

# Checklist Pratique : Éco-conduite pour Conducteurs Poids Lourds

---

## 1. Préparation avant le départ

- Vérifier la pression des pneumatiques (une sous-pression augmente la consommation de carburant).
- Optimiser l'itinéraire via le GPS pour éviter les zones de congestion.
- Vérifier la répartition du chargement pour une meilleure stabilité et aérodynamisme.
- S'assurer que le véhicule est déchargé de tout équipement inutile.

## 2. Techniques de conduite au quotidien

- Démarrer le moteur sans accélérer et partir immédiatement sans faire chauffer à l'arrêt.
- Passer les rapports de vitesse rapidement pour rester dans la zone de couple optimal.
- Anticiper le trafic pour privilégier le frein moteur plutôt que le freinage mécanique.
- Maintenir une vitesse constante et éviter les accélérations brusques.
- Utiliser le régulateur de vitesse sur autoroute lorsque les conditions de circulation le permettent.

## 3. Gestion des arrêts et stationnement

- Couper le moteur lors de tout arrêt prolongé (chargement, déchargement, attente).
- Éviter le ralenti moteur inutile pour le chauffage ou la climatisation de la cabine.
- Privilégier le stationnement dans le sens de la sortie pour limiter les manœuvres à froid.

## 4. Suivi et maintenance

- Consulter régulièrement l'ordinateur de bord pour suivre la consommation moyenne.
- Signaler immédiatement toute anomalie mécanique (bruit suspect, perte de puissance).
- Respecter scrupuleusement les intervalles d'entretien préconisés par le constructeur.