



Othua

---

# Invitation à une prise de conscience

---



# Sommaire

## I. ENERGIE

1. Lumière
2. Climatisation
3. Chauffage
4. Equipements informatiques
5. Mails

## II. AIR

## III. EAU

## IV. PAPIER

## V. DÉCHETS

## VI. TRANSPORTS

# I. ENERGIE

## 1. Lumière

L'électricité produite en France est majoritairement d'origine nucléaire. Sa production émet peu de CO<sub>2</sub>, en revanche elle pose d'autres problèmes comme le traitement des déchets radioactifs et l'épuisement des ressources en uranium. En période de pointe, on fait appel aux centrales électriques fonctionnant avec des combustibles fossiles (charbon, fuel lourd) qui émettent du CO<sub>2</sub> en grande quantité.



### **Les gestes simples :**

- Privilégiez la lumière naturelle lorsqu'elle est suffisante.
- Ouvrez vos stores et permettez à la lumière extérieure d'entrer.
- Eteignez la lumière dès que vous vous absentez, même quelques instants.

# I. ENERGIE

## 2. Climatisation

Circuler en ville avec la climatisation augmente de **35%** votre consommation de carburant et il en est de même au bureau ! La climatisation, idéalement, ne devrait pas être activée tant que la température ne dépasse pas **26°C** et il ne devrait pas y avoir de différence de température supérieure à **5°C** entre l'intérieur et l'extérieur.



### **Les gestes simples :**

- Coupez la climatisation à la fin de la journée.
- Adaptez le degré de climatisation en fonction de la température ambiante.
- Aérez le bureau aux heures fraîches, maintenez les fenêtres fermées pendant la journée et utilisez les stores.

# I. ENERGIE

## 3. Chauffage



La température au travail est un facteur essentiel du bien-être des salariés. Pour réaliser des économies significatives, il est souvent nécessaire d'engager des investissements importants. Mais les bons gestes adoptés par chacun sont aussi très efficaces. **1°C** en moins de chauffage permet **7%** d'économie d'énergie.

### **Les gestes simples :**

- Pensez à baisser le chauffage en quittant votre bureau.
- Prévenez les services techniques si votre bureau est surchauffé ou sous-chauffé (en particulier en cas d'entrée d'air froid).
- Eteignez le chauffage pendant que vous aérez le bureau.

# I. ENERGIE

## 4. Equipements informatiques

Les équipements informatiques représentent **20%** de la consommation d'électricité d'une entreprise. Même en mode veille, un ordinateur consomme encore de **20 à 40%** de sa consommation en marche. En France, on estime qu'un réacteur nucléaire fonctionne en permanence pour assurer la veille de nos appareils. Même éteints, de nombreux appareils autres que les ordinateurs continuent à consommer de l'énergie lorsqu'ils restent branchés.



### **Les gestes simples :**

- Eteignez votre écran d'ordinateur lorsque vous êtes en pause au lieu de le mettre en veille.
- Coupez l'alimentation de la multiprise le soir en quittant votre bureau.
- Ne laissez pas les chargeurs d'appareils portables branchés car ils continuent de consommer.

# I. ENERGIE

## 5. Mails



Envoyer un mail est un geste qui utilise bel et bien des quantités astronomiques d'énergie. Derrière l'envoi d'un mail et son stockage, des serveurs informatiques travaillent et génèrent d'importantes calories. Les centres de données ou data centers sont des infrastructures qui utilisent des milliers de kilomètres de câbles et des centaines de serveurs pour fonctionner en permanence. Ils consomment une électricité importante pour stocker les données. Un mail envoyé pesant **1 Mo** correspond à **15 gr** de CO<sub>2</sub>.

### **Les gestes simples :**

- Réduisez les envois de mails, ainsi que la mise en copie de responsables ou collègues non concernés au premier degré.
- Installez un logiciel anti-spam ou faites en sorte de les limiter en vous désabonnant des newsletters.
- Videz régulièrement votre corbeille de mails sans oublier la boîte de spams.  
Toutes ces données sont stockées dans des serveurs prennent de la place inutilement et de l'énergie !

## II. AIR

La pollution de l'air intérieur des logements est très insidieuse. Cette pollution interne est plus nocive que celle de l'air extérieur, car ses composants et ses concentrations sont invisibles et généralement diffusés et continus. La qualité de l'air intérieur influence beaucoup notre bien-être et notre santé. En effet, nos modes de vie font que nous passons en moyenne **70 à 90 %** de notre temps de vie à l'intérieur d'un espace clos.



### **Les gestes simples :**

- Aérez votre bureau chaque jour (même s'il fait froid).

### III. PAPIER



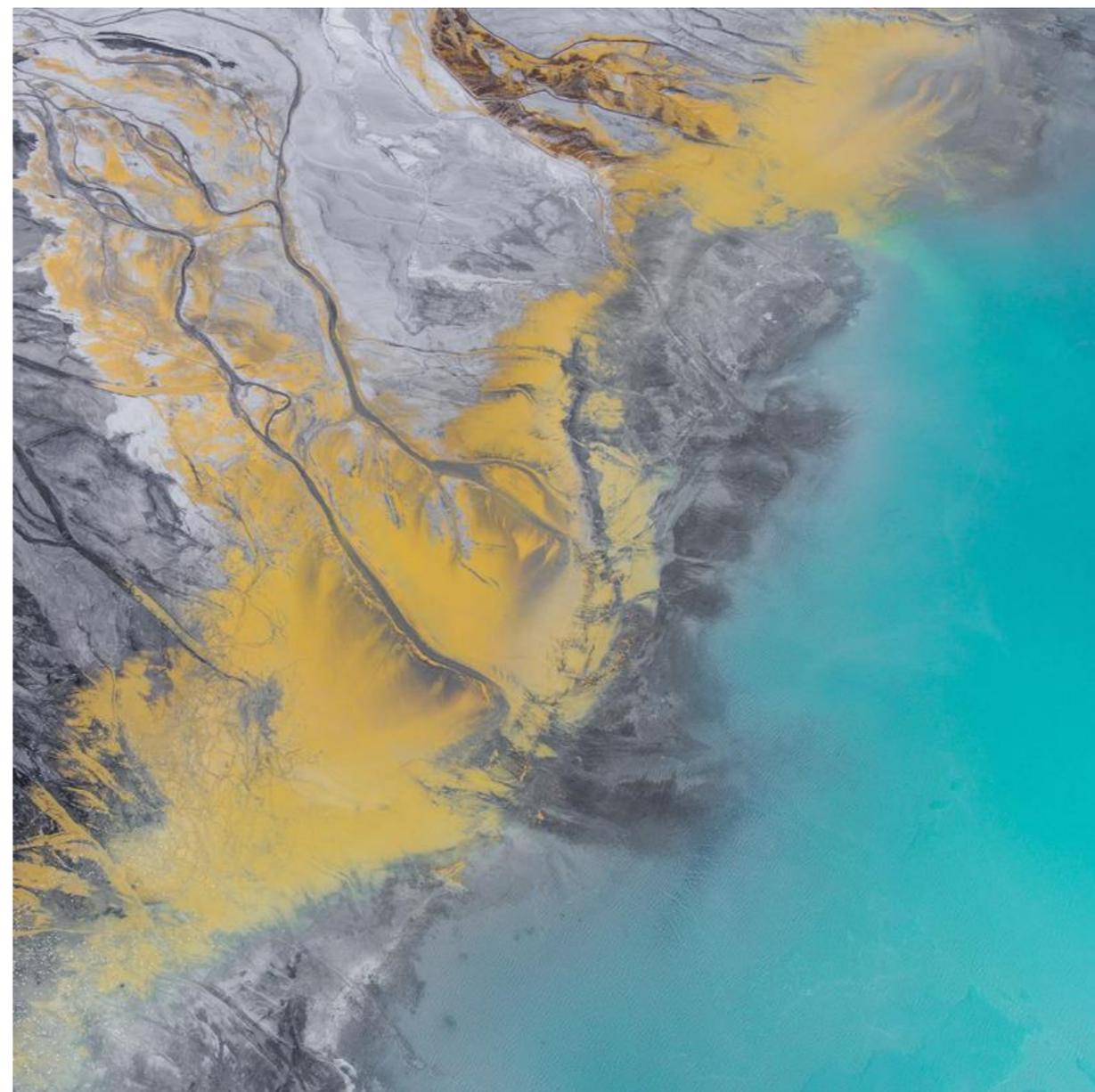
Un employé consomme en moyenne au travail entre **70 et 85 kg** de papier par an ! La fabrication d'1 seul kg de papier nécessite 500 litres d'eau. Cette surconsommation de papier dans l'entreprise a un coût environnemental non négligeable. Les **300 millions de tonnes** de papier produites chaque année accélèrent la destruction des 6 millions d'hectares de forêts. Cela représente près de **40%** de la déforestation dans le monde. L'industrie du papier a un impact environnemental considérable. Elle contribue à l'émission de près de **600 millions de tonnes** de CO<sub>2</sub> chaque année, sans compter les produits utilisés pour le blanchiment du papier et son traitement, qui polluent les eaux et les sols.

#### **Les gestes simples :**

- Dématérialisez la communication.
- Imprimez recto-verso.
- N'imprimez que ce qui est réellement utile.
- Privilégiez l'impression en noir et blanc.

## IV. DÉCHETS

Il faut savoir qu'en France, **13 millions** de personnes travaillent dans des bureaux. Chaque travailleur produit entre **120 et 140 kg** de déchets sur son lieu de travail, dont **70 à 85 kg** de papier. La marge de progression du tri sur le lieu de travail est importante. Les résultats d'une étude faite par ZeroWasteFrance publiée en mai 2018 « *Zéro déchet au bureau* », sont éloquentes : à la question « Le tri des déchets est-il mis en place ? », seulement 53 % des collaborateurs interrogés répondent « Oui », tandis que 34 % répondent « En partie » et 13 % « Non ». Ce manque de tri concerne aussi bien des déchets de consommation courante (seules 61 % des organisations déclarent recycler les canettes et bouteilles en plastique) que des déchets spécifiques du secteur tertiaire (seules 35 % recyclent le papier). **4%** de la production pétrolière est utilisée pour la production de plastique dont les gobelets plastiques. Chaque gobelet contient **3.2 gr** de pétrole.



### **Les gestes simples :**

- Jetez vos mégots dans une poubelle et non sur le sol : **1** mégot jeté peut polluer jusqu'à **500L** d'eau et met entre 2 et 5 ans à disparaître.
- En apportant votre tasse personnelle au bureau, vous économisez près de **2 kg** de plastique par an.
- Triez vos déchets.
- Pensez à mettre le reste de vos aliments dans le compost.

## V. EAU



L'eau est un bien rare et précieux que nous devons protéger et respecter. Soyons solidaires avec ceux qui manquent d'eau aujourd'hui, mais aussi avec les générations futures. Il est primordial d'éviter de la polluer et d'en réduire notre consommation. **4000 litres** d'eau, c'est la consommation d'une personne par jour. L'eau consommée ne se résume pas à celle qui coule des robinets à la maison. Une quantité d'eau substantielle est nécessaire à la production de chaque achat : la nourriture, les vêtements et les objets de la vie courante. Cette eau est invisible et pourtant sa quantité est très importante ! **4% de l'eau potable** disponible dans le monde est utilisée pour produire nos vêtements.

### **Les gestes simples :**

- Coupez l'eau lorsque vous vous lavez les mains.
- Modérez le débit d'eau lorsque vous nettoyez votre vaisselle.

## V. EAU



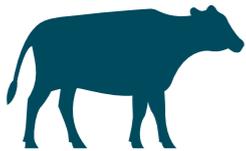
1 T-shirt = 2700L d'eau  
1 jeans = entre 7000 et 10 000L d'eau



1 kg de papier = 500L d'eau



1 litre de bière = 25L d'eau  
1 litre de lait = 1 000L d'eau



1 kg de viande de bœuf = 16 000L d'eau



1 kg de café torréfié = 21 000L d'eau

## VI. TRANSPORTS

**12 millions** de tonnes de Gaz à Effet de Serre sont produites par les trajets domicile-travail et les déplacements professionnels. Les  $\frac{3}{4}$  des déplacements se font en voiture, avec, le plus souvent, une seule personne par voiture.



### **Les gestes simples :**

- Organisez des réunions téléphoniques ou des visio-conférences.
- Pour vos déplacements, privilégiez le train à la voiture ou à l'avion.
- Si le trajet domicile-travail est court, rendez-vous au travail à pied ou à vélo.
- Adoptez une conduite souple et roulez à une allure modérée.
- Privilégiez le covoiturage.