités négatives des mobilités pendulaires.

La définition retenue dans cette étude couvre l'ensemble de ces composantes : **le télétravail est considéré comme la possibilité de travailler à distance pour éviter un déplacement sur son lieu de travail habituel.**

## 1.3. La place du télétravail aujourd'hui

Selon l'étude la plus récente, réalisée en 2010 par la Fondation européenne pour l'amélioration des conditions de vie et de travail, l'Union Européenne affiche un taux moyen de télétravail occasionnel des actifs d'environ 20%. Ce qui cache un certain nombre de disparités entre les pays liés à la fois à la culture managériale et la nature des emplois : 17% en France, plus de 25% pays scandinave et près de 3% pays de l'Est.

## 1.4. Les éventuels effets rebond du télétravail

### 1.4.1. Mobilité

Si la modification des pratiques de mobilité grâce au télétravail permet d'alléger (en nombre ou en distance) les déplacements domicile-travail, d'autres déplacements apparaissent. Concrètement, le nombre de déplacements ne baisse pas (et à même tendance à augmenter dans le cas des déplacements vers un lieu de télétravail), mais la distance parcourue diminue avec le télétravail. Cependant, la relocalisation des lieux de travail, mais aussi des activités non professionnelles exercées sur le temps de travail au plus proche du domicile amènerait également à un report modal vers la marche à pied, le vélo.

### 1.4.2. Étalement urbain

Des travaux montrent la propension des télétravailleurs à privilégier un cadre de vie périurbain ou rural, portés par un imaginaire du télétravail duquel « *l'ennui des navettes* » est absent (Ortar, 2010). Si ces choix impliquent un éloignement plus ou moins distant des réseaux de transport physique, les télétravailleurs portent cependant une très grande attention à la qualité du réseau Internet et s'attachent à résider à proximité des commerces de première nécessité.

### 1.4.3. Pour les entreprises

S'inscrire dans une démarche favorable au télétravail permet par exemple aux entreprises de recruter des talents selon leurs besoins sans que la distance ne soit un obstacle, ou encore de développer des services en « co-innovation » au plus proche de la clientèle en recrutant volontairement des salariés résidant à proximité des sociétés clientes plutôt qu'à proximité de ses propres bureaux. Cependant, plusieurs auteurs mettent en avant la nécessité de mettre en place un cadre à la fois juridique et organisationnel pour le télétravail afin de limiter les risques psychosociaux (isolement, épuisement professionnel...).

## 2. Méthodologie<sup>1</sup>

---

### 2.1. Collecte et analyse de données quantitative

La collecte des données a eu lieu entre le 30 avril et le 13 mai 2020 afin d'appréhender la situation après 2 mois de confinement et de télétravail. Nous pouvons ainsi bénéficier du recul pris par les enquêtés sur la situation et analyser les habitudes prises. Nous avons collecté les réponses de 4050 personnes à l'échelle nationale. Après nettoyage, la base de données comporte 3995 réponses fiables. L'échantillon global est représentatif en termes d'âges, de genre et de catégories socioprofessionnelles. Par ailleurs, nous avons veillé à l'équilibre de la distribution des répondants par géotypes<sup>2</sup> pour pouvoir analyser les dimensions spatiales du phénomène.

L'ensemble du questionnaire est structuré par des filtres afin de cibler quelles questions poser à quels publics. Nous identifions **3 populations cibles** :

- Les habitués du télétravail ont répondu à des questions visant à approfondir leur expérience du télétravail et leur mode de vie habituel. Il s'agit en particulier de comprendre en quoi et comment cette pratique transforme leur mobilité.
- Les primo-télétravailleurs et plus largement ceux qui télétravaillent moins d'une fois par mois ont détaillés leur perception du télétravail et la transformation de leur mode de vie.

---

<sup>1</sup> La méthode utilisée ici, propriété de 6t bureau de recherche, a été développée par 6t dans le cadre de son programme CO3MD : Construire un Outil de Mesure et de Management de la Mobilité Durable (voir [www.6-t.co](http://www.6-t.co))

<sup>2</sup> Les géotypes utilisés sont : l'aire urbaine de Paris, les aires urbaines de plus de 500 000 habitants, les aires urbaines de 100 000 à 500 000 habitants et les zones rurales.

- Les non-télétravailleurs (à la fois travailleurs qui continuent à se rendre sur le lieu de travail et chômeurs partiels / chômeurs techniques, mais aussi les non-actifs, ils représentent la moitié de la population) ont été interrogés principalement sur leur mode de vie et sur la relocalisation des activités liée au confinement.

**Le questionnaire comporte trois sections :**

- Caractéristiques sociodémographiques des individus
- Travail et mobilité
- Modes de vie et consommation

Les sections **sont structurées autour de 3 temporalités :**

- Avant le confinement, les pratiques en temps normal (travail, mobilité, consommation)
- Pendant le confinement, les pratiques en confinement (télétravail, relocalisation des achats et des loisirs, pratiques de consommation) avec leurs avantages et leurs inconvénients
- Après le confinement, les pratiques futures (potentiel changement de pratiques, conditions au changement de pratiques...)

**2.2. La prise en compte des mobilités**

L'enjeu de la méthode est de reconstituer les distances parcourues à partir des données du questionnaire qui ont permis d'identifier 325 types de trajets selon quatre paramètres : le mode de transport utilisé, le motif de déplacement, le contexte (trajet pendulaire, autour du domicile ou autour du lieu de travail) et le géotype. Par exemple, un déplacement de loisir effectué le soir autour du domicile en voiture dans une ville de moins de 100 000 habitants se voit associer une distance et un déplacement d'accompagnement effectué sur le trajet domicile-travail à pieds dans une ville de plus de 500 000 habitants se voit associer une autre distance...

Le questionnaire interroge les déplacements autour domicile et du lieu de travail, mais également les déplacements secondaires qui se trouvent dans la boucle domicile travail. Nous définissons ainsi 3 contextes :

**Contexte 1 :** Trajet domicile-travail et déplacements secondaires au cours de ce trajet (schéma 1)

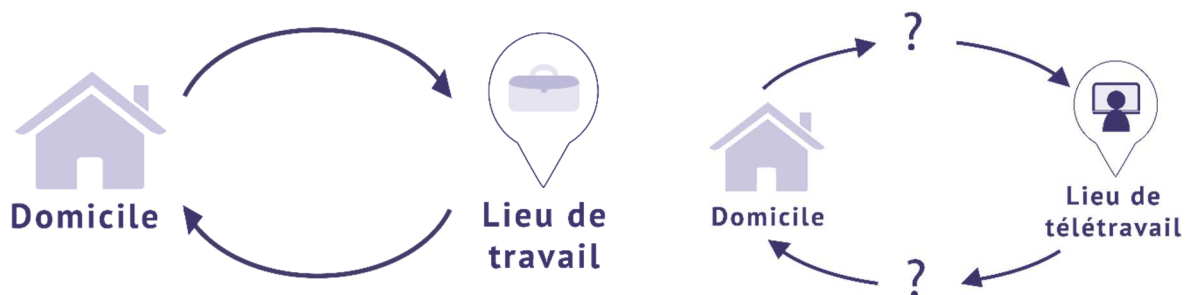


Schéma 1

**Contexte 2 :** Trajets autour du domicile avant de partir au travail ou après être rentré (hors domicile-travail) (Schéma 2)

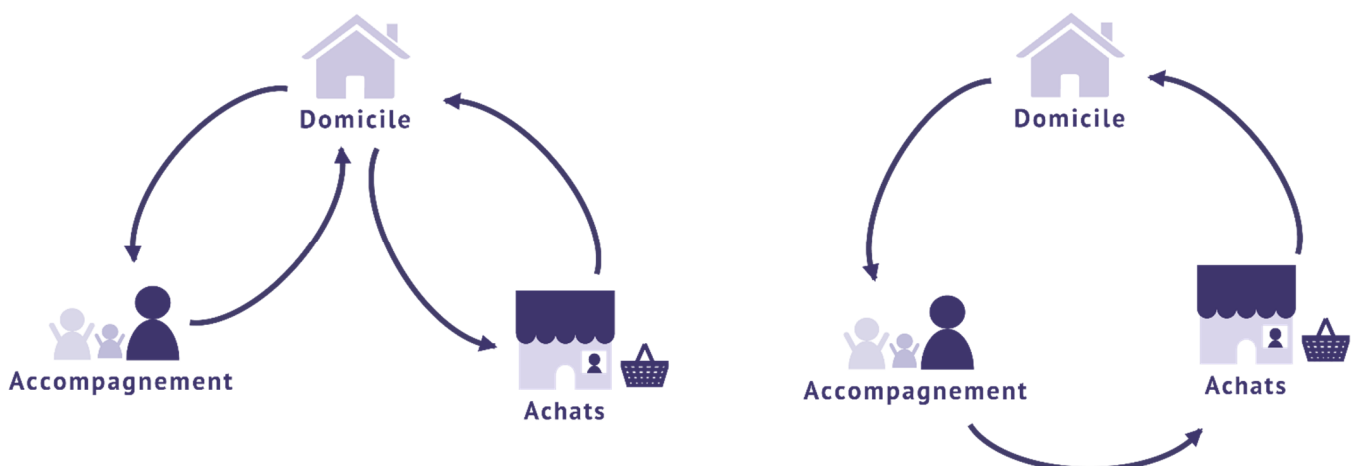


Schéma 2

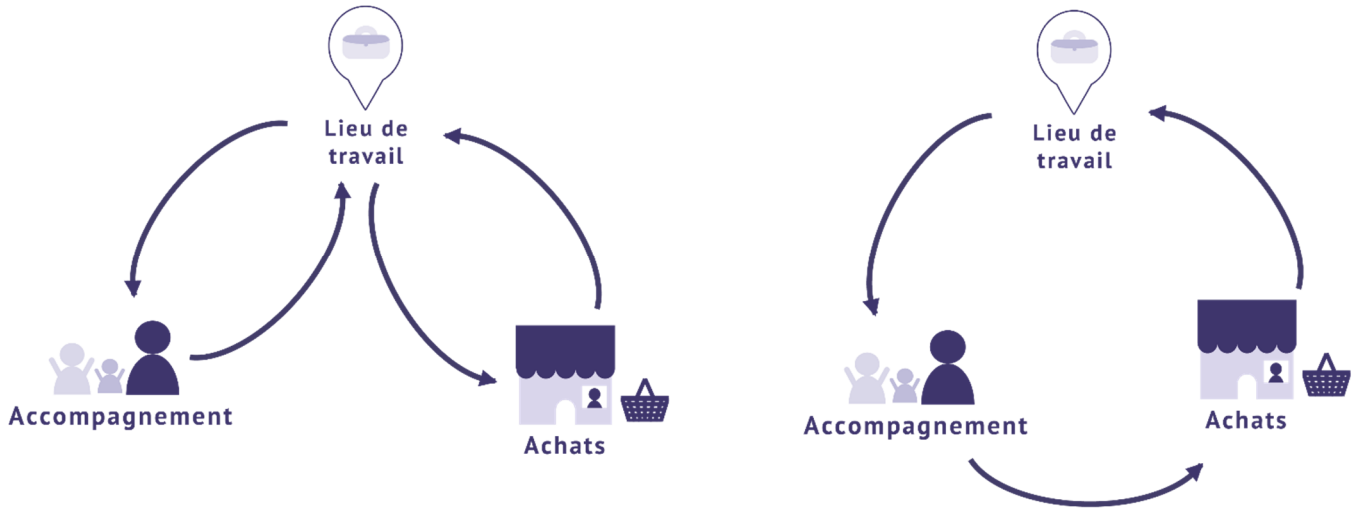


Schéma 3

Les déplacements sont identifiés en fonction du motif et de la fréquence au sein de chacun de ces contextes. Nous disposons également d'informations sur le nombre de jours travaillés et la présence d'allers-retours au domicile pour le déjeuner. Les déplacements secondaires considérés correspondent aux motifs suivants : accompagnement, achat, loisirs, démarches administratives et médicales.

### 3. Le télétravail est apprécié par les actifs français

#### 3.1. Le confinement a été l'occasion d'expérimenter le télétravail

41,6% des actifs français ont télétravaillé pendant le confinement alors qu'en temps normal ils ne sont 12,5% à pratiquer le télétravail au moins une fois par semaine et 4,8% au moins une fois par mois (Figure 1). Ainsi, 24,3% des actifs français sont devenus télétravailleurs à l'occasion du confinement.

#### Profil de télétravail dans la population active enquêtée

	Nb	
Non télétravailleur	1462	58,4%
Primo-télétravailleur	607	24,3%
Télétravailleur régulier	312	12,5%
Télétravailleur occasionnel	121	4,8%
<b>Total</b>	<b>2503</b>	

Figure 1

#### 3.2. Les télétravailleurs sont satisfaits de ce mode d'organisation du travail

Les télétravailleurs réguliers sont satisfaits du télétravail : 71% souhaiteraient en faire plus souvent (Figure 2).

En temps normal, souhaiteriez-vous télétravailler plus souvent ? (télétravailleurs réguliers)

#### En temps normal, souhaiteriez-vous télétravailler plus souvent ?

	Nb	
Oui	310	71,6%
Non	123	28,4%
<b>Total</b>	<b>434</b>	

Figure 2

Parmi les primo-télétravailleurs, plus de 50% souhaitent télétravailler plus au moins une fois par semaine (Figure 3). Ainsi 76% des primo-télétravailleurs souhaitent faire du télétravail à l'avenir au moins une fois par mois. C'est ce chiffre que nous avons retenu pour les projections concernant la mobilité.

### Fréquence désirée de télétravail pour les primo-télétravailleurs

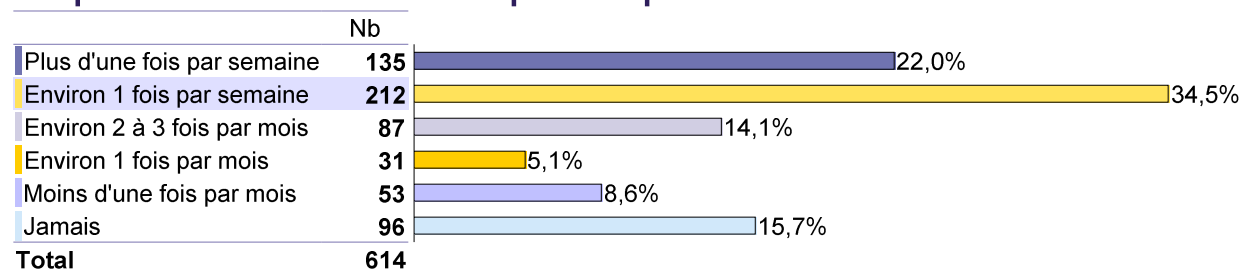


Figure 3

### 3.3. Profil des télétravailleurs habituels

Les télétravailleurs habituels représentent 17% de 2503 actifs de notre échantillon et 41% des actifs qui ont pratiqué le télétravail en confinement. Leurs caractéristiques sont les suivantes :

- Les cadres et professions intellectuelles supérieures sont surreprésentés chez les télétravailleurs habituels : ils représentent 40% d'entre eux, là où ils représentent 13% du reste de la population active en emploi.
- Les télétravailleurs habituels sont donc plus souvent des cadres (40%) et des actifs appartenant aux catégories « Profession intermédiaire » et « Employé » (44% pour l'ensemble).
- Les télétravailleurs habituels ont des semaines de travail plus longues que les autres travailleurs, en revanche, ils se déplacent moins sur leur lieu de travail : 1,26 de jour de télétravail et 4,21 jours au bureau soit 5,47 jours travaillés contre 4,8 pour les actifs non-télétravailleurs.
- 41% des télétravailleurs indiquent travailler plus d'heures les jours de télétravail que sur le lieu de travail habituel et 41% un temps égal.
- Les télétravailleurs résident majoritairement dans les grandes aires urbaines. Ils sont surreprésentés dans l'aire urbaine de Paris avec 31% d'actifs en télétravail et sous représentés en zone rurale avec 13% de télétravailleurs alors que 24% des actifs résident dans cette zone.
- Les télétravailleurs habituels sont pour 43% des couples avec enfants, au-dessus de la représentation des actifs (32%) ce qui s'explique certainement par l'utilité du télétravail pour les parents qui souhaitent concilier travail et vie familiale.
- Nous ne distinguons pas de différence entre le taux d'occupation des logements pour les télétravailleurs ou les autres actifs (1,5 personnes par pièces). Cela suppose qu'ils n'ont pas toujours un bureau de plus que les actifs non télétravailleurs.

### 3.4. Les dynamiques du télétravail pendant le confinement à travers le profil des primo-télétravailleurs

#### 3.4.1. Démocratisation du télétravail : féminisation et diffusion aux catégories non-cadres

- Surreprésentation des femmes avec 54% des personnes contre 42% chez les télétravailleurs habituels.
- La profession des primo télétravailleurs est pour près de la moitié des professions intermédiaires et pour 28% des cadres (contre 40% pour les télétravailleurs habituels).
- Ainsi, il est logique que la majorité des primo-télétravailleurs soit des femmes : les professions intermédiaires sont composées à 70% de femmes.
- Alors que le télétravail habituel touche des métiers où s'exerce la confiance (cadre), le confinement a poussé des employeurs à renforcer cette confiance auprès de professionnels non-cadres qu'ils n'auraient pas laissés télétravailler en temps normal.

#### 3.4.2. Diffusion du télétravail dans le territoire

- Les primo télétravailleurs sont situés en moyenne aire urbaine pour 30% d'entre eux alors que nous avons une surreprésentation pour les télétravailleurs habituels dans l'aire urbaine de Paris.

- En revanche, la généralisation du télétravail n'a pas touché les zones rurales liées certainement aux professions situées majoritairement sur ces territoires qui demandent un déplacement physique sur le lieu de travail.

### 3.4.3. Les freins qui ont été levés

- Les principales raisons de ne pas faire du télétravail habituellement sont les règles imposées par l'employeur pour 53% des non-télétravailleurs et pour 37% l'incompatibilité avec la profession exercée. Ce dernier frein a sûrement été levé si les métiers se sont adaptés.
- Les raisons secondaires sont mises en avant par ¼ des non-télétravailleurs. Il s'agit du fait de résider à proximité du lieu de travail et des contraintes matérielles qui empêchent le télétravail.

## 3.5. Le télétravail permet une meilleure gestion personnelle de son travail, mais il entraîne une dégradation de l'ergonomie du lieu de travail

### 3.5.1. Pour les télétravailleurs habituels

Les points positifs du télétravail sont particulièrement liés aux conditions personnelles de travail (gestion du stress, concentration, productivité).

Le point apparaissant comme le plus difficile relèvent négatif est finalement de l'ergonomie du lieu et des outils de travail qui gagnerait à être améliorée. Cependant, l'essentiel des télétravailleurs ne font pas du télétravail tous les jours, ainsi ces défauts d'ergonomie et d'outils de travail peuvent être supportables.

### Avis sur la situation en télétravail par rapport au travail sur le lieu de travail

	Amélioré	Inchangé	Dégradé	Total
Gestion du stress	266	145	23	434
Concentration	261	150	23	434
Equilibre entre vie professionnelle et vie personnelle	255	147	32	434
Productivité	232	186	15	434
Relations familiales	180	232	21	434
Ergonomie du lieu et des outils de travail (bureau, matériel informatique...)	98	210	125	434
Relations professionnelles	63	256	114	434

p = 0,00 ; Khi2 = 545,28 ; ddl = 12 (TS)

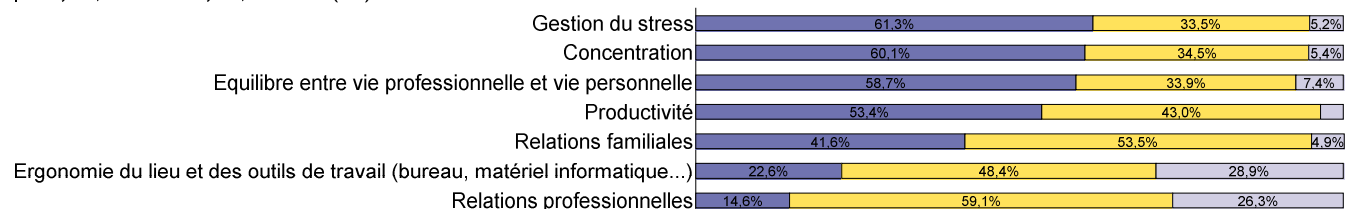


Figure 4

### 3.5.2. Pour les primo-télétravailleurs

Globalement, la perception du télétravail en confinement pour les primo-télétravailleurs est plus mitigée que celle des télétravailleurs habituels (Figure 5 et 6). Il est probable que les conditions de confinement aient eu un impact sur ce point. Cependant, les primo-télétravailleurs considèrent que la plupart des aspects de leur vie professionnelle ont été améliorés ou inchangés par le télétravail (Figure 6).

Les relations professionnelles et l'ergonomie du lieu de travail apparaissent dégradées pour près d'un primo-télétravailleur sur deux. Cette situation ne doit pas être totalement dissociée du contexte de crise sanitaire qui a perturbé les activités bien au-delà du télétravail. D'autre part, les primo-télétravailleurs ont du télétravailler de manière continue ce qui accentue les difficultés.



## Avis des primo-télétravailleurs sur la situation en télétravail par rapport au travail sur le lieu de travail

	Amélioré	Inchangé	Dégradé	Total
Equilibre entre vie professionnelle et vie personnelle	246	217	144	607
Gestion du stress	246	235	126	607
Concentration	204	221	182	607
Productivité	170	241	196	607
Relations familiales	166	354	87	607
Ergonomie du lieu et des outils de travail (bureau, matériel informatique...)	74	210	323	607
Relations professionnelles	40	282	285	607

p = 0,00 ; Khi2 = 524,83 ; ddl = 12 (TS)

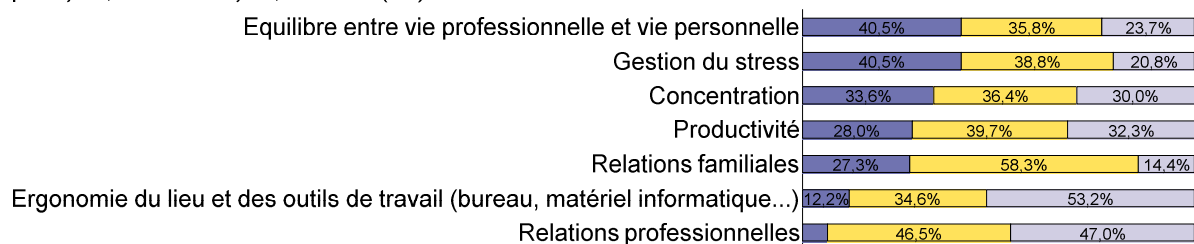


Figure 5

### 3.6. Les raisons qui poussent les futurs télétravailleurs vers le télétravail sont peu différentes des motivations des télétravailleurs réguliers

#### 3.6.1. Pour les primo-télétravailleurs

Les raisons de faire à l'avenir du télétravail pour les primo-télétravailleurs sont l'économie de temps de transport et les horaires plus souples (Figure 6).

#### Vous aimeriez faire régulièrement du télétravail. C'est parce que vous souhaitez...

	Nb	Imp.	
Economiser du temps de transport	264	1,25	56,6%
Disposer d'horaires plus souples	233	1,19	49,9%
Travailler dans un environnement calme	204	1,15	43,7%
Combiner plus facilement vos activités personnelles avec votre travail	154	0,57	32,9%
Réduire vos déplacements pour des raisons écologiques	117	0,40	25,0%
Economiser de l'argent sur votre budget transport	78	0,29	16,8%
Prendre du temps pour vous	65	0,21	13,9%
Vous occuper d'un proche (enfant, personne âgée...)	58	0,26	12,4%
Autre	6	0,03	1,3%
<b>Total</b>	<b>466</b>		

Figure 6

#### 3.6.2. Pour les télétravailleurs réguliers

Pour les télétravailleurs réguliers, l'environnement de travail plus calme est la première motivation (Figure 7).

## Vous faites régulièrement du télétravail. C'est parce que vous souhaitez...

(Ordonnez jusqu'à 3 réponses selon leur importance, 1 étant la raison la plus importante)

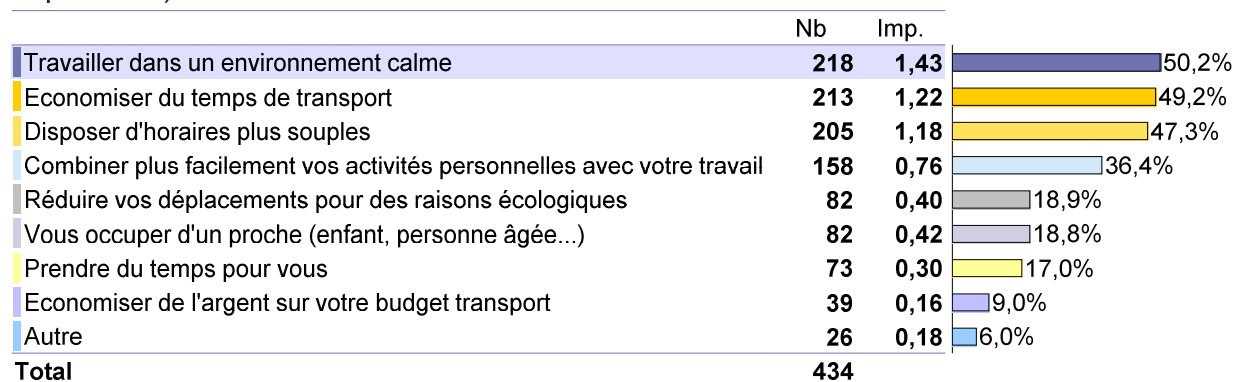


Figure 7

### 3.7. Les nouveaux télétravailleurs sont davantage attirés par les espaces de coworking que les télétravailleurs habituels

On note une volonté de travailler dans un espace de coworking pour 13,5 % des primo-télétravailleurs, là où les travailleurs habituels ne sont que 3,4 % à télétravailler dans un tel lieu (Figure 8) et ce sont les plus jeunes qui sont les plus intéressés (Figure 9).

#### Si vous deviez télétravailler après le confinement, dans quels lieux préféreriez-vous télétravailler ?

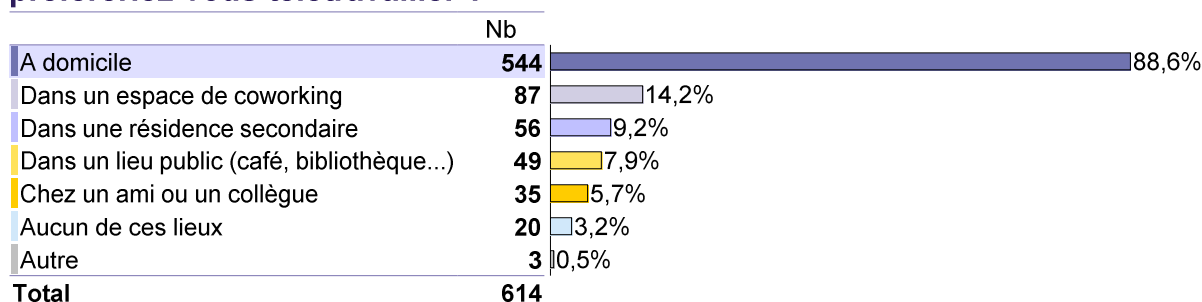


Figure 8

#### Lieux désirés de télétravail selon l'âge des primo-télétravailleurs

	A domicile	Dans un espace de coworking	Dans une résidence secondaire	Dans un lieu public (café, bibliothèque...)	Chez un ami ou un collègue	Aucun de ces lieux	Autre
Moins de 30 ans	89	21	16	16	12	4	1
30 - 39 ans	130	18	13	16	9	5	1
40 - 49 ans	150	26	11	12	7	3	0
50 - 59 ans	115	10	13	3	2	8	2
Plus de 60 ans	60	12	4	2	5	0	0
<b>Total</b>	<b>544</b>	<b>87</b>	<b>56</b>	<b>49</b>	<b>35</b>	<b>20</b>	<b>3</b>

p = 0,01 ; Khi2 = 42,99 ; ddl = 24 (TS)

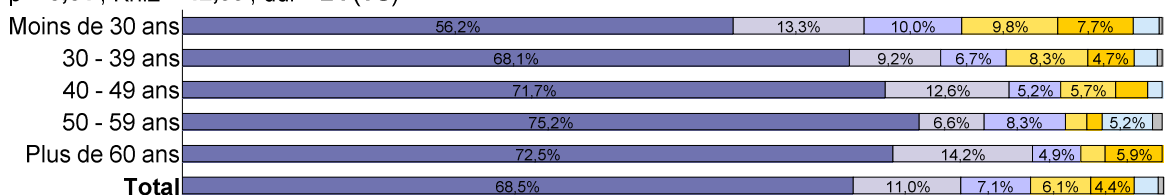


Figure 9

## 4. Le télétravail permet de remodeler la mobilité

### 4.1. Les télétravailleurs ont des semaines de travail plus longues que les autres travailleurs, mais ils se déplacent moins sur leur lieu de travail

Les télétravailleurs habituels font en moyenne 1,26 jour de télétravail par semaine et 4,21 jours de travail sur le lieu de travail.

Par rapport au reste des actifs en emplois, ils se rendent moins souvent sur leur lieu de travail, mais comptabilisent un nombre total de jours travaillés bien supérieur : 5,47 jours de travail hebdomadaire contre 4,8 pour le reste des actifs en emploi.

### 4.2. Les jours de télétravail, la mobilité se réduit (en nombre de déplacements effectués comme en distances parcourues)

Un jour de télétravail, une **réduction de 69% du volume des déplacements** peut être constatée par rapport à un jour passé sur le lieu de travail (Tableau 1).

	Nombre de déplacements par jour (travail passé sur le lieu de travail)	Nombre moyen de déplacements par jour (télétravail)	Variation
Pendulaire	2,6	0,18	-93%
Accompagnement	0,8	0,47	-43%
Achat	1,1	0,48	-55%
Démarche	0,7	0,37	-47%
Loisirs et sociabilités	0,9	0,35	-59%
Total	6,0	1,85	-69%

Tableau 1: Comparaison des moyennes journalières du nombre de déplacements entre un jour télétravaillé ou non selon le motif de déplacement

**Les distances parcourues en télétravail sont plus courtes** que les jours de travail sur le lieu de travail (Tableau 4). En moyenne, quel que soit le motif, un déplacement réalisé par un télétravailleur sur un jour travaillé au bureau est de 9 km, contre 5,5 km sur un jour télétravaillé (**39% de réduction** en grande partie liée à l'absence de déplacements pendulaires) (Tableau 2).

	Jour sur lieu de travail habituel (km/déplacement)	Jour sur en télétravail (km/déplacement)	Variation entre jours de télétravail et jour sur le lieu de travail
Pendulaire	11,8	-	-
Accompagnement	9,9	8,0	-19%
Achat	5,3	4,1	-22%
Démarche	5,8	5,0	-13%
Loisir	6,8	7,3	7%
Total	9,0	5,5	-39%

Tableau 2: Comparaison des distances moyennes journalières par déplacements entre un jour télétravaillé ou non selon le motif de déplacement

## **4.3. La généralisation du télétravail après le confinement permettrait de réduire le nombre de déplacements, la congestion et les émissions de CO<sub>2</sub>**

### **4.3.1. La généralisation du télétravail permettra de réduire la mobilité**

Les non-télétravailleurs représenteraient, à l'avenir 65 % des actifs en situation d'emploi. Les télétravailleurs actuels en représenteraient 17 %, et les **nouveaux télétravailleurs 18 %**<sup>3</sup>.

En projetant la réduction des déplacements qu'on observe chez les télétravailleurs habituels sur la mobilité des futurs télétravailleurs, on peut estimer leurs déplacements s'ils adoptent le télétravail à l'avenir. Un nouveau télétravailleur réalisera en moyenne 20,5 déplacements par semaine (18,7 sur l'ensemble des jours où il se rend sur son lieu de travail et 1,8 lorsqu'il télétravaille) contre 24,8 avant le passage au télétravail. Le kilométrage hebdomadaire associé passe lui de 234,5 km à 185,9 km (dont 9,1 km sur l'ensemble des jours télétravaillés).

### **4.3.2. Une réduction ciblée dans les périodes de congestion**

Les actifs en situation d'emploi étant responsables de 56 % de l'ensemble des déplacements (tous modes confondus) réalisés par les Français un jour moyen de semaine et de 52 % du kilométrage associé (d'après l'ENTD 2008), la généralisation du télétravail que nous avons pu estimer (avec 18% des actifs qui deviendraient des télétravailleurs) permettrait l'évitement quotidien de 1,7 % des déplacements et de 2 % des distances parcourues. Ceci équivaut à plus de 3,3 millions de déplacements pour 42,9 millions de km évités un jour de semaine<sup>4</sup>.

Si, d'après les données de l'enquête, 66 % de la distance parcourue pour le trajet domicile travail est réalisée en voiture, ce sont alors 17 millions de kilomètres parcourus en voiture pour les déplacements pendulaires qui pourraient être évités quotidiennement grâce au télétravail. Avec ce chiffre, nous pouvons évaluer la quantité d'émission de GES qui pourrait être réduite grâce au télétravail dans le cas des trajets pendulaires. Selon l'écolab de l'ADEME, un véhicule thermique émet en moyenne 193 g de CO<sub>2</sub> par km<sup>5</sup>. Ainsi, un développement du télétravail à l'avenir pour les personnes l'ayant expérimenté pendant le confinement permettrait de réduire au minimum 3 300 tonnes de CO<sub>2</sub> aux heures de pointes un jour de semaine. Nous ne prenons pas en compte ici les effets de report modal du télétravail sur les trajets pendulaires, ni sur les autres déplacements, donc cette estimation des bénéfices du télétravail est basée sur une hypothèse minorante.

Sur une année de 250 jours ouvrés, cela représente 817 000 T de CO<sub>2</sub> en moins. Si les émissions liées aux transports s'élèvent à 121 millions de tonnes de CO<sub>2</sub> pour l'année 2018 (INSEE) et que la voiture est responsable de 54 % de ces émissions (AIE, 2016), le télétravail permettrait de réduire 1,3 % des émissions annuelles de CO<sub>2</sub> rejetées par les voitures en France. Cela-dit, les bénéfices en termes de pollution environnementale du télétravail seraient non négligeables comparés aux coûts engendrés par sa généralisation. En effet, le télétravail est une mesure disposant d'un bon rapport cout/bénéfice, par opposition aux mesures d'amélioration de l'infrastructure par exemple.

Le télétravail permettrait donc de réduire la fréquentation des transports en commun et des routes en heure de pointe limitant ainsi la congestion des voiries et l'inconfort dans les transports.

## **4.4. Télétravail et utilisation des modes de transport**

Les bénéfices sont certainement plus importants car les primo-télétravailleurs sont majoritairement en possession d'une voiture 61% contre 52% pour les télétravailleurs habituels et 64 % pour les non-télétravailleurs (Figure 10). Les déplacements évités seront donc principalement des déplacements en voiture.

---

<sup>3</sup> 76% des 24% d'actifs primo-télétravailleurs qui souhaitent faire du télétravail au moins une fois par mois à l'avenir.

<sup>4</sup> D'après l'ENTD 2008 les actifs en emploi réalisent 181 millions de déplacements pour 1,8 milliards de kilomètres un jour moyen de semaine.

<sup>5</sup> La moyenne des émissions de CO<sub>2</sub> des véhicules neufs vendus en France se situe à 112 g de CO<sub>2</sub> / km en 2019 selon l'ADEME — Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Énergie, 2020

## Equipements de mobilité possédés dans le ménage

	Voiture personnelle	Vélo	Trottinette	Deux-roues motorisé	Total
Non télétravailleurs	1401	487	150	161	2199
Déjà télétravailleurs	362	185	80	62	689
Nouveaux télétravailleurs	372	159	39	37	607
<b>Total</b>	<b>2135</b>	<b>830</b>	<b>270</b>	<b>260</b>	<b>3495</b>

p = <0,01 ; Khi2 = 38,45 ; ddl = 6 (TS)

	Voiture personnelle	Vélo	Trottinette	Deux-roues motorisé	Total
Non télétravailleurs	63,7%	22,1%	6,8%	7,3%	
Déjà télétravailleurs	52,5%	26,8%	11,6%	9,0%	
Nouveaux télétravailleurs	61,3%	26,2%	6,5%	6,0%	
<b>Total</b>	<b>61,1%</b>	<b>23,8%</b>	<b>7,7%</b>	<b>7,4%</b>	

Figure 10

Cet effet varie selon les territoires. Nous avons une réduction potentielle de 21% de la place de la voiture en zone urbaine. En effet, les primo-télétravailleurs situés dans les aires urbaines supérieures à 500 000 habitants disposent aujourd'hui 1,6 voitures par ménages alors que dans ce même périmètre, les télétravailleurs habituels disposent de 1,3 voiture. Nous aurions un potentiel de réduction de voitures dans ces aires urbaines si le télétravail est généralisé.

Nous pourrions aussi constater un recours aux abonnements transports en commun plus importants : les nouveaux télétravailleurs ont pour 50% d'entre eux un abonnement de transports en commun et les télétravailleurs habituels près de 55%. Ce report de la voiture vers le transport en commun est aussi un effet que pourrait provoquer le télétravail. Ce constat est observé particulièrement pour les zones urbaines peu denses. Pour ce qui est des zones denses (Paris et aires urbaines de plus de 500 000 hab.), c'est l'inverse car les télétravailleurs habituels ont moins d'abonnements aux transports en commun que les nouveaux télétravailleurs : un effet possible serait donc le désengorgement des transports en commun en zone urbaine dense.

Lorsque nous les interrogeons sur le report modal en cas de télétravail pour les nouveaux télétravailleurs, plus d'un 1/3 indique souhaite se tourner vers les transports en commun et plus d'1/3 vers le vélo. Pour l'utilisation de la voiture, moins d'une 1/3 indique l'utiliser davantage.

### 4.5. Nécessité de contrôler un potentiel effet rebond : l'étalement urbain

En revanche, nous observons une tendance différente dans les aires urbaines de 100 000 à 500 000 habitants où le télétravailleur habituel est plus motorisé que le primo télétravailleurs (passage de 1,43 à 1,6). De plus, plus de la moitié de ces nouveaux télétravailleurs en aire urbaine moyenne indique souhaiter leur localisation de résidence plus loin de leur lieu de travail : étalement urbain et motorisation sont donc deux effets rebonds à regarder de près (Figure 11).

### Changement dans les pratiques de mobilité grâce au télétravail après le confinement chez les futurs télétravailleurs

	Tout à fait d'accord	Plutôt d'accord	Plutôt pas d'accord	Pas d'accord du tout	Total
Choisir votre lieu de résidence plus loin de votre emploi	81	126	153	95	456
Choisir un emploi plus loin de votre domicile	69	153	148	86	456
Prendre plus souvent le vélo pour vous rendre au travail	51	118	148	139	456
Prendre plus souvent les transports en commun pour vous rendre au travail	47	124	145	139	456
Prendre plus souvent la voiture pour vous rendre au travail	30	115	169	142	456

p = <0,01 ; Khi2 = 63,53 ; ddl = 12 (TS)

	Tout à fait d'accord	Plutôt d'accord	Plutôt pas d'accord	Pas d'accord du tout	Total
Choisir votre lieu de résidence plus loin de votre emploi	17,8%	27,7%	33,7%	20,8%	
Choisir un emploi plus loin de votre domicile	15,1%	33,6%	32,5%	18,9%	
Prendre plus souvent le vélo pour vous rendre au travail	11,1%	26,0%	32,4%	30,5%	
Prendre plus souvent les transports en commun pour vous rendre au travail	10,3%	27,2%	31,9%	30,6%	
Prendre plus souvent la voiture pour vous rendre au travail	6,5%	25,1%	37,2%	31,2%	

Figure 11

Les télétravailleurs résident généralement plus loin de leur lieu de travail (Figure 12).

### Temps de trajet pour se rendre au travail selon le lieu de résidence

	Déjà télétravailleurs	Nouveaux télétravailleurs	Non télétravailleurs	Total
Aire urbaine de Paris	36 min	39 min	34 min	35 min
Aire urbaine de plus de 500 000 habitants (hors Paris)	37 min	39 min	31 min	34 min
Aire urbaine de 100 000 à 500 000 habitants	26 min	30 min	26 min	27 min
Aire urbaine de moins de 100 000 habitants	35 min	30 min	25 min	27 min
Zone rurale	34 min	31 min	24 min	26 min
<b>Total</b>	<b>33 min</b>	<b>34 min</b>	<b>27 min</b>	

Figure 12

## 5. Le télétravail : un potentiel levier pour l'emploi

Plus de 70% des demandeurs d'emploi ont déjà renoncé à postuler à un emploi parce qu'il était trop loin de leur domicile (Figure 13).

### Diriez-vous que vous déjà renoncé à postuler à un emploi parce qu'il était trop loin de votre domicile ?

	Nb	
Tout à fait d'accord	99	43,1%
Plutôt d'accord	72	31,7%
Plutôt pas d'accord	33	14,4%
Pas d'accord du tout	25	10,8%
<b>Total</b>	<b>229</b>	

Figure 13

Plus de 70% de ces demandeurs d'emploi qui ont déjà renoncé à postuler à un emploi à cause de la distance pourraient postuler à un emploi éloigné si le télétravail était possible (Figure 14).

### A partir de quelle fréquence de télétravail diriez-vous que vous postulerez à davantage d'emplois loin de votre domicile ?

	Nb	
Plus d'une fois par semaine	79	46,0%
Environ 1 fois par semaine	25	14,5%
Environ 2 à 3 fois par mois	9	5,0%
Environ 1 fois par mois	8	4,7%
Moins d'une fois par mois	4	2,3%
Je ne sais pas	47	27,5%
<b>Total</b>	<b>171</b>	

Figure 14

Ainsi, on peut dire que l'accès au travail est limité par la distance pour trois actifs en recherche d'emploi sur quatre et que **le télétravail est une solution à ce problème pour un actif en recherche d'emploi sur deux (53 %)**.

Si le nombre de demandeurs d'emploi en France en 2020 est de plus de 5 millions et que le chômage représente un défaut de 3 333 800 emplois (catégorie A selon les statistiques de Pôle Emploi), le télétravail généralisé pourrait permettre de réduire ce défaut jusqu'à 1 566 886

emplois (en considérant qu'un demandeur d'emploi obtiendrait l'emploi auquel il n'aurait pas postulé sans la possibilité de télétravailler).

## 6. Le télétravail permet une relocalisation du quotidien autour du domicile

### 6.1. Les télétravailleurs réguliers ont relocalisé leur quotidien autour de leur domicile

Les télétravailleurs réguliers affirment à 70% que le télétravail leur permet de relocaliser leur quotidien autour de leur domicile (Figure 15).

#### ... vous pouvez relocaliser votre quotidien autour de votre domicile

Moyenne = 2,19 Médiane = 2,00 Ecart-type = 0,94  
Min = 1,00 Max = 4,00

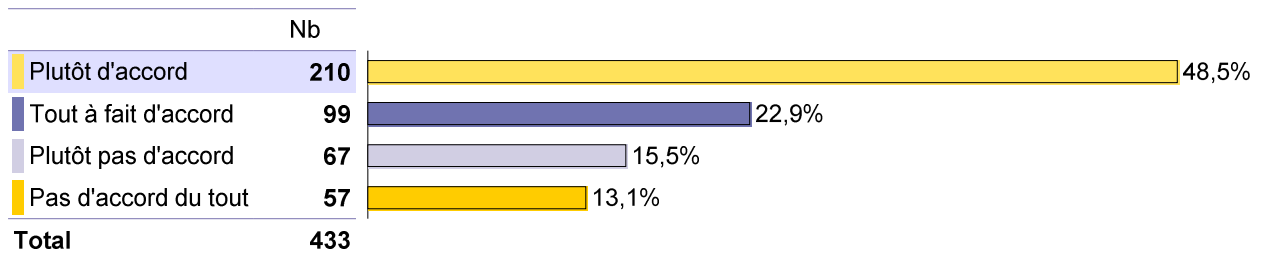


Figure 15

Les télétravailleurs habituels et primo-télétravailleurs ont plus souvent découvert des lieux à proximité de leur domicile (Figure 16) et sont près de 80 % à vouloir continuer à fréquenter ces lieux à l'avenir (Figure 17).

#### Pendant le confinement, diriez-vous que vous avez découvert de nouveaux lieux autour de votre résidence (parcs, espaces verts, places ou rues adaptées aux promenades...) ?

	Tout à fait d'accord	Plutôt d'accord	Plutôt pas d'accord	Pas d'accord du tout	Total
Télétravailleurs habituels	42	101	123	197	463
Primo-télétravailleur	46	108	143	318	614
Non télétravailleur	54	202	320	881	1456

p = <0,01 ; Khi2 = 63,66 ; ddl = 6 (TS)

Télétravailleurs habituels	9.1%	21.9%	26.5%	42.5%
Primo-télétravailleur	7.5%	17.6%	23.2%	51.8%
Non télétravailleur	13.9%	22.0%		60.5%

Figure 16

#### Suite au confinement, pensez-vous qu'à l'avenir vous allez fréquenter plus souvent ces espaces publics à proximité de votre résidence (parcs, espaces verts, places ou rues adaptées aux promenades...) ?

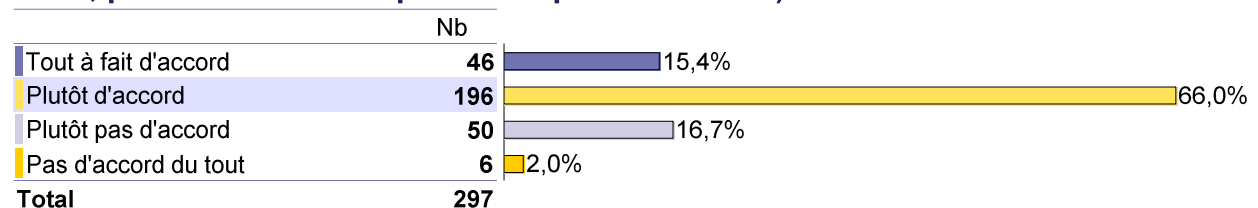


Figure 17

## 6.2. Les télétravailleurs fréquentent davantage les commerces de proximité

Les lieux d'approvisionnement principaux des Français sont les moyennes et grandes surfaces qui se trouvent à moins de 10 km du domicile (75 % des Français y réalisent leurs achats). Ces moyennes et grandes surfaces proches du domicile sont souvent le lieu d'achat le plus fréquent (citées en premier par les répondants). Ensuite, 55 % font leurs courses alimentaires dans des commerces de proximité, de type épicerie supérette, boulangerie, boucherie, marché, etc. à moins de 2 km du domicile. Ces magasins apparaissent comme le deuxième lieu d'achat le plus fréquent.

43% des télétravailleurs habituels positionnent en premier les lieux de commerces de proximité. Cela s'explique par un effet des revenus compte tenu du profil des télétravailleurs habituels, mais aussi un effet du télétravail à ne pas négliger.

## 7. Le télétravail permettrait de réduire le gaspillage alimentaire

20% des personnes interrogées ont moins gaspillé pendant le confinement (Figure 18) et 37% des personnes interrogées ont passé plus de temps à cuisiner pendant le confinement.

### Changement dans la fréquence de gaspillage alimentaire

	Nb	
Aucun changement	3023	75,7%
Gaspillage moins fréquent	822	20,6%
Gaspillage plus fréquent	150	3,8%
<b>Total</b>	<b>3995</b>	

Figure 18

Plus de 70% des futurs télétravailleurs pensent que le télétravail leur permettrait de conserver les habitudes alimentaires acquises pendant le confinement.

### Si vous avez la possibilité de télétravailler régulièrement à l'avenir, pensez-vous que cela vous permettra de conserver les habitudes alimentaires acquises pendant le confinement ?

	Nb	
Tout à fait d'accord	96	15,6%
Plutôt d'accord	356	58,0%
Plutôt pas d'accord	127	20,6%
Pas d'accord du tout	35	5,7%
<b>Total</b>	<b>614</b>	

Figure 19



## L'ADEME EN BREF

À l'ADEME - l'Agence de la transition écologique - nous sommes résolument engagés dans la lutte contre le réchauffement climatique et la dégradation des ressources.

Sur tous les fronts, 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, etc., 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.

### LES COLLECTIONS DE L'ADEME



#### FAITS ET CHIFFRES

L'ADEME référent : Elle fournit des analyses objectives à partir d'indicateurs chiffrés régulièrement mis à jour.



#### CLÉS POUR AGIR

L'ADEME facilitateur : Elle élabore des guides pratiques pour aider les acteurs à mettre en œuvre leurs projets de façon méthodique et/ou en conformité avec la réglementation.



#### ILS L'ONT FAIT

L'ADEME catalyseur : Les acteurs témoignent de leurs expériences et partagent leur savoir-faire.



#### EXPERTISES

L'ADEME expert : Elle rend compte des résultats de recherches, études et réalisations collectives menées sous son regard.



#### HORIZONS

L'ADEME tournée vers l'avenir : Elle propose une vision prospective et réaliste des enjeux de la transition énergétique et écologique, pour un futur désirable à construire ensemble.

## TELETRAVAIL, (IM)MOBILITE ET MODES DE VIE

Le premier objectif de cette étude est de, après l'avoir défini, mesurer le télétravail et son impact sur la mobilité des actifs. Cette mobilité, qui a plutôt pris la forme d'immobilité à l'occasion du confinement sanitaire a également eu des impacts sur les modes de vie des Français. Cette étude a donc également pour but de capter les effets du confinement à la fois sur la pratique de télétravail comme sur les modes de vie (consommation de différents produits, alimentation et rapport aux objets du quotidien) et d'en évaluer la durabilité.

La collecte et l'analyse de données sur ces sujets a reposé sur une méthodologie élaborée par Gt - Bureau de recherche dans le cadre de son programme de recherche pluriannuel CO3MD. Cette étude analyse la relation entre télétravail et mobilité puis le potentiel de développement du télétravail suite au confinement et son impact sur la mobilité. Dans un second temps, le travail porte sur l'analyse des modes de vie pendant le confinement et cherche à évaluer le degré de transformation des pratiques d'une part, et de pérennisation de ces pratiques acquises pendant la crise d'autre part.

*Les modes de vie et de travail ont été transformés par le confinement sanitaire de 2020.*

*Le télétravail, découvert à cette occasion, est un mode d'organisation réclamé par les actifs français.*

*Le télétravail a un fort potentiel pour diminuer les externalités négatives de la mobilité.*



EXPERTISES

