

QUIZZ



- Combien de litres de pétrole sont nécessaires pour produire une cartouche laser ?**
a) 3,4 litres b) 2,6 litres c) 5,7 litres
- Par combien a été multipliée la consommation de papier en France depuis 1950 ?**
a) 5 b) 10 c) 15
- Combien de litres d'eau coulent lorsqu'on laisse ouvert un robinet pendant 1 minute ?**
a) 1 litre b) 10 litres c) 6 litres
- En recyclant un emballage en carton, que préserve-t-on ?**
a) ½ litre d'eau b) 3 litres de pétrole c) 30 kg de sable
- Combien de fois moins qu'une voiture un bus pollue-t-il ?**
a) 5 à 15 fois b) 25 à 30 fois c) 10 à 20 fois
- Que signifie le label AB ?**
a) Alimentation Biologique b) Agriculture Bonne c) Agriculture Biologique
- Quelle est la consommation annuelle moyenne de papier par personne au bureau ?**
a) 15 kg (6 ramettes) b) 75 kg (30 ramettes) c) 115 kg (40 ramettes)
- Quelle est la distance moyenne parcourue chaque année pour se rendre sur son lieu de travail ?**
a) 1 100 km (soit 235 kg de CO₂/personne)
b) 3 000 km (soit 706 kg de CO₂/personne)
c) 6 600 km (soit 1 413 kg de CO₂/personne)
- Baisser la température d'un degré permet de baisser la consommation énergétique de :**
a) 1% b) 7% c) 15%
- Une chasse d'eau qui fuit pendant une année consomme :**
a) 250 000 l. d'eau b) 275 000 l. d'eau c) 300 000 l. d'eau

GUIDE DU TRAVAILLEUR ÉCO-RESPONSABLE



**21 gestes simples pour réduire notre impact sur
l'environnement au travail**

POUR EN SAVOIR PLUS...

- le développement durable : www.developpement-durable.gouv.fr
- l'Agenda 21 des Alpes de Haute-Provence : www.cg04.fr/conseil-general/agenda-21/index.html
- l'éco-responsabilité : www.ecoresponsabilite.environnement.gouv.fr/index.php
- les déchets, l'énergie, les transports : www.ademe.fr
- pour calculer votre empreinte écologique : www.footprint.ch
- pour compenser vos émissions de gaz à effet de serre : www.actioncarbone.org



LES TRANSPORTS

Le saviez-vous ?

Les trajets domicile/travail représentent 30% de l'usage des transports routiers.

Les transports représentent à eux seuls 57% de la consommation mondiale de pétrole. Depuis la révolution industrielle, nous épuisons cette ressource fossile qui s'est formée pendant plusieurs millions d'années et libérons massivement du CO2 par combustion.

Parmi les différents modes de transport, la route représente 80% de la consommation d'énergie totale.

Elle entraîne d'importantes émissions polluantes qui ont un impact prouvé sur notre santé.

Les transports n'ont pas tous le même impact : le bus pollue 10 à 20 fois moins et le train jusqu'à 30 fois moins par voyageur transporté qu'une voiture.

4 gestes simples ...

- Pour aller au travail, je privilégie les modes de déplacements doux (marche, vélo), les transports en commun ou le covoiturage ;
- Dès que c'est possible, j'utilise les échanges téléphoniques, électroniques ou la visioconférence ;
- Je réduis l'impact de mes déplacements professionnels en voiture :
 - conduite souple et allure modérée
 - climatisation réservée aux longs trajets et aux journées les plus chaudes
 - moteur coupé quand je suis à l'arrêt + de 30 secondes
 - covoiturage
- J'évite d'utiliser ma voiture lors de ma pause déjeuner et j'y gagne à tous les niveaux (temps, argent, carburant et détente).



LE PAPIER, LES FOURNITURES

Le saviez-vous ?

L'industrie papetière compte parmi les 5 activités économiques consommant le plus d'énergie. Elle consomme aussi de grandes quantités d'eau et utilise certains produits chimiques polluants afin notamment de répondre à la demande de papier toujours plus blanc.

Le papier est le premier consommable utilisé au bureau !

Nous consommons en moyenne 30 ramettes de papier par an et par personne.

Le papier représente les 3/4 du tonnage de déchets produits dans les activités de bureaux. Aujourd'hui, seulement 50% de ce tonnage est récupéré en France pour être recyclé ou valorisé.



8 gestes simples...

- J'imprime ce qui est indispensable et pas + ;
- Dès que c'est possible, je privilégie le courrier électronique au courrier papier
- Je me sers du verso de mes anciens documents comme brouillons ;
- J'utilise les fonctions économiques des imprimantes et photocopieurs : le recto/verso, l'aperçu avant impression ;
- J'imprime en Noir&Blanc ou en qualité brouillon afin d'économiser les cartouches d'encre ;
- Je réutilise le matériel de classement en bon état (pochettes, classeurs, cartons, ...) ;
- Je fais mes corrections à l'écran afin de limiter l'impression de documents provisoires ;
- Je privilégie les présentations numériques quand j'anime une réunion.

L'ÉLECTRICITÉ, LE CHAUFFAGE

Le saviez-vous ?

Depuis une vingtaine d'années, la consommation d'électricité dans le secteur tertiaire ne cesse de progresser : +76% depuis 1986.

Nos équipements électriques toujours plus nombreux sont bien sûr responsables de cette augmentation mais pas seulement.

Nos habitudes ne sont pas toujours économes : éclairage abusif, chauffage sur-élevé, ... Les pistes pour économiser l'électricité sont nombreuses...



7 gestes simples...

Equipements électriques

- J'éteins tous en quittant le travail : ordinateur (unité centrale + écran), imprimante, lumière, cafetière, ... ;
- Je débranche les chargeurs et transformateurs que je n'utilise pas ;
- J'utilise l'escalier plutôt que l'ascenseur ;
- Pour les gros tirages, je préfère les photocopies aux impressions car elles sont moins consommatrices d'énergie.

Chauffage

- En été, j'utilise les stores ou volets pour conserver la fraîcheur ;
- En hivers, 19°C sont suffisants dans un bureau ;
- Je pense à fermer le radiateur avant d'ouvrir les fenêtres.

L'EAU

Le saviez-vous ?

Un français consomme environ 150 litres d'eau potable par jour pour ses besoins domestiques dont seulement 7% pour l'alimentation.

Les fuites, plus ça coule, plus ça coûte...



Goutte à goutte		
	35m ³ /an	105€/an
Mince filet d'eau		
	140m ³ /an	404€/an
Fuite d'eau dans un WC		
	220m ³ /an	634€/an

... d'où l'intérêt de les signaler !!!

2 gestes simples...

- Je ferme le robinet le temps de me savonner les mains et j'utilise l'eau chaude avec modération
- Je signale les fuites d'eau au service de maintenance