

Comment créer des espaces de travail
accélérant la transformation
environnementale de votre entreprise,
et ceci avec l'implication de vos
collaborateurs ?

Table des matières

Mon acte d'engagement	3
Introduction.....	4
Les leviers d'implication de vos collaborateurs.....	5
De l'écoute des collaborateurs au suivi des actions mises en place, grâce à la coopération	6
La reconnexion à soi et à la Nature	8
Soi	8
Soi et la Nature	8
Soi et les autres	9
Recueil d'idées pour la transformation environnementale du quotidien de vos collaborateurs	10
Trajet domicile/travail.....	11
Environnement de travail.....	12
Réalisation des tâches liées à l'activité	14
Déjeuner	15
Utilisation des sanitaires	16
Pauses.....	17
Activités extraprofessionnelles sur le site.....	18
Déplacements professionnels	20
Conclusion	21
Annexes	22

Mon acte d'engagement

J'ai grandi en région toulousaine et ai eu la chance de vivre des moments uniques en pleine Nature lors de mes voyages notamment. Après plus de 10 ans d'expérience dans l'informatique, je me suis reconvertie dans le conseil environnemental par conviction personnelle. Je sème des graines sur mon chemin pour une vie plus connectée à la Nature et emplie de choix faits en conscience.

Ma sphère d'influence s'étendant dans le cadre professionnel, je m'engage à m'investir pour accompagner mon entreprise et ses collaborateurs dans leur transformation environnementale ; et ceci en prenant en compte l'humain, les enjeux business et les contraintes opérationnelles. Je m'engage également à partager mes connaissances, mes compétences et mon expérience dès que cela me sera possible et pour le bien de notre belle planète.

Introduction

Ce document ne se veut pas exhaustif mais plutôt tracer l'ensemble des éléments qui me semblent pertinents sur la base de ma perception et de mes connaissances actuelles, enrichies grâce à [l'Académie d'Été des leaders de demain pour le climat](#).

Je tiens à remercier :

- Alexia Simonot et Ludovic Craïssac qui l'ont organisée et m'ont donné la chance d'y participer.
- L'ensemble des intervenants qui nous ont présenté des outils pour développer notre leadership et ouvrir notre esprit : Aurélie Mollier, Moema Correa, Valérie Sanchis, Camille Rigaud & Loïc Bordes, Guillaume Simonet, Julien Toulouse, Matthieu Combes, Robin Pueyo et Xavier Normand.
- Mon mentor, Jérôme Servières, qui me fait bénéficier de son expérience pour mieux appréhender des situations professionnelles complexes.
- Et bien sûr, tous mes camarades d'Académie engagés dans la cause environnementale, qui m'ont apporté énormément en partageant leurs sensibilités et leur perception du monde : Delphine Mahé, Eléonore Verfaillie, Hugo PAUL, Jean Ciapa, Laurent Viallon et Roger Nengwe.

Cette Académie d'Été m'a énormément fait grandir, encore merci à tous ceux qui y ont contribué.

Mon « après Académie » est clair, je continuerai à semer des graines et plus particulièrement dans mon entreprise en accompagnant les collaborateurs dans la transformation environnementale nécessaire.

Les activités anthropiques ont différents impacts sur l'environnement : épuisement des ressources naturelles, émission de gaz à effet de serre, atteinte de la biodiversité et pollution de l'air, de l'eau et des sols.

Nos différents champs d'action sont les suivants : consommation d'eau et d'énergie, mobilité, déchets, numérique, alimentation, tourisme et biodiversité.

Au travers de ce document, je partage les clés qui, selon moi, y contribueront. La majorité de mon expérience professionnelle étant dans une grande entreprise et sur un site d'activité tertiaire, il est fort possible, voire même sûr, que mes écrits ne couvrent pas tous les cas possibles. De plus, vivant en région toulousaine, certains partenaires potentiels cités sont de la région.

Bonne lecture !

Les leviers d'implication de vos collaborateurs

La clé pour que la mise en œuvre de solutions soit un succès est l'implication de vos collaborateurs. Il existe énormément d'outils mais je souhaite développer les deux auxquels je crois particulièrement :

- 1) [De l'écoute des collaborateurs au suivi des actions mises en place, grâce à la coopération](#)
- 2) [La reconnexion à soi et à la Nature](#)

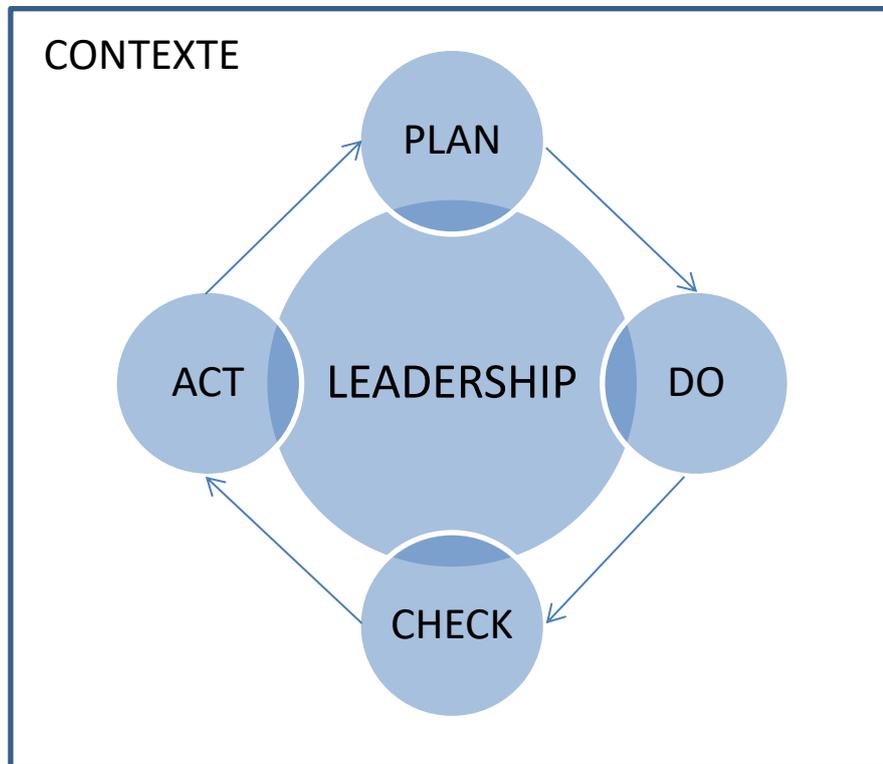
Certains éléments partagés dans cette partie s'inspire des Masterclasses animées par :

- Aurélie Mollier avec « le management interculturel et le climat » ;
- Valérie Sanchis avec « l'innovation frugale » ;
- Julien Toulouse avec « l'attractivité territoriale » ;
- Matthieu Combes avec « le Lean Management » ;
- Xavier Normand avec « les enjeux territoriaux climatiques ».

Pour plus d'informations sur ces Masterclasses, je vous propose les articles suivants :

- [Culture & Environnement : le leadership interculturel au service de notre planète](#)
- [Territoire & Environnement : atténuation ET adaptation au changement climatique](#)
- [Innovation Frugale & Environnement, comment faire mieux avec moins ?](#)
- [Kaizen & Environnement, je ne juge pas et je ne blâme pas](#)
- [Kaizen & Environnement, stop au gaspillage grâce à la coopération de tous les acteurs de l'entreprise](#)

De l'écoute des collaborateurs au suivi des actions mises en place, grâce à la coopération



La boucle d'amélioration continue

Cette boucle est utilisée notamment dans le cadre de la certification environnementale ISO14001 qui permet de mettre en place un Système de Management Environnemental sur un périmètre géographique et d'activité défini.

Je vous propose une déclinaison de cette boucle dans le cadre d'une volonté d'implication des collaborateurs dans la transformation environnementale de son lieu de travail.

Contexte

- Ecoute des collaborateurs, vus comme des "intra-clients" afin de définir leur "profil map" précisant :
- Les actions qu'ils réalisent déjà pour l'environnement,
- Leurs difficultés, enjeux, contraintes et turbulences rencontrées,
- Ce qui les aiderait, leurs besoins et leurs attentes.
- Enquête interne à faire idéalement sous forme d'interviews semi-directives avec une dizaine de collaborateurs, puis compléter par un sondage en ligne.

Leadership

- La démarche doit être portée par la Direction.
- Les entreprises regorgent de collaborateurs engagés, ayant des compétences méconnues de leur employeur, ayant des hobbies pouvant contribuer à la démarche environnementale. Pourquoi ne pas en faire des ambassadeurs, à former notamment sur l'assertivité, qui piloteraient des projets adaptés au territoire, voire qui animeraient une communauté au travers d'un réseau social interne.

Plan

- Etablir une feuille de route avec la coopération des opérationnels en s'appuyant sur la méthode Kaizen. Un collaborateur impliqué dans le choix de la solution est un collaborateur qui s'engagera.
- Réaliser des workshops reposant sur les principes d'innovation frugale, de créativité et d'intelligence collective : on diverge puis on converge, avec la parole donnée à chaque participant.
- Planification des actions avec une priorisation pour chacune (ex. : must, should, could, would).

Do

- Mettre en œuvre les solutions AVEC les collaborateurs

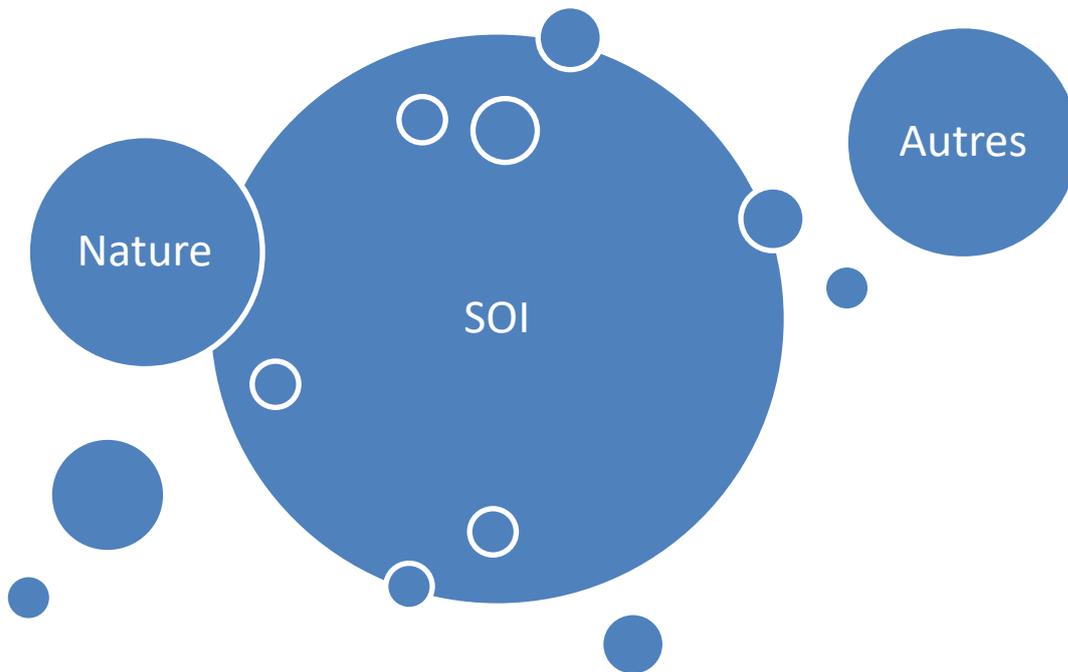
Check

- Définir des indicateurs de mesure et mettre en place des capteurs, au mieux en temps réel : signalisation d'incidents ayant un impact environnemental, consommation d'eau et d'énergie, satisfaction des collaborateurs, volume de déchets.
- Rendre les résultats accessibles de tous les collaborateurs et les partager en interne et externe.
- Récompenser ses collaborateurs pour leur implication avec par exemple une prime indexée sur les performances environnementales

Act

- Prendre en compte les coups pour évoluer, s'améliorer en n'hésitant pas à user des « test and learn » sur des sites pilotes.

La reconnexion à soi et à la Nature



L'éco-psychologie met en évidence que le mal-être de l'humanité est lié à une déconnexion de la Nature. Finalement, l'humain faisant lui-même partie de la Nature, est-ce que le préalable ne serait pas une reconnexion à soi.

Soi

Pour accompagner les collaborateurs à une reconnexion à soi, l'entreprise peut proposer des activités sur les temps de pause lui permettant d'être dans l'instant présent en prenant soin du corps, en apaisant le mental et en étant vigilant à ses 5 sens : vue, ouïe (musique), odorat (parfum, senteur), touché, goût (restauration).

Activités :

- Bien-être : massage, méditation, sophrologie, ...
- Sportives : yoga, ...
- Artistiques : peinture, dessin, chant, musique, ...
- De cuisine 'healthy' (ex. : ayurvédique)
- De développement de soft skills telle que l'intelligence émotionnelle

Soi et la Nature

Tous les éléments mis en œuvre pour permettre une reconnexion, une reliance à la Nature entrainera une évolution positive de la conscience environnementale des collaborateurs.

- L'objectif est de ramener la Nature dans le quotidien des collaborateurs au travers d'une végétalisation de son environnement de travail et d'activités avec interactions avec la Nature générant des émotions, faisant appel à ses 5 sens

Attention à la captivité des animaux, sauf dans un souci de préservation des espèces, qui est contre nature et qui ne sont pas là pour servir l'homme.

Vous trouverez plus d'exemples dans le recueil d'idées qui suit.

Soi et les autres

Une fois les collaborateurs bien avec soi et reconnectés à la Nature ils pourront jouer un rôle d'ambassadeur en toute assertivité. Un exemple qui me parle particulièrement est celui des règles de sécurité dans les avions, où il est demandé de se préoccuper de l'autre uniquement lorsque l'on a bien mis son masque à oxygène. On ne peut donc aider les autres que lorsque l'on est bien.

L'autre élément à garder à l'esprit est la notion de sphère de maîtrise est d'influence. Nous sommes maîtres de nos vies et non celle des autres. Nous ne pouvons que semer des graines autour de nous mais n'avons pas la main de ce qui en sera fait !

Recueil d'idées pour la transformation environnementale du quotidien de vos collaborateurs

Voici un recueil d'idées pour des espaces de travail éco-vertueux qui ne doivent pas freiner la créativité, ce sont juste des pistes à adapter en fonction du contexte.

J'ai découpé cette proposition de solutions selon la journée type d'un collaborateur.

Ce recueil a notamment été inspiré du partage fait par mes camarades d'Académie :

- Eléonore et son « test & learn » :
- Hugo et son « humanisation des objets » :
- Delphine et son « score voyage » :
- Laurent et son « agro-culturation » :
- Jean et son goût pour les chiffres :
- Roger et ses « ambassadeurs ».

Et ceci lors de la convergence collective des solutions animée par Guillaume Simonet.

Trajet domicile/travail



Transports doux et en commun

- Promouvoir l'utilisation des transports doux (vélo, trottinette, ...) et des transports en commun
- Inciter l'utilisation d'alternatives à la voiture grâce à une aide financière



Véhicule motorisé personnel

- Promouvoir le covoiturage avec les collègues au travers d'une application interne ou avec des personnes extérieurs avec une application du marché
- Proposer des sessions de sensibilisation/formation à l'écoconduite
- Mettre à disposition des bornes de recharge électrique alimentées par de l'énergie renouvelable
- Proposer une aide financière pour l'achat d'un véhicule électrique



Alternative au déplacement domicile/travail

- Faciliter le télétravail, en restant vigilant au risque d'isolement des collaborateurs
- Mettre à disposition des bureaux de passage, "satellites" sur l'ensemble des sites de l'entreprise, afin de permettre aux collaborateurs de travailler à côté de leur domicile les jours de forte affluence

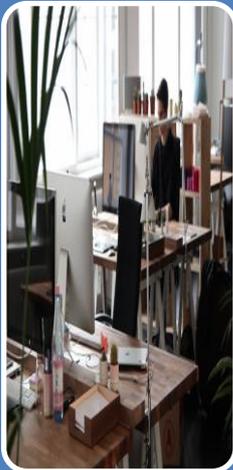
Environnement de travail

Bâtiment



- Etre situé à proximité du domicile d'une majorité des salariés
- Avoir un bâtiment éco-labellisé
- Etre conforme à la réglementation en vigueur
- Mettre en place des capteurs de mesure de la performance environnementale
- Mettre en place un système de VMC évitant les déperditions de chaleur ou de fraîcheur
- Végétaliser le toit
- Utiliser différentes sources d'eau en fonction de l'usage (ex. : eau de pluie pour les toilettes, eau potable pour la boisson, ...)
- Mettre en place des équipements éco-labellisés, voire des systèmes automatisés (ex. : climatisation/chauffage qui s'éteignent automatiquement lors de l'ouverture des fenêtres, lumière qui ne s'allume qu'en cas de présence, ...)
- Lors de la fin de vie des équipements, les intégrer dans une filière de recyclage et les remplacer par des équipements plus performants (ex. : ampoule LED)
- Utiliser des produits nettoyants naturels pour éviter la pollution de l'air, de l'eau et des sols

Intérieur du bâtiment



- Utiliser des revêtements et matériaux biosourcés et labellisés
- Utiliser du mobilier recyclé et/ou d'occasion (ex. : Emmaüs)
- Végétaliser grâce à des plantes d'ornements mais aussi comestibles
- Mettre en place le tri sélectif : métal, papier/carton, verre, plastique, bois ; et le ramassage associé
- Participation à des concours de performance énergétique tel que CUBE 2020
- Mettre en place des « nudges », coups de pouce (ex. : matérialiser des pas amenant à la poubelle de tri des gobelets en carton près de la machine à café)
- En fin de vie du mobilier, l'intégrer dans la filière de recyclage adaptée avec par exemple l'éco-organisme *Valdelia*
- Mettre à disposition des multi-prises à interrupteurs pour permettre d'éteindre plusieurs équipements en même temps

Extérieur du bâtiment



- Réduire l'impact négatif sur la biodiversité dû à la pollution lumineuse et sonore
- Accueillir la biodiversité : ruche, jardin à l'anglaise, nichoirs, ... voire créer un refuge *LPO*
- Végétaliser avec des plantes adaptées au climat, d'ornement mais aussi comestibles ! Pourquoi pas avoir un verger ou encore un potager à mettre en place avec l'aide par exemple de l'association des *Incroyables Comestibles*, voire même des jardins partagés
- Profiter des ressources du territoire pour tendre vers l'autosuffisance en énergie (ex. : panneau solaire, éolienne, citerne pour la récupération de l'eau de pluie, ...)
- Mettre en place un composteur collectif avec l'aide par exemple de l'association *Humus&Associés*
- Créer un étang avec des roseaux, qui pourrait permettre le traitement des eaux usées

Communication aux occupants du bâtiment



- Faire de la communication raisonnée, ne pas inonder les occupants de mails d'information et de rappel
- Mettre à disposition un outil de signalisation d'incident pouvant avoir un impact environnemental et/ou de suggestion d'amélioration
- Réaliser une newsletter environnementale partageant des solutions concrètes
- Distribuer un pack à chaque nouvel arrivant, contenant une charte environnement avec les bonnes pratiques, voire un mug et/ou une plante
- Mettre en place des affichages clairs des éco-gestes, des consignes de tri, et explicatif (ex. : description d'une filière de recyclage, du métabolisme d'une plante, de la biodiversité locale, ...)
- Proposer aux occupants d'obtenir un "passeport environnement" au travers d'un quiz sur les bonnes pratiques avec des vidéos explicatives

Réalisation des tâches liées à l'activité



Matériel informatique et de télécommunication (ordinateur, écran, clavier, souris, téléphone, ...)

- Utiliser du matériel reconditionné ou neuf éco-labellisé
- En fin de vie, intégrer les équipements dans une filière de recyclage des D3E comme par exemple *éco-systèmes*
- Réparer /faire réparer les équipements défectueux
- Lors du départ d'un collaborateur, récupérer et réutiliser l'ensemble de son matériel



Utilisation des Technologies de l'Information et de la Communication (TIC)

- Adapter l'usage des mails, d'Internet, du Cloud, des vidéos, ... (cf. fiches récapitulatives en annexes)
- Ecoconcevoir ses logiciels avec par exemple les conseils *greenit.fr*
- Réduire les impressions grâce à la sensibilisation des collaborateurs , à des quotas ou encore à des impressions qui sont lancées uniquement lorsque le collaborateur est devant l'imprimante, utiliser de l'encre végétale, du papier recyclé et/ou issu de forêts gérées durablement



Séminaire d'équipe

- Intégrer des activités bénévoles auprès d'association (ex. : nettoyage de plage avec *SeaCleaners*)
- Réaliser des activités extérieures en pleine nature ou pour apprendre si possible en s'amusant (ex. : visite centre de tri et/ou de traitement des eaux usées, immersion en réalité augmentée pour prise de conscience de l'avenir, chasse au trésor pour la découverte des marchands et restaurant de bio/local/vrac de sa ville, jeux telle que la fresque climat, ...)
- Offrir des goodies éco-respectueux
- Faire appel à un prestataire labellisé ecotourisme pour l'organisation de l'événement
- Utiliser des post it réutilisables

Déjeuner



Restaurant /cafétéria d'entreprise

- Proposer des plats bio, locaux, de saison, végétariens
- Mettre à disposition des assiettes de taille différentes à des prix différents pour laisser le choix en fonction du niveau d'appétit
- Mettre des tuperwares en verre ou en inox consignés à disposition pour les personnes n'ayant pas fini leur plat
- Donner les restes à des associations ou aux salariés
- Choisir des fournisseurs et prestataires répondant à des exigences environnementales



Autre type de restauration

- Négocier des remises pour les collaborateurs dans les restaurants/magasins alimentaires alentours éco-respectueux (ex.: bio, vrac, local, ...)
- Mettre à disposition des tuperwares et vaisselle consignés
- Avoir un espace dédié pour les personnes mangeant leur gamelle et de quoi la laver
- Prêt de vaisselle réutilisable lors d'évènements (ex. : pot de départ) comme ce que peut faire l'association *Elemen'terre*

Utilisation des sanitaires



Equipements

- Installer des équipements toilettes (ex. : réducteur de chasse d'eau, papier toilette recyclé, ...), douche (ex. : douchette hydroéconome, stop douche, robinet thermostatique, ...), robinet (ex. : mousseur, essui-main en tissu ou papier recyclé, robinet poussoir avec durée d'écoulement définie, ...)
- Utiliser une eau adaptée à l'usage (ex. : eau de pluie pour les toilettes, eau douce pour lavage/nettoyage dont la douche, ...)



Ecogestes

- Sensibiliser les collaborateurs à la réduction des déchets, de la consommation d'eau et d'énergie (cf. fiches récapitulatives en annexes)
- Mettre des stickers "pense-bête"

Pauses



En-cas

- Installer des machines à café compatibles avec des mugs et des distributeurs d'encas bio ayant un emballage minimum
- Ne plus mettre à disposition des gobelets en plastique à côté des fontaines à eau
- Utiliser le marc de café comme engrais pour les plantes, voire le mettre à disposition des salariés car il peut également servir pour faire des gommages et déboucher les canalisations



Espaces

- Avoir des espaces distincts pour les fumeurs et non fumeurs
- Mettre à disposition des cendriers, voire des cendriers de poche pour les fumeurs
- Végétaliser les lieux de pause en intérieur et en extérieur, qui seraient des puits de carbone et permettraient de déconnecter
- Créer des espaces de lecture où les collaborateurs pourraient déposer/emprunter des livres, voire lire un magazine sur l'environnement auquel le site serait abonné

Activités extraprofessionnelles sur le site

Ces activités locales peuvent être proposées par une entité business, le Comité d'Entreprise et/ou le site. Elles peuvent se faire en collaboration avec des partenaires associatifs, académiques, administratifs, ... et être portées par des salariés engagés.

Ateliers



- Proposer des ateliers DIY (ex. : fabrication d'un hôtel à insectes, création d'un lombricomposteur avec une *CPIE*, conception de produits ménagers non toxique et/ou de cosmétiques au naturel, "repair café" avec *l'Atelier des bricoleurs* de Toulouse par exemple , cours de cuisine végétarienne, création d'un potager selon les principes de la permaculture, dégustation de produits locaux ou encore de reconnaissance d'arômes naturels ...); en mode parents/enfants lorsque cela est possible
- Animer des concours, jeux et quizz avec en récompenses des cartes cadeaux chez des partenaires écobienveillants, des cadeaux dématérialisés (ex. : spectacle), éco-conçus, utiles voire humanisés (ex. : histoire sur la bouteille)
- Permettre des expositions photo et de peinture sur la nature (faune & flore) ou vision de ce que sera le Monde de demain
- Organiser des événements ouverts à l'extérieur avec par exemple des e-influenceurs
- Accueillir des "Journée dons pour Emmaüs"
- Organiser des visionnage de films liés à la Nature et à l'environnement
- Permettre le partage de connaissances entre collaborateurs (Cf. "Trade School Toulouse")

Conférences



- Interventions d'associations (ex. : pollution marine avec l'association *SeaCleaners*)
- Témoignages d'explorateurs, de photographes tel que Vincent Munier, sur la Nature et les peuples racines
- Témoignage de personnes travaillant dans l'environnement pour donner des pistes de reconversion professionnelle
- Présentation par les collectivités territoriales des solutions mises en place (ex. : Toulouse Métropole)
- Sensibilisation aux écogestes sur l'eau, l'énergie, la mobilité, les déchets avec l'association *ZeroWaste* par exemple, la biodiversité, le gaspillage alimentaire, le tourisme ...
- Retransmettre les conférences sur plusieurs sites si possible

Animations supplémentaires



- Créer un espace d'open innovation pour accueillir clients, partenaires et start up de la Green Tech (High et Low Tech)
- Être un site d'expérimentation au travers de projets étudiants en lien avec le Développement Durable (ex. : école d'ingénieurs de Purpan à Toulouse)
- Créer un Fab Lab pour « penser avec les mains », équipé notamment d'une imprimante 3D permettant aux salariés d'imprimer des pièces n'étant plus commercialisées pour réparer des objets (ex. : bouton d'un électroménager)
- Créer une ressourcerie permettant de partager, réparer ou donner livres, vêtements et équipements
- Créer une bibliothèque participative
- Accueillir ponctuellement des stands avec des produits éco-bienveillants, à Noël notamment
- Créer un showroom comme un lieu d'information et de partage aux occupants et visiteurs des actions mises en place pour l'environnement

Déplacements professionnels



Organisation du voyage

- Donner de la visibilité au salarié de l'impact environnemental de chaque alternative avec par exemple un scoring de son impact carbone
- Permettre de financer une compensation carbone pour chaque déplacement (ex. : planter des arbres avec *EcoTree*, financer des projets environnementaux et solidaires avec *goodplanet.org* par exemple)
- Choisir un lieu de rencontre prenant en compte le lieu de départ des personnes invitées
- Mettre à disposition des salles de visioconférences comme alternative au déplacement
- Référencer des hôtels et restaurants partenaires écolabellisés (ex. : "la clef verte")



Moyens de transport

- Privilégier le train à l'avion
- Avoir un parc de véhicules hybrides (pour les grandes distances) et électriques (pour les petites distances) avec des bornes de recharge alimentées en énergie renouvelable
- Inciter le covoiturage avec d'autres collaborateurs au travers d'un outil interne, voire l'autopartage (les véhicules professionnels peuvent être empruntés ponctuellement dans le cadre personnel)
- Permettre le covoiturage avec des personnes extérieures à l'entreprise grâce à une assurance adaptée et au travers d'un outil du marché
- Former les collaborateurs à l'éco-conduite
- Nettoyer les véhicules de pool avec des solutions écoresponsables (ex. : *MeetWashing*)
- Réaliser une fiche pratique sur comment voyager de manière écobienveillante, voire développer une calculatrice déplacements (km/durée/impact carbone des différents moyens de transport)

Conclusion

Il existe énormément d'initiatives que j'ai découvertes notamment lors des soirées « Tour du monde des solutions » avec :

- Camille Rigaud & Loïc Bordes de Clean Tech Tour,
- Moema Correa sur les enjeux climatiques au Brésil,
- Robin Pueyo sur l'Amérique latine.

L'environnement est une réelle opportunité pour les entreprises et pas uniquement une contrainte réglementaire. Une meilleure performance environnementale est source d'économies mais aussi de gains (bien-être des collaborateurs, image, marque employeur ...).

L'idée est de réduire dans un premier temps l'impact négatif de l'activité de l'entreprise sur l'environnement puis d'augmenter son impact positif. En effet, nous exploitons la Nature et plus précisément le monde non humain, mais comment notre activité peut-elle la servir et non la desservir ? Par exemple, une entreprise du domaine IT pourrait utiliser la chaleur générée par ses salles de serveurs pour alimenter une serre tropicale qui serait un lieu propice à la reconnexion à la Nature des collaborateurs.

Il est important de faire mais aussi de faire savoir en interne, notamment au travers du management, et en externe.

Annexes

Comment peux-tu réduire ta consommation d'eau ?

- **Chasse aux fuites d'eau !**

Relève l'index de ton compteur d'eau avant d'aller te coucher et regarde si le niveau a changé à ton réveil. Par ce moyen, tu peux contrôler les fuites et y remédier ! Une fuite d'eau peut représenter 15 à 20 % de notre utilisation.

- **Les éco-gestes :**

- **Cuisine**

Pendant la vaisselle, va du moins sale au plus sale et éteins l'eau pendant le lavage. Avec un lave-vaisselle, ne rince pas la vaisselle avant de la mettre dedans, utilise-le à pleine charge et en mode économique.

- **Salle de bain**

Pendant que tu te savonnes, arrête ou réduis la pression de l'eau !

Après t'être brossé(e) les dents, utilise un verre d'eau pour te rincer la bouche au lieu de laisser couler.



- **Jardin**

Pour arroser tes plantes, tu peux utiliser l'eau de pluie, celle utilisée pour nettoyer tes légumes, mais aussi celle qui coule du robinet avant d'atteindre la température souhaitée.

De plus, il vaut mieux arroser ton jardin le matin pour profiter de la fraîcheur de la nuit ayant refroidi la terre. Ainsi, l'eau ne s'évapore pas comme elle l'aurait fait en pleine journée.

- **Pour aller plus loin :**

Il existe plusieurs équipements hydro-économiques pour les robinets, la douche mais aussi les toilettes.

Les eaux usées subissent différents traitements pour être dépolluées avant de retourner dans le milieu naturel. Ne jette pas n'importe quoi dans l'évier ou dans les toilettes (ex. : tampon, huile de vidange, peinture ou vernis, mégot de cigarette, lingette ...) pour ne pas aggraver les efforts de dépollution des eaux !



Rejoins-nous sur Meetup !
Sensibilisation environnementale #Asterae

Asteraé
Un nouveau souffle

Comment peux-tu réduire ta consommation d'énergie ?

- Commence par réaliser un Diagnostic de Performance Énergétique (DPE), suivi si besoin de travaux d'isolation et/ou de changement d'équipements.
- Sois vigilant au suréquipement et adapte la taille des équipements à tes besoins. Plus ils seront gros, plus ils consommeront.



◇ Le chauffage

- Les températures conseillées sont de 20 °C dans les pièces à vivre et de 18 °C dans les chambres. Si tu as froid, il vaut mieux te couvrir au lieu de monter le chauffage. **Baisser le chauffage de 1 °C = -7 % de consommation énergétique.**
- Il existe des thermostats pour réguler la température de ton intérieur !

- Installe des rideaux/volets épais et ferme-les la nuit.
- Dégage les radiateurs de tout obstacle à la circulation de la chaleur.
- Ferme les portes des pièces peu chauffées.
- Évite l'usage de radiateurs d'appoint (électriques ou gaz).
- Entretiens tes radiateurs en les dépoussiérant.



◇ Les appareils électriques

- Éteins les veilles dès que possible et débranche les appareils qui ne servent pas. **Une box allumée 24h/24h consomme autant qu'un lave-linge en une année !**

- Branche plusieurs appareils sur une multiprise à interrupteur pour éteindre simultanément tous tes équipements en veille. **15 à 50 équipements par foyer restent en veille inutilement.**
- Entretiens et dépoussière tes appareils électriques.
- Fais attention aux étiquettes pour acheter des équipements moins énergivores. **Un appareil de classe A consomme 3 fois moins d'électricité qu'un appareil de classe C, et A+++ , 20 à 50 % moins qu'un A+.**

◇ L'éclairage

- Laisse entrer la lumière, c'est gratuit !
- Éteins la lumière en quittant une pièce. **10 minutes d'éclairage inutile 3 fois par jour, c'est l'équivalent de 5 jours d'éclairage en continu au bout d'un an.**
- Dépoussière les ampoules pour avoir un meilleur flux lumineux. **Une astuce simple pour gagner 40 % de lumière supplémentaire !**
- Lors de l'achat de tes ampoules, privilégie les ampoules LED qui ont la plus longue durée de vie (40 000 heures de lumière).

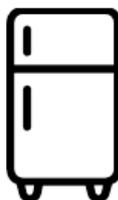


Rejoins-nous sur Meetup !
Sensibilisation environnementale #Asterae

Asterae
Un nouveau souffle



Comment peux-tu réduire ta consommation d'énergie ? (suite)



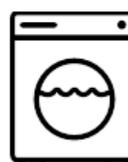
◇ Le réfrigérateur et le congélateur

- Place les loin des sources de chaleur et laisse les plats refroidir avant de les y mettre.
- Ne les remplis pas trop afin de laisser l'air circuler à l'intérieur.
- Ne laisse pas leurs portes ouvertes et vérifie leur étanchéité.
- En cas d'absence, vide-les et débranche-les.

• Dégivre et nettoie régulièrement les appareils, particulièrement la grille arrière chargée d'expulser l'air chaud. La poussière et la saleté accumulées peuvent être à l'origine de 30% de l'électricité consommée par l'appareil.

◇ Le lave-linge et le lave-vaisselle

• Utilise les programmes « éco » qui permettent d'économiser l'eau et l'énergie même si la durée du cycle est plus élevée. Un lavage à 30°C consomme 3 fois moins d'énergie qu'un lavage à 90°C.



- Remplie-les complètement avant utilisation et nettoie régulièrement leurs filtres.
- Fais sécher ton linge à l'air libre plutôt qu'au sèche-linge. Sinon, essore le linge avant de le mettre au sèche-linge et utilise une vitesse d'essorage élevée.



◇ La cuisson

- Couvre les casseroles, cela permet une cuisson plus rapide. Cet éco-geste permet de consommer 4 fois moins d'électricité ou de gaz.
- Coupe les plaques ou le four un peu avant la fin de la cuisson.
- Sors les aliments du réfrigérateur 15 minutes avant la cuisson et dégèle les aliments au réfrigérateur plutôt qu'au micro-ondes.
- Évite d'ouvrir le four lors de la cuisson, et utilise le mode chaleur tournante pour cuire plusieurs aliments en même temps.
- Nettoie régulièrement tes appareils et utilise la pyrolyse pour le four qu'après une cuisson.

◇ L'eau chaude sanitaire

- Règle la température du chauffe-eau à 60°C.
- Consomme moins d'eau afin d'utiliser moins d'énergie pour la chauffer.
- Privilégie la position froide lorsque tu fermes les robinets mitigeurs.

Astuce : tu peux souscrire à une offre d'énergie verte !
Plus d'informations sur guide-electricite-verte.fr de Greenpeace.



Rejoins-nous sur Meetup !
Sensibilisation environnementale #Asterae

Asterae
Un nouveau souffle



Comment peux-tu réduire tes déchets ?



En France, les déchets sont traités de quatre manières différentes : incinération (30%), décharges (36%), recyclage (20%) et compostage/méthanisation des déchets organiques (14%).

Le poids des déchets liés à notre mode de vie global représente 35 fois celui de nos déchets ménagers. On parle alors de déchets cachés. Une brosse à dent représente 1,5kg de déchets cachés, un ordinateur 1500kg et une bague en or 2 tonnes.



Le recyclage n'est pas LA solution



Il demande une énorme quantité d'énergie (charbon, pétrole et nucléaire notamment) et émet du CO2. Il doit donc être une solution de dernier recours pour traiter les déchets que l'on n'a pas pu éviter.

La règle des « R »

- **REFUSER** : Si tu ne veux pas de déchet dans ta poubelle, tu ne le prends pas (échantillons, pailles ...), d'autant plus lorsqu'ils ne sont pas recyclables.
- **RÉDUIRE** : Apprends à distinguer l'essentiel du superflu. Évite aussi le sur-emballage et priorise le vrac.
- **RÉUTILISE** : Emprunte, prête, loue, mutualise au lieu de posséder ! Tu peux aussi revendre ou acheter d'occasion. Enfin, tu peux donner à des associations qui aident les personnes dans le besoin.
- **RÉPARER** : Répare au lieu de jeter afin de rallonger la durée de vie de l'objet. Tu peux aussi transformer son utilisation (ex. : tawashis, produits de beauté ...).
- **RECYCLER** : Trie si tu n'as pas pu éviter la production d'un déchet (compost, papier, métal ...) et achète des produits recyclés.
- **REVENDIQUER** : Fais savoir quand les produits sont mal conditionnés. Tu peux aussi faire la promotion des solutions sur les réseaux sociaux, blogs et autres. Mais aussi « **semmer des graines** » chez les autres en donnant des conseils et astuces dans le but de faire prendre conscience de la cause écologique.



Rejoins-nous sur Meetup !
Sensibilisation environnementale #Asterae

Asteraé
Un nouveau souffle

En tant qu'utilisateur d'équipements et de services numériques, comment peux-tu agir pour la planète ?

◇ Les services numériques

- Internet

- Utilise un navigateur web ayant une bonne efficacité énergétique.
- Réduis au maximum l'utilisation des moteurs de recherche en utilisant des mots-clés précis, en mettant l'URL du site directement dans la barre de navigation ou encore en utilisant les favoris.
- Utilise des moteurs de recherche finançant des actions écologiques : <https://search.lilo.org>, <https://www.ecosia.org> ou <https://ecogine.org>.
- Ne maintiens pas un trop grand nombre d'onglets ouverts, les pages que tu n'utilises pas continueront à se mettre constamment à jour.
- Supprime la lecture automatique des vidéos sur tes réseaux sociaux.

- Emails

- Évite l'envoi d'emails à un grand nombre de destinataires.
- Limite le nombre et le poids de tes pièces jointes.
- Trie régulièrement ta messagerie et fais des sauvegardes en local.
- Désabonne-toi des newsletters inutiles et utilise un anti-spam.
- Tu peux utiliser aussi les services de messagerie électronique suivants : <https://mail.lilo.org> ou <https://www.ecomail.fr>.

- Stockage de données

- Privilégie le stockage en local plutôt que dans le Cloud, sauf si tu as un besoin de partage. Il existe des prestataires Cloud agissant pour réduire leur impact et compensant leurs émissions.



◇ Les équipements numériques (ordinateur, tablette, mobile, ...)

- Achat raisonné

- As-tu des alternatives à l'achat ? Répare, emprunte ou loue. Sache que la fabrication de l'équipement a des impacts environnementaux cachés (déchets, eau, électricité, ...).
- Achète des équipements adaptés à ton besoin, reconditionnés, d'occasion ou encore neufs éco-labellisés.

- Utilisation non énergivore

- Utilise tes appareils en luminosité basse et des mises en veille statiques et monochromes.
- Évite au maximum de laisser tes équipements en veille et éteins-les lorsque tu ne les utilises pas.

- Gestion de la fin de vie

- Dépose l'équipement dans une filière de recyclage/réemploi des DEEE.

- Impression

- Imprime en mode « éco » : en recto-verso, en brouillon ou encore en monochrome.
- Utilise aussi du papier recyclé et certifié, puis mets le papier usagé au tri.



Rejoins-nous sur Meetup !
Sensibilisation environnementale #Asterae

Asteraé
Un nouveau souffle

Comment peux-tu être un marketeur digital éco-bienveillant ?

- Site web

- Pratique l'écoconception pour éviter le syndrome de l'« obésiciel » en identifiant les fonctionnalités essentielles et en épurant l'interface graphique.
- Définis une politique d'achats responsables de logiciels ou de prestations externes.
- Teste la performance environnementale de ton site web avec ecoindex.fr.



- Emailing



- Optimise les campagnes d'envoi d'emails, en définissant bien tes personas.
- Réduis la taille des fichiers de tes plaquettes PDF, infographies ou encore documents commerciaux.

- Vidéos



- Priorise tes vidéos pour en limiter le nombre et limite aussi leur taille ou encore leur longueur.
- Évite la course au « maximum de vues ». *Mieux vaut 5000 vues ciblées et pertinentes que 150000 vues d'internautes qui ne sont pas intéressés par ton offre.*

- FAIRE mais aussi FAIRE SAVOIR

Sur ton site web et tes réseaux sociaux :

- Crée une rubrique dédiée présentant tes axes d'engagement environnementaux
- Partage les actions mises en place dans ton entreprise
- Publie des clés illustrées pour semer des graines



Rejoins-nous sur Meetup !
Sensibilisation environnementale #Asterae

Asteraé
Un nouveau souffle

Comment réduire l'impact environnemental de tes déplacements ?

◇ Les moyens de transport

- Privilégie les transports doux (vélo, marche ...), les transports en commun, le covoiturage et le train ou la voiture plutôt que l'avion pour tes déplacements à plus longues distances.



◇ En voiture avant ton départ :

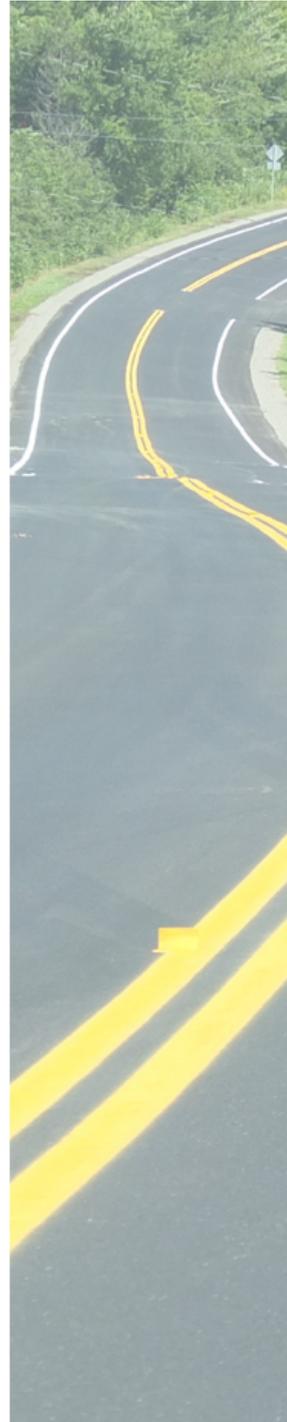
- Ajuste bien la pression des pneus.
- Optimise l'aérodynamisme.
- Allège ton véhicule en ne transportant pas d'objets inutiles.
- Limite l'utilisation des équipements électriques : la climatisation, la radio ...
- Entretiens régulièrement ta voiture pour éviter surconsommation d'énergie.

De plus, tu peux fabriquer des produits au naturel pour ta voiture avec par exemple avec du savon de Marseille, du vinaigre blanc ... Tu peux faire un lave-glace, un savon liquide et un lustrant pour nettoyer toute la carrosserie, un nettoyant toutes surfaces pour l'intérieur, un nettoyant pour enjoliveur en métal ou encore un produit à vitres.



◇ Pendant ta conduite :

- Attends que le moteur soit chaud avant de monter en régime.
- Change de vitesse dès que possible.
- Réduis la vitesse d'une dizaine de km/h en ville, on a rarement besoin d'aller plus vite.
- Anticipe les ralentissements au maximum.
- Dans les embouteillages, laisse une zone tampon égale à la longueur de plusieurs voitures entre toi et la voiture qui te précède.
- Avec ton GPS, choisis l'itinéraire ayant le meilleur rapport temps, distance et embouteillage.



Rejoins-nous sur Meetup !
Sensibilisation environnementale #Asterae

Asteraé
Un nouveau souffle

Comment peux-tu contribuer au maintien de la biodiversité ?



- Laisse place à la nature.
- Crée un réseau d'espèces naturelles.
- Préserve les espèces menacées.

◇ Dans un jardin

- Installe des plantes se produisant naturellement. **Privilégie des variétés créant beaucoup de pollen pour offrir de la nourriture aux butineurs. De plus, de nombreuses plantes permettent de préparer des remèdes (l'ortie, les pissenlits...).**
- Laisse une place à la nature sauvage. Évite les interventions humaines à certains moments ou endroits.
- Tolère quelques « indésirables ». Leur présence est importante, ils entrent dans la chaîne alimentaire des espèces du jardin. **Quelques araignées ou pucerons sont nécessaires pour un bon équilibre!**
- Diversifie les habitats pour les différents êtres vivants du jardin. **Un tas de feuilles ou de bois, des pots retournés pour les lézards, des maisons à insectes ...**
- Une mare naturelle peut permettre d'accueillir une grande biodiversité (tritons, grenouilles, libellules ...). **Conseils : évite les espèces exotiques et les poissons rouges qui sont très carnassiers et les eaux stagnantes pour les moustiques.**
- Un compost valorise les déchets de cuisine et de jardin. Il fait un des meilleurs engrais naturels tout en favorisant la biodiversité.
- Une haie champêtre mélange de nombreuses espèces d'arbres et d'arbustes mais aussi des espèces conservant leurs feuilles en hiver : houx, hêtre ...
- Lutte contre les espèces invasives, c'est la seconde cause de perte de biodiversité. **Les frelons asiatiques déciment les populations d'abeilles ou encore plusieurs plantes aquatiques asphyxient les plans d'eau.**
- Évite les pollutions lumineuses et sonores, éteins la lumière de ta façade ou dans l'allée de ta maison. Installe des structures qui stoppent le bruit aux abords du jardin telles que des haies.



◇ Sur le balcon



- Mets des plantes pour attirer les pollinisateurs. Veille à offrir un large panel de variétés de plantes et de fleurs pour que toutes sortes d'insectes y aient accès. **Les papillons préfèrent par exemple les fleurs à larges corolles qui leur sont plus accessibles.**
- Installe des abris pour insectes, des nichoirs pour les oiseaux, un abri en osier pour abriter les oiseaux ...
- D'autres aménagements sont possibles avec des jardinières, des treilles en bois. Aménage des zones ensoleillées et ombragées pour chaque espèce ...



Rejoins-nous sur Meetup !
Sensibilisation environnementale #Asterae

Asteraé
Un nouveau souffle