



Faites l'expérience  
de lire ce document  
à l'écran plutôt que  
de l'imprimer 😊

# GUIDE

## DES PRATIQUES ÉCORESPONSABLES

# AU BUREAU



**L'avenir de la planète est entre nos mains :** si chacun prend part à la transition écologique, nous pouvons encore changer les choses au profit des générations futures. Nous pouvons agir collectivement, comme s'y engage le mouvement des Apel depuis maintenant deux ans, mais aussi individuellement.

**Parce qu'il n'y a pas de petits gestes quand on est nombreux à les adopter !**

Vous trouverez ci-après un certain nombre d'écogestes efficaces et faciles à mettre en œuvre au quotidien au bureau.

*Si vous vous interrogez sur l'intérêt des écogestes individuels, regardez donc cette vidéo*



**S'ENGAGER POUR**  
**L'HOMME** et la **PLANÈTE**

  
apel

# RÉDUIRE SA POLLUTION NUMÉRIQUE

Comment faire concrètement ?

## Du côté de sa boîte mail

- **Vider chaque jour la corbeille** de sa boîte de réception.
- **Vider chaque jour le dossier « spams »** (ou « courriers indésirables ») de sa boîte de réception.
- **Faire régulièrement du tri dans ses mails** (boîte de réception et éléments envoyés), pour ne conserver que le nécessaire à son activité.
- **Lors de la rédaction d'un mail** : réduire le nombre de destinataires au strict nécessaire, éviter les pièces jointes volumineuses (pour partager des fichiers entre collègues, mieux vaut les mettre sur une clé USB – sinon, il est possible de compresser les fichiers), limiter les sauts de lignes.
- **Se désabonner de toutes les newsletters inutiles** (il existe toujours un lien de désinscription en bas des messages).
- **Créer deux signatures de mail distinctes** : une avec image (logo de l'Apel, etc.) pour les mails externes, et une version simple pour les échanges internes.
- **Supprimer les pièces jointes lors de la réponse** aux messages, voire l'historique de la conversation.

## Du côté des recherches sur internet

- **Taper l'URL du site directement dans la barre de navigation**, sans passer par un moteur de recherche (ou utiliser les « favoris » de son navigateur pour y accéder directement).
- **Changer de moteur de recherche** : remplacer Google par Ecosia (moteur de recherche allemand alimenté à 100% par des énergies renouvelables, et dont les bénéfices sont utilisés pour planter des arbres) ou Lilo (moteur de recherche français qui finance des projets sociaux et environnementaux : il reverse 50% de son chiffre d'affaires à des projets choisis par l'utilisateur).

Pour mieux comprendre l'impact écologique de l'utilisation du numérique, vous pouvez regarder cette courte vidéo d'Arte



## Du côté du navigateur (Internet explorer, Firefox, Chrome, Safari...) et de la navigation

- **Vider régulièrement le cache** de son navigateur : supprimer l'historique de navigation, les cookies, les fichiers.
- **Paramétrer son navigateur** pour qu'il bloque la lecture automatique des vidéos.
- **Éviter d'ouvrir plusieurs onglets** en même temps.
- **Fermer les fenêtres de son navigateur** une fois les recherches ou le travail en ligne terminés.
- **Préférer le téléchargement de vidéos** au visionnage en streaming.
- **Privilégier un navigateur** parmi les moins énergivores, comme Firefox.



## Du côté de son smartphone

- **Supprimer les applications** inutilisées.
- **Limiter les alertes** et notifications.
- **Ne pas laisser tourner les applications en arrière-plan** (les fermer après les avoir utilisées).
- **Limiter l'autorisation de géolocalisation** aux applications qui en ont effectivement besoin, et uniquement lorsqu'elles sont ouvertes.
- **Utiliser le wifi** plutôt que la 4G.



## Du côté de la sauvegarde des données

- **Faire régulièrement du tri dans son ordinateur**, pour jeter ce qu'il n'est pas utile de garder.
- **Sauvegarder de préférence en local** (ordinateur, disque-dur externe) les fichiers lourds (photos, vidéos, etc.).
- **Limiter les échanges de données** avec le cloud.



# RÉDUIRE SA CONSOMMATION D'ÉNERGIE

Comment faire concrètement ?

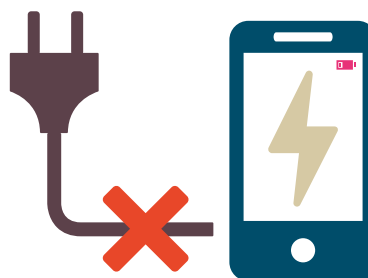
## Du côté de son ordinateur

- **Mettre son ordinateur en veille** dès qu'il n'est pas utilisé.
- **Supprimer les économiseurs d'écran animés** (ils empêchent la mise en veille et n'économisent pas d'électricité).
- **Éteindre son ordinateur** à l'heure du déjeuner ou en cas d'absence pendant plus d'une heure.
- **Éteindre son ordinateur la nuit** (de même que la box, à la maison !).
- **Débrancher son ordinateur** quand il est éteint.



## Du côté de son smartphone

- **Ne pas laisser l'appareil branché** plus longtemps qu'il ne faut pour le charger.
- **Ne pas laisser le chargeur branché** à la prise lorsqu'il n'est pas utilisé.



## Du côté de l'électricité

- **Éteindre en sortant d'une pièce** (la cuisine, son bureau, la salle de réunion).
- **Prendre les escaliers** plutôt que l'ascenseur.
- **Ne laisser aucun appareil électrique en veille** lorsqu'il n'est pas utilisé (éteindre et débrancher).



## Du côté de l'eau

- **Ne pas laisser l'eau couler** plus que nécessaire.
- **Utiliser le bouton économique de la chasse d'eau** autant que possible.



## Du côté du chauffage / de la ventilation

- **Baisser/couper le chauffage** le soir et le week-end.
- **Couper le ventilateur** en sortant de la pièce.

## Du côté de la cuisine

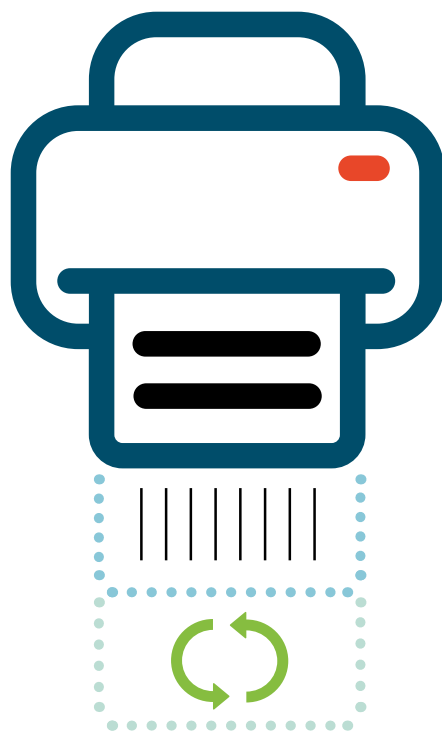
- **Ne pas faire chauffer plus d'eau** que nécessaire.
- **Éteindre la machine à café** après utilisation.



# RÉDUIRE SA CONSOMMATION DE PAPIER

*Comment faire concrètement ?*

- **N'imprimer que quand cela est vraiment nécessaire.**
- **S'il est vraiment nécessaire d'imprimer :**
  - choisir le recto/verso,
  - privilégier le noir et blanc (ou paramétrer en qualité brouillon),
  - opter pour l'impression de plusieurs pages par feuille
  - optimiser son document : réduire la taille des marges et les interlignes, utiliser des typos peu consommatrices d'encre (Garamond, Ecofont), enlever les photos...
- **Réutiliser en brouillon** les feuilles imprimées sur une seule face.



# PASSER AU ZÉRO-DÉCHET

- **Utiliser sa gourde/une carafe** plutôt qu'une bouteille d'eau en plastique.
- **Utiliser un mug** plutôt qu'un gobelet en carton.
- **Utiliser une cuillère** plutôt qu'une touillette en plastique.\*
- **Utiliser un verre** plutôt qu'un gobelet en plastique.\*
- **Utiliser les torchons** de la cuisine plutôt que des essuie-mains en papier.

*Comment faire concrètement ?*



*\* Le plastique à usage unique est progressivement interdit depuis 2020*

## PASSER AU ZÉRO-DÉCHET

- **Apporter ses propres contenants** lorsqu'il s'agit d'aller acheter un plat à emporter.
- **À la cantine (au restaurant)**, ajuster les portions à sa faim et ne pas prendre plus de pain que nécessaire.
- **Utiliser du thé/café** en vrac plutôt qu'en sachets/dosettes.
- **Préférer les piles rechargeables** aux piles jetables, lorsque leur utilisation est nécessaire.



## ORGANISER DES RÉUNIONS ÉCORESPONSABLES

Comment faire concrètement ?

- **Limiter le recours aux bouteilles d'eau** et s'il est impossible de faire autrement, préférer les grandes bouteilles aux petites bouteilles individuelles.
- **Servir à boire dans des verres**, tasses ou mugs.
- **Éviter d'imprimer des documents en nombre** pour les participants (privilégier une présentation numérique, ou faire circuler le document imprimé en un seul exemplaire).
- **S'organiser pour éviter les plateaux-repas** (ou trouver un fournisseur écoresponsable !).
- **Limiter le recours aux collations sous emballage individuel** (sucrieries, gateaux...).
- **Penser au co-voiturage pour le déplacement**, lorsque cela est possible.
- **Préférer la visioconférence**, si la présence physique n'est pas indispensable.



## VALORISER SES DÉCHETS

Comment faire concrètement ?

- **Trier ses déchets** (recyclable/tout venant) et utiliser les poubelles de tri.
- **Jeter ses piles** dans un collecteur ad hoc.
- **Jeter le verre** dans le conteneur ad hoc.
- **Recycler les cartouches d'encre** et toners.



À vous de jouer !  
Retrouvez plus d'infos et  
ressources sur [www.apel.fr](http://www.apel.fr)