

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Paris, le 29 avril 2025

Mobilité : la santé mentale à l'épreuve des transports

Embouteillages, retards, durées, distances et modes de transport peu adaptés... les trajets du quotidien pèsent lourd sur la santé des Français, en particulier sur leur santé mentale. Une enquête inédite co-signée par l'Institut Terram et l'Alliance pour la santé mentale, administrée par l'IFOP auprès de 3 300 personnes majeures, s'est saisie du sujet. Elle révèle les raisons pour lesquelles le lien entre santé mentale et mobilités, souvent négligé au profit de considérations techniques ou économiques, mérite d'être pris en considération.

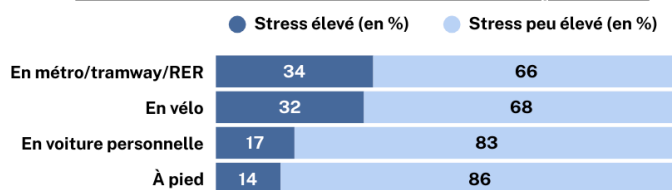


40% des sondés souffrant de stress et de troubles du sommeil pointent les transports en commun comme **facteur aggravant**



76% des Français combinant des trajets en transport en commun avec une **activité physique** (vélo, marche...) observent un **impact positif** sur leur santé mentale

Un niveau de stress variable selon les modes de transport utilisés



Près de **50%** des répondants disent se sentir **prisonniers** de leur environnement du fait d'un **déficit de mobilité**

Alors que de nombreux Français déclarent avoir déjà souffert de détresse psychologique, voire de troubles psychiques (dépression, anxiété...), plus de **40 % d'entre eux estiment que les transports au sens large sont l'un des facteurs majeurs de leur souffrance psychique**. Signe que notre mobilité, ancrée dans notre quotidien, influe sur notre santé mentale.

Un stress multifactoriel

Pour près d'un tiers des Français se déplaçant quotidiennement, les **conditions de transport** constituent un **facteur d'usure psychique et physique**.

- **Le mode de transport** utilisé est déterminant : utilisée seule, la marche est associée au plus faible niveau de stress, suivie de la voiture et de la marche couplée à un autre mode de transport. Par ordre croissant, le train, le bus ou le covoiturage, le vélo et le métro ou le tramway génèrent un stress plus marqué. Les deux-roues motorisés, la trottinette, et l'autopartage sont décrits comme les transports les plus anxiogènes.

- **L'âge** influe également : les **jeunes** de 18 à 34 ans se montrent les plus sensibles aux conséquences négatives de leurs conditions de transport sur leur santé mentale, notamment lorsqu'ils parcourent plus de **50 km** par jour. **Ce seuil de distance** représente un point de bascule significatif, au-delà duquel deux tiers des personnes interrogées déclarent une dégradation de leur bien-être, tous âges confondus.
- **La configuration familiale** importe aussi. Pour les **familles monoparentales** l'impact psychique de la mobilité est particulièrement marqué : 43 % des parents isolés attribuent aux transports un rôle direct dans un épisode de colère intense, parfois accompagné de gestes violents. C'est deux fois plus que les personnes sans enfants à charge.
- Enfin et de manière moins attendue, **le positionnement politique** pèse sur le ressenti des répondants : ceux se déclarant « très à gauche » ou « très à droite » se disent bien davantage affectés par l'impact des transports sur leur santé mentale que ceux centristes ou modérés (+ 10 %). Ce surcroît de sensibilité, observé aux deux extrémités du spectre politique, peut être interprété comme l'expression d'un rapport plus critique à l'ordre social et aux contraintes du quotidien.

Une perception dépendante des territoires

Lorsqu'il s'agit d'évaluer les effets de la mobilité sur la santé mentale de manière générale, **l'environnement géographique** apparaît comme un déterminant central. Les réalités vécues en milieu urbain et rural ont parfois des effets distincts.

- Si plus d'un Français sur deux, quel que soit son lieu de vie, exprime un **sentiment d'assignation à résidence**, faute de solutions de transport adaptées à ses besoins, les effets néfastes des trajets domicile-lieu d'étude/de travail sur la santé mentale se révèlent **plus marqués en milieu urbain**. Congestion, bruit, incertitudes, saturation des réseaux et complexité organisationnelle contribuent à une perte de temps ressentie comme plus pesante, avec des conséquences directes sur l'équilibre de vie. Les citoyens déclarent ainsi une plus grande exposition à la charge mentale, à l'anxiété, à la fatigue généralisée et aux émotions négatives, telles que l'irritabilité ou la colère.
- En zone rurale, si les distances parcourues sont **plus longues** et les trajets **plus coûteux**, la circulation est plus fluide. Néanmoins, les habitants des campagnes se montrent nettement moins satisfaits de l'offre de transports collectifs, pointant des horaires inadaptés, des lignes peu fréquentes ou l'éloignement des arrêts. Ils sont également plus nombreux à juger leurs frais de transport excessifs. L'enquête révèle ainsi une fracture nette dans l'accès perçu aux services de mobilité, avec un **écart de satisfaction de l'ordre de 20 points entre ruraux et urbains** – à peine un habitant rural sur deux se dit satisfait, contre une majorité en milieu urbain.

Télétravail : mobilité redessinée, tensions déplacées

Nombre de télétravailleurs développent un rapport reconfiguré, plus stratégique, souvent plus apaisé à l'expérience du transport collectif. Libérés de la routine pendulaire – vécue comme plus éprouvante en termes de charge mentale, d'organisation, d'anxiété et de stress –, ils deviennent des usagers intermittents mais pleinement acteurs de leurs trajets. Choisie plus que subie, la mobilité des télétravailleurs ne remplit plus seulement une fonction de transit : elle devient un espace-temps mobilisable à volonté, un outil d'organisation du quotidien, voire un **levier de régulation mentale** et de **réduction du stress**.

Mixité des mobilités : un sésame pour une meilleure santé mentale ?

L'intermodalité comme source de bonne santé mentale et physique. Si la mobilité peut altérer l'équilibre psychique, elle peut aussi devenir un facteur de mieux-être. Ainsi, bien qu'ils restent minoritaires au sein de l'ensemble des usagers, les individus qui combinent régulièrement transports collectifs et mobilités actives (marche, vélo...) sont trois sur quatre à déclarer en retirer un bénéfice tangible, tant sur le plan mental que physique. Ce ressenti positif reflète une appropriation apaisée de la mobilité active, perçue non plus comme une contrainte logistique mais comme un **temps de respiration et de mise en mouvement**, qui pourrait nourrir les réflexions sur l'évolution des territoires en matière de mobilités.



Contacts presse :

[Institut Terram](#)

Victor Delage, Fondateur

victor.delage@institut-terram.org | 06 74 17 94 71

[Alliance pour la santé mentale](#)

Anne Perette-Ficaja, Directrice de la communication et des opérations

anne@alliance-santementale.org | 06 67 61 01 02

A propos de l'Institut Terram

L'Institut Terram est un groupe de réflexion collégial et multidisciplinaire dédié à l'étude des territoires. Il fait de la dynamique territoriale un pilier central de l'innovation économique, industrielle et numérique, de la préservation de l'environnement et de la décarbonation, de l'accès aux services publics, de la valorisation du patrimoine culturel et de la cohésion sociale. Par ses travaux, il contribue à revitaliser le débat public, facilite les échanges d'idées et est à l'initiative de recommandations concrètes au service de l'intérêt général. Son expertise repose sur la diversité des acteurs et la synergie de compétences. Il réunit des chercheurs, des experts, des représentants d'entreprises, des fonctionnaires et des acteurs de la société civile. L'Institut Terram est une association à but non lucratif et un think tank indépendant, sans affiliation politique. Le soutien des entreprises et des particuliers permet le déploiement de ses activités.

A propos de l'Alliance pour la santé mentale

Association créée en janvier 2024, l'Alliance pour la Santé Mentale œuvre à la prévention et à la promotion de la santé mentale pour tous et à tous les âges, lutte contre la stigmatisation des troubles psychiques et se mobilise pour favoriser l'accès aux soins des personnes concernées. En contribuant à fédérer les acteurs travaillant dans le champ de la santé mentale, à mobiliser l'ensemble des pans de la société sur le sujet et en portant un travail de plaidoyer, l'Alliance pour la Santé Mentale constitue une plateforme unique de débats, de propositions et d'actions pour construire la santé mentale de demain.