



**ENSEMBLE ADOPTONS  
LES ÉCO-GESTES**



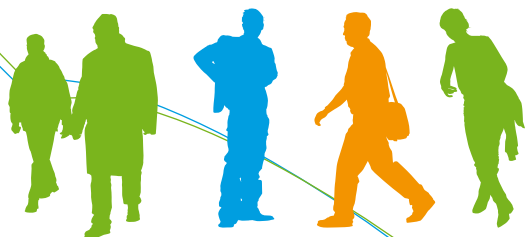
Etampes,  
pour un  
avenir  
durable



# La bonne **éco** attitude au travail

En règle générale,  
chacun d'entre nous passe  
environ un tiers de son  
temps sur son lieu de travail.

Alors se préoccuper  
d'environnement,  
c'est aussi agir au bureau  
et adopter les bons gestes !



# LES ECO- GESTES

## ■ En arrivant

Je n'allume pas la lumière électrique si la lumière du jour suffit à travailler confortablement.

## ■ Pause café

J'utilise une tasse ou un verre et je renonce aux gobelets en plastique. Je pense à éteindre la cafetière électrique. Je bois l'eau du robinet et limite l'eau en bouteille.

## ■ Pause déjeuner

Si je déjeune sur mon lieu de travail, j'évite les serviettes en papier, les couverts en plastiques et les plats uniques du commerce pour micro-onde. J'emmène mon repas dans une boîte en plastique.

## ■ En hiver...

Je place un thermomètre dans mon bureau pour vérifier que la température n'excède pas les 19°C et, si besoin, j'enfile un pullover.

## ■ Quand je m'absente

Si je dois quitter mon bureau plus d'1/2 heure, ou le midi lorsque je pars déjeuner, j'éteins la lumière, l'écran de mon ordinateur et mon imprimante.

## ■ L'impression de documents

J'utilise autant que possible la fonction recto-verso, copies multiples par page et économie d'encre de mon imprimante. Pour les tirages en grande quantité, je favorise l'imprimante réseau et le copieur, plus économes en encre.

## ■ Les fournitures de bureau

Je favorise les consommables informatiques génériques. Je récupère les impressions recto, comme papier de brouillon, et les pochettes, que je réutiliserai à l'envers. Je conserve les trombones des courriers.

Dans mes achats, je donne la préférence à caractéristiques et coûts équivalents, aux produits écolabellisés. Je n'utilise plus de post-it dont la colle proscrit le recyclage.

## ■ Dans la journée

**Pour les économies d'eau :** je ferme le robinet le temps de me savonner les mains.

**Pour une meilleure récupération :** je trie mon papier, je ne le chiffonne pas, je ne le déchire pas.

**Pour les économies de papier :** j'utilise mes erreurs d'impression en brouillon et pour imprimer mes essais et mes fax, j'annule mes abonnements aux revues et publications non lues. Lors des réunions je privilégie les prestations numériques.

**Dans mes déplacements :** j'adopte une conduite souple à une allure modérée. Je partage mon véhicule autant que possible.

## ■ A la fin de la journée

Avant de quitter mon travail, j'éteins tous les appareils électriques et leurs veilles (ordinateur et écran, photocopieur et imprimante...), je n'oublie pas d'éteindre les lumières et, en hiver, je pense à baisser le thermostat de mon radiateur.

# QUIZ

(11 questions)

1. Quelle part représente les emballages parmi nos déchets ?

- Le quart
- La moitié

*Réponse : la moitié, d'où l'importance de trier nos emballages*

2. Combien de kilogramme(s) de vieux papiers faut-il pour fabriquer un kilogramme de papier recyclé ?

- Un peu moins d'un kilo
- Un kilo
- Un peu plus d'un kilo

*Réponse : un peu plus d'un kilo*

3. Qu'est-ce qui consomme le plus d'énergie dans la maison :

- Le chauffage
- L'éclairage

*Réponse : le chauffage*

## **Le saviez-vous ?**

*En baissant la température d'une pièce de 1°C, on réalise entre 7 et 11% d'économie d'énergie. Généralement 20°C suffisent dans le séjour et 18°C dans les chambres.*

4. Dans une administration, quelle est la consommation moyenne annuelle de papier par personne ?

- 20 kg
- 40 kg
- 80 kg
- 120 kg

*Réponse : 80 kg, cela représente l'équivalent de deux arbres et un rejet de 25kg équivalent CO<sub>2</sub>.*

## 5. Une voiture consomme ?

- 10% de plus sur les deux premiers kilomètres
- 30% de plus sur les deux premiers kilomètres
- 60% de plus sur les deux premiers kilomètres

*Or, en ville, entre ¼ et ½ des déplacements automobiles sont inférieurs à un kilomètre !*  
**Réponse : 60%.**

## 6. Combien de bouteilles en plastique faut-il pour faire un pull polaire :

- 27
- 42
- 75

**Réponse : 27 bouteilles**

## 7. La consommation énergétique pour faire fonctionner l'écran est :

- Inférieure à celle pour faire fonctionner l'unité centrale + l'imprimante
- Equivalente à celle pour faire fonctionner l'unité centrale + l'imprimante
- Supérieure à celle pour faire fonctionner l'unité centrale + l'imprimante

**Réponse : supérieure**

## 8. Combien de litres d'eau s'écoulent d'un robinet si on le laisse ouvert le temps de se brosser les dents (3 minutes) :

- 6 litres
- 10 litres
- 18 litres
- 22 litres

**Réponse : 18 litres**

### **Le saviez-vous ?**

*Un Français consomme 160 L d'eau potable par jour, dont 44 % pour le bain et la douche, 30 % pour cuisiner et laver le linge, et 26 % pour les WC.*

**9. Combien de planètes faudrait-il si les 6 milliards d'humains vivaient avec le même mode de vie des Français :**

- 0,5
- 1,5
- 3
- 3,5

*Réponse : 3...  
un Américain consomme 0,75 planète et un Américain consomme 5 planètes.*

**10. Utiliser sa voiture moins souvent a-t-il réellement un impact sur le réchauffement climatique ?**

- Oui
- Non

*Réponse : oui...  
en réduisant de 10 % le temps d'utilisation, on peut selon le type de véhicule diminuer de 0,2 à 0,8 tonne par année les émissions de gaz à effet de serre (un véhicule type berline récente de série intermédiaire produit quatre tonnes de CO2 par an).*

**11. Laisser la télévision en veille toute la journée au lieu de l'éteindre complètement consomme autant d'énergie que pour visionner :**

- La météo
- Une série
- 2 films

*Réponse : 2 films*

### **Le saviez-vous ?**

*Les appareils électriques en veille consomment 300 à 500 Kwh par an, soit 24 à 40 €. Au bureau, éteindre les veilles de son ordinateur et de son imprimante chaque soir fait économiser 100 à 200 Kwh/an (soit 8 à 16 € par poste).*

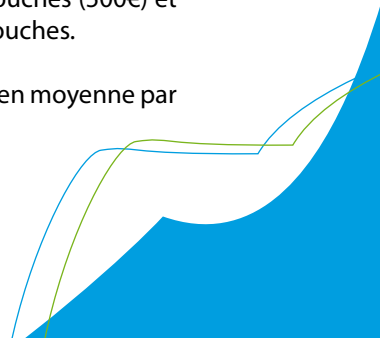
## LE SAVIEZ-VOUS ?

- Les ampoules basse consommation (LBC) permettent d'économiser 80% d'énergie. Les lampes à incandescences traditionnelles convertissent 95 % de l'électricité en chaleur et seulement 5 % en lumière. Les ampoules basse consommation (LBC) durent 6 à 8 fois plus longtemps que les ampoules classiques et reviennent donc moins cher sur leur durée de vie.

### Exemple :

*Vous changez 4 ampoules classiques de 60W par 4 LBC de 15W (éclairage équivalent). Vous faites une économie annuelle de 196 kWh soit 21 €. Votre investissement d'environ 38 Euros sera remboursé en 2 ans alors que vos lampes LBC dureront 9 ans. C'est plus qu'un placement financier à 20% par an !*

- 10 minutes d'éclairage inutile 3 fois par jour pendant un an équivaut à 5 jours d'éclairage en continu.
- Une conduite souple à allure modérée peut permettre d'économiser jusqu'à 40% de carburant.
- Dans la poubelle d'un Français moyen (soit 360kg par an) 40 % des déchets peuvent être compostés, 40 % peuvent être recyclés et pour les 20 % restants, de nombreux progrès restent à accomplir... En privilégiant l'achat de produits en grand conditionnement, nous pouvons réduire de manière importante nos déchets.
- Une tonne de papier recyclé épargne 17 arbres, 20 000 litres d'eau et une énergie équivalente à 1000 litres de pétrole...
- Un véhicule mal réglé (filtre à air, gonflage des pneus, pot d'échappement, etc.) peut polluer jusqu'à 50 fois plus qu'un véhicule bien réglé, d'où l'intérêt d'un contrôle régulier, notamment du filtre à air et du pot d'échappement.
- Pendant un an, une fuite de chasse d'eau équivaut à 3600 douches (500€) et une fuite de robinet (une goutte par seconde) équivaut à 50 douches.
- Une chasse d'eau à double-commande permet d'économiser en moyenne par an 10 000 litres.



POUR UN  
AVENIR  
DURABLE



BIENVENUE  
DANS UNE **ECOLLECTIVITÉ**  
RESPONSABLE

“ *Parce que nous sommes  
tous concernés par l'avenir de  
notre planète, agissons.* ”



**ADOPTONS ENSEMBLE  
DES ÉCO-GESTES**

