



LES ÉCOGESTES AU BUREAU

Ce document a pour objectif de faire progresser la structure dans sa démarche écoresponsable.

Il recense les gestes du quotidien et nous encourage à aller plus loin.

Ensemble, réduisons notre empreinte environnementale !

La consommation énergétique

La consommation énergétique représente la plus forte source de gaspillage d'une structure, voici quelques idées pour la limiter.

LES BASES :

- couvrons-nous au lieu d'augmenter le chauffage
- positionnons le thermostat au minimum lors d'une absence de + de 48 heures
- aérons la pièce au lieu d'utiliser la clim en été
- éteignons la lumière de notre bureau lors d'une absence prolongée (réunion, pause repas...)
- dégageons les fenêtres pour maximiser la luminosité

POUR ALLER PLUS LOIN :

- diminuons le thermostat lors d'une absence prolongée dans la journée
- débranchons l'ordinateur / téléphone lorsqu'il est chargé
- éteignons le matériel avant notre départ le soir (ordinateurs, photocopieuses...)
- mettons l'ordinateur en veille et éteignons l'écran lors d'une absence de + de 10 minutes (pause repas, réunion...)
- débranchons les appareils électroniques lors des absences prolongées (utilisons des multiprises avec bouton on/off)



Selon l'ADEME Normandie, une photocopieuse consomme en moyenne 450kwh/an dont la moitié en période inutile (WE / nuit)

La consommation d'eau

La consommation d'eau représente également une forte source de gaspillage. En complément d'actions particulièrement impactantes (récupération d'eau de pluie, changement d'équipements trop vieux...) certains gestes du quotidien peuvent limiter notre impact.

LES BASES :

- utilisons le mode éco de la chasse d'eau
- arrêtons l'eau lors du lavage des mains
- lavons-nous les mains à l'eau froide / tiède plutôt qu'à l'eau chaude

POUR ALLER PLUS LOIN :

- signalons les fuites des robinets pour éviter la perte d'eau
- ne déversons pas de produits chimiques dans les canalisations
- fermons les robinets et les compteurs quand la structure est vide



*Un robinet qui fuit consomme
environ 4L d'eau/heure*

L'alimentation

L'alimentation fait partie de la vie de la structure, et l'on oublie souvent de la questionner dans le cadre d'une démarche responsable.

Voici quelques idées pour mieux gérer nos déchets alimentaires et limiter notre empreinte.

LES BASES :

- utilisons notre gourde ou des écocupes plutôt que des bouteilles en plastique
- évitons d'acheter des produits suremballés
- sortons les aliments du frigo avant le repas pour réduire le temps de cuisson (plats surgelés)
- utilisons au maximum de la vaisselle réutilisable / recyclable
- refusons les couverts jetables pour notre repas à emporter et utilisons ceux présents au bureau

POUR ALLER PLUS LOIN :

- installons un réfrigérateur libre-service où seront stockés les produits alimentaires de notre maison qui approchent de leur date de péremption, proposons-les à nos collègues plutôt que de les jeter
- prévoyons notre serviette de table personnelle plutôt que du sopalin



Le taux de recyclage des emballages plastiques en France est de seulement 26.4% (source LNE)

Internet & les échanges numériques

*L'utilisation du numérique n'est pas sans conséquence sur l'environnement.
L'usage des mails est notamment très énergivore.
Voici quelques idées pour réduire notre empreinte.*

LES BASES :

- évitons les réponses inutiles ("ok" ou "merci")
- trions et vidons régulièrement nos mails & spams
- utilisons le Workplace avant les mails
- enregistrons les pièces-jointes lors des échanges puis supprimons-les de la boîte mail
- répondons seulement à la personne concernée lors d'un mail général
- désabonnons-nous des newsletters inutiles

POUR ALLER PLUS LOIN :

- enregistrons les sites souvent consultés en favoris (économie de recherche)
- privilégions les polices simples, sans empattements, dès que possible, pour une économie d'encre (exemple : Helvetica, Courier, Arial, Ecofont...)
- remplaçons les pièces-jointes par des liens URL ou privilégions des sites de dépôt temporaire (WeTransfer par exemple)
- préférons un moteur de recherche écoresponsable par défaut (Ecosia par exemple)



*Chaque mail envoyé génère 4g de CO², s'il comporte une pièce jointe cela peut aller jusqu'à 50g de CO²
(FuturaPlanète)*

La consommation, les achats & les déchets

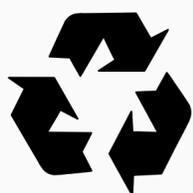
Les déchets représentent le principal enjeu des espaces de travail, notamment la consommation de papier qui représente encore plus de la moitié de ces déchets. Voici quelques idées pour réduire notre consommation.

LES BASES :

- respectons le tri en place dans l'entreprise (à venir)
- créons un stock de feuilles de brouillon et constituons-nous des blocs-notes
- enlevons les agrafes, trombones et attaches avant de mettre les feuilles dans le bac de recyclage
- n'imprimons que le nécessaire
- privilégions le noir et blanc plutôt que la couleur pour nos impressions
- imprimons en recto/verso

POUR ALLER PLUS LOIN :

- privilégions l'utilisation de papier à faible grammage ou recyclé
- limitons les aplats de couleur, photos inutiles sur un document
- n'imprimons que les éléments utiles d'un document
- optimisons la mise en page, plusieurs pages sur une même feuille à l'impression
- privilégions les achats de produits écocertifiés (écolabel européen, écocert...), fabriqués localement ou équitables (boutiques, fournitures)
- lors du renouvellement des appareils électroniques et électroménagers, pensons aux appareils les mieux classés du marché (voir guide topten)
- lors du renouvellement de matériel / mobilier, pensons au don à des associations



Selon l'ADEME Occitanie, un salarié consomme en moyenne 70 à 85kg de papier par an et 16% des impressions ne sont jamais lues

Les déplacements & les réunions/événements

Les déplacements et les réunions sont des temps de travail pour lesquels il est important de réfléchir à nos habitudes afin de mettre en place des actions plus respectueuses de l'environnement.

LES BASES :

- pratiquons le covoiturage pour nos déplacements et proposons-le aux participants lors de nos événements / réunions (via des sites de covoiturage gratuits en ligne)
- privilégions au maximum les transports en commun / modes de transport doux lors des déplacements (notamment via les cartes Vélib à Toulouse)
- utilisons du brouillon / papier recyclé pour nos prises de note
- privilégions la vaisselle recyclable / réutilisable (carafe d'eau, écocup, gobelets recyclables) et supprimons les emballages plastiques
- utilisons le train plutôt que l'avion pour nos déplacements

POUR ALLER PLUS LOIN :

- proposons des produits locaux lors des réunions / événements, faisons appel à des traiteurs et restaurants engagés (liste à venir)
- achetons en grand conditionnement et sans suremballage (café, sucre...)
- pensons systématiquement à la deuxième vie des équipements utilisés lors d'un événement (bâche, panneaux...), privilégions des éléments réutilisables lors de l'achat



Pour un trajet Toulouse/Paris, le passager en avion émet 56 fois plus de CO2 que celui en TGV (Bonpote)