

# GUIDE DES ÉCOGESTES EN ENTREPRISE



*“Inspirer et se mobiliser pour que le travail temporaire devienne un choix de vie durable”*



Page 3 ..... I - Poste de travail

Page 4 ..... II- Éclairage

Page 6 ..... III- Chauffage, climatisation et ventilation

Page 10 ..... IV- Coin repas et pause café

Page 11 ..... V- Gestion des déchets

Page 12 ..... VI- L'eau

Page 13 ..... VII- Mobilité

Réduire l'empreinte carbone des entreprises pour lutter contre le changement climatique fait aujourd'hui partie des actions utiles pour la planète.

Les écogestes contribuent par des gestes simples du quotidien à réduire les consommations d'énergie et à diminuer l'impact environnemental de nos activités.

Notre Groupe, dans le cadre de la sobriété énergétique, s'engage à son niveau, pour que ces gestes deviennent des réflexes pour lutter contre le réchauffement climatique.

OXYGÈNE GROUPE s'engage autour des objectifs de développement durable des nations unies.





# I - Poste de travail

Quelques réglages et bonnes habitudes, multipliés par le nombre d'appareils concernés, peuvent réduire facilement l'énergie utilisée par nos appareils (écrans, ordinateurs, chargeurs, photocopieurs...).

## ÉCOGESTES INDIVIDUELS

1

**Éteindre et couper le courant des appareils avant de quitter le bureau le soir et lorsque je ne m'en sers pas : ordinateur, écran, imprimante, chargeurs, vidéo projecteur...**

La plupart des appareils de bureau ont une consommation résiduelle à l'arrêt. Alors éteindre oui, mais complètement : mettez vos appareils hors tension.

**Astuces :** Débrancher ou utiliser des multiprises à interrupteur. Pour les pauses et temps de réunion, il est raisonnable d'éteindre si vous pensez vous absenter au-delà d'une demi-heure.

**Régler l'ordinateur pour qu'il se mette en veille après un court temps d'inactivité (5 - 10 minutes)**

2

3

**Régler la luminosité des écrans pour avoir un bon compromis entre confort et économie d'énergie**

**Programmer les états de veille de votre ordinateur ce qui permettra une économie d'énergie lorsque vous ne l'utilisez pas**

4

**Astuces :** Solliciter vos collègues ou notre service informatique.

# I - Poste de travail

Quelques réglages et bonnes habitudes, multipliés par le nombre d'appareils concernés, peuvent réduire facilement l'énergie utilisée par nos appareils (écrans, ordinateurs, chargeurs, photocopieurs...).

## ÉCOGESTES INDIVIDUELS

5

### Limiter le nombre de programmes ouverts et pages inutilisés sur l'ordinateur : pages internet et réseaux sociaux

Pour être plus précis, la plupart des logiciels et des onglets ne consomment pas d'énergie quand ils ne sont pas utilisés. Cependant, ceux qui sollicitent ou envoient régulièrement des informations contribuent à augmenter la consommation de votre ordinateur et des équipements qui acheminent les données (box, routeurs et serveurs). Exemples : services de courriel en ligne ou réseaux sociaux en activité constante.

### Quitter le GPS, Wifi et Bluetooth lorsqu'on ne s'en sert pas, sur le téléphone ou la tablette

Ces services sont en activité constante et consommateurs d'énergie.

**Astuces :** Mettre vos appareils en « mode avion » Si vous n'en avez pas l'usage pendant un temps long (nuit, réunion, etc). D'un seul clic, vous désactivez ainsi le trio infernal!

6

7

### Imprimer uniquement si c'est nécessaire

De préférence en noir et blanc, recto-verso, en deux pages par feuille, en mode brouillon...

**Astuces :** Vérifier l'aperçu avant d'imprimer, cela vous évitera des mauvaises surprises et un gaspillage de ressources.

### Utiliser vos jambes plutôt que le téléphone si votre collègue est à deux pas

8



## II - ÉCLAIRAGE

En France, l'éclairage consomme plus de 10% de la consommation nationale totale d'électricité.

### ÉCOGESTES INDIVIDUELS

1

#### Privilégier l'utilisation d'ampoules LED

Les nouvelles ampoules sont bien moins énergivores que les ampoules à incandescence ou les ampoules dites « éco-halogènes ». En plus, maintenant, elles sont garanties (5 ans voire 7 ans pour certains fournisseurs) ! Les ampoules ne sont plus un consommable, c'est un investissement sur une dizaine d'années, ce qui justifie un prix d'achat plus élevé.

2

#### Maximiser le recours à la lumière naturelle qui entre dans le bureau

Ainsi, il vaut mieux éviter de mettre une armoire devant la fenêtre ou des pense-bêtes autocollants sur la vitre. Un bureau proche de la fenêtre aura moins besoin de lumière artificielle. Pensez tout de même à orienter votre bureau de manière à ne pas avoir le reflet du soleil sur votre écran d'ordinateur.

3

#### Je privilégie une lampe de bureau à l'éclairage de toute la pièce

De quoi ai-je besoin ? D'éclairer mon bureau ou toute la pièce ? Une lampe de bureau permet de faire des économies d'énergie !

4

**"C'est pas Versailles ici !" J'éteins systématiquement en sortant le dernier d'une pièce**

# III - CHAUFFAGE, climatisation et ventilation

“Le chauffage représente plus de 50 % des dépenses en énergie des bureaux, notamment dans les bâtiments anciens. En effet, la réglementation était moins exigeante en matière d’isolation il y a dix ou vingt ans, et inexistante il y a trente ans. Vous pouvez réduire votre facture de chauffage sans nuire au confort des occupants par différentes actions. Diminuer de 1°C la température de consigne de votre installation permet de réduire la consommation annuelle en chauffage de 5 à 10 %.” Source : ADEME

## ÉCOGESTES INDIVIDUELS

1

### Fermer les stores et / ou rideaux durant la nuit

Un volet fermé pendant la nuit peut réduire la déperdition de chaleur de la fenêtre jusqu’à 60%, et la sensation d’inconfort provoquée par l’effet de paroi froide.

### Programmer un thermostat si possible et vérifier la température ambiante avant de modifier la consigne

#### Astuces :

- Régler le thermostat dans les espaces de travail (19°C l’hiver, 26°C l’été) ou installer un thermomètre pour régler la température,
- Se couvrir l’hiver,
- Se découvrir l’été..

2

3

### Éviter d’utiliser un radiateur d’appoint

**Astuces :** Un chauffage d’appoint devrait idéalement être en marche de manière très ponctuelle (quelques heures durant l’année) ou temporaire (en attendant que le chauffage général fonctionne correctement à nouveau).

### N’encombrer pas les radiateurs

Pour que la chaleur se diffuse dans la pièce, il faut un radiateur dégagé ! Vérifiez que rien n’empêche la chaleur de circuler librement : meubles, dossiers, vêtements, rideaux...

4



# III - CHAUFFAGE, climatisation et ventilation

“Le chauffage représente plus de 50 % des dépenses en énergie des bureaux, notamment dans les bâtiments anciens. En effet, la réglementation était moins exigeante en matière d’isolation il y a dix ou vingt ans, et inexistante il y a trente ans. Vous pouvez réduire votre facture de chauffage sans nuire au confort des occupants par différentes actions. Diminuer de 1°C la température de consigne de votre installation permet de réduire la consommation annuelle en chauffage de 5 à 10 %.” Source : ADEME

## ÉCOGESTES INDIVIDUELS

**5 Fermer les portes entre les espaces chauffés et ceux qui ne le sont pas**

**Contactez le service gestionnaire en cas de dysfonctionnement**

Une fuite ? Un radiateur trop froid ou trop chaud ? Une programmation qui ne correspond pas à vos horaires ? Informez dès que possible le service gestionnaire de l’immeuble pour que les corrections ou améliorations soient réalisées rapidement.

**6**

**7 En cas de doute, s’informer du fonctionnement du chauffage**

N’hésitez pas à demander plus d’informations sur le fonctionnement du système en général et des radiateurs en particulier. Quand vous restez plus tard le soir, vous avez l’impression qu’il fait plus froid ? Peut-être que la programmation du chauffage prévoit une réduction de la température en soirée.

# III - CLIMATISATION, chauffage et ventilation

Avec le chauffage, la climatisation occupe le premier poste de consommation d'énergie dans les bureaux. Il est nécessaire d'optimiser la climatisation dans vos locaux pour vos consommations. Et ceci, tout en conservant votre confort !

## ÉCOGESTES INDIVIDUELS

8

### Réguler en priorité la température par la fermeture des stores / volets ou l'ouverture des fenêtres

**Astuces :** Tant que la climatisation n'est pas en marche, l'ouverture des fenêtres peut produire un rafraîchissement satisfaisant. Penser à ouvrir le matin en été !

### J'adapte ma tenue à la température intérieure (dans la mesure des pratiques tolérées dans l'entreprise)

Il est toujours plus pertinent de se dévêtir que de tenter un rafraîchissement de la pièce ou de lancer la climatisation. Mais si ôter sa veste va de soi, choisir des chemises à manches courtes ou porter des pantalons courts relève aussi des habitudes pratiquées au sein de l'entreprise. Ces habitudes peuvent être rediscutées dans le cas des fortes chaleurs.

9

10

### Je vérifie la température ambiante et la fermeture des fenêtres avant de lancer la climatisation

### Programmer un thermostat si possible et vérifier la température ambiante avant de modifier la consigne

**Astuces :**

- Régler le thermostat dans les espaces de travail (19°C l'hiver, 26°C l'été) ou installer un thermomètre pour régler la température,
- Se couvrir l'hiver,
- Se découvrir l'été.

11

# III - VENTILATION, chauffage et climatisation

La ventilation d'un bâtiment est nécessaire pour plusieurs raisons :

- Garantir le renouvellement de l'air intérieur lorsque le bâtiment est occupé et donc l'évacuation de l'air chargé en CO2 que nous expirons ;
- Limiter le taux d'humidité intérieure en renouvelant l'air : l'air intérieur est généralement plus humide que l'air extérieur, donc plus difficile à chauffer ;
- Limiter la pollution de l'air intérieur en le renouvelant : l'air intérieur est toujours plus pollué que l'air extérieur (même en ville) car chargé de composés organiques volatils (COV).

## ÉCOGESTES INDIVIDUELS

12

### Fermer les portes donnant sur les pièces non chauffés / non climatisés

**Astuces :** Installer des grooms (ferme-portes) au-dessus des portes ou un simple affichage pour permettre aux usagers de prendre en main la gestion des ambiances thermiques, en été comme en hiver.

14

### Le renouvellement de l'air est réalisé en ouvrant les fenêtres 5 minutes par jour, même en hiver

**Astuce :** ouvrir les fenêtres pendant 5 minutes chaque jour. L'air renouvelé est moins pollué et surtout moins humide, facilitant ainsi le chauffage des locaux.

### Le dernier occupant à sortir vérifie la fermeture des portes et fenêtres

Cette action nécessite une délégation de tâches et un affichage pertinent..

13



# III - Coin repas et pause déjeuner

Le coin repas et la pause-café ne représentent pas les plus grosses consommations d'énergie au bureau. Mais il y a tout de même des choses auxquelles on peut faire attention.

## ÉCOGESTES INDIVIDUELS

1

### Privilégier l'utilisation d'ampoules LED

Les nouvelles ampoules sont bien moins énergivores que les ampoules à incandescence ou les ampoules dites « éco-halogènes ». En plus, maintenant, elles sont garanties (5 ans voire 7 ans pour certains fournisseurs) ! Les ampoules ne sont plus un consommable, c'est un investissement sur une dizaine d'années, ce qui justifie un prix d'achat plus élevé.

3

### Je privilégie une lampe de bureau à l'éclairage de toute la pièce

De quoi ai-je besoin ? D'éclairer mon bureau ou toute la pièce ? Une lampe de bureau permet de faire des économies d'énergie !

### Maximiser le recours à la lumière naturelle qui entre dans le bureau

Ainsi, il vaut mieux éviter de mettre une armoire devant la fenêtre ou des pense-bêtes autocollants sur la vitre. Un bureau proche de la fenêtre aura moins besoin de lumière artificielle. Pensez tout de même à orienter votre bureau de manière à ne pas avoir le reflet du soleil sur votre écran d'ordinateur.

2

**"C'est pas Versailles ici !" J'éteins systématiquement en sortant le dernier d'une pièce**

4



# IV - Gestion des déchets

Cela fait quelques années maintenant que l'on trie nos déchets mais cela suscite toujours autant de questions... Les consignes de tri peuvent être différentes d'une collectivité à l'autre, vous pouvez vous renseigner auprès de votre mairie.

## ÉCOGESTES INDIVIDUELS

- Ce que l'on retrouve généralement:

**Dans le doute, il vaut mieux jeter dans la poubelle grise "ordures ménagères"**



- Que faire de ces déchets ?

**1** Si le papier est humide ou gras, il se recycle quand même

**2** La boîte de sardine se recycle :  
pas besoin de la laver, il suffit de réutiliser l'huile ou de la jeter dans la poubelle grise (et pas dans l'évier !)

**3** Le pot de yaourt :  
quand la collectivité accepte les pots de yaourt, il n'est pas utile de les laver avant de les jeter

**4**

# V - L'eau

Faire des économies d'eau, c'est aussi faire des économies d'énergie, notamment quand on a de l'eau chaude sur son lieu de travail. Et même si ce n'est pas le cas pour vous, certains des conseils ci-dessous pourront certainement être réutilisés à la maison ou pour faire des économies tout court !

## ÉCOGESTES INDIVIDUELS

1

### Couper l'eau quand on ne s'en sert pas

Quoi de plus élémentaire ? Et ça marche pour tout le monde, tout le temps ! Couper l'eau quand on se savonne les mains (plus facile quand on a un mitigeur), boire avec un verre et pas au robinet (en plus il paraît que la bienséance nous l'interdit), rincer la vaisselle efficacement...

2

### Ne pas ouvrir le robinet en grand

Est-ce vraiment nécessaire d'être toutes vannes ouvertes ?

3

### Repérer et les signaler les fuites

Une fuite d'eau peut être simple à repérer en cas de dégât des eaux par exemple, de robinet qui fait du goutte-à-goutte, de calcaire dans la cuvette des toilettes... Faites-en part au service d'entretien, il s'agit d'un gaspillage inutile et qui peut faire des dégâts sur la facture et sur le bâtiment.



# VI - La mobilité

## La voiture

La mobilité est au cœur de nos vies que ce soit pour aller au travail, à l'école, pour les loisirs, faire les courses... et on n'a pas toujours la possibilité d'avoir tout à proximité. Il existe cependant plusieurs manières de se déplacer qui ont un impact différent sur l'environnement, la santé, le porte-monnaie, la rapidité et le bien-être en général. Voici quelques conseils pour vous aider à y voir plus clair.

*Même si l'on conduit en solo, certaines pratiques de conduite et d'entretien permettent de réduire vos consommations de carburant.*

## COVOITURAGE ÉCOGESTES INDIVIDUELS

1

### Couper le moteur à l'arrêt, même pour les courtes pauses

On dit souvent que c'est contre-productif car le redémarrage consomme plus, oui, mais pendant combien de temps ? La surconsommation étant brève, si vous éteignez le moteur pour une pause de 10 secondes vous êtes déjà gagnants !

3

### Enlever les coffres de toits, porte-vélos et porte-skis

Ils augmentent de 10 à 20% vos consommations. On préférera ceux qui sont situés à l'arrière du véhicule.

5

### Rouler et accélérer doucement

D'autant plus quand le moteur est froid. Il n'est pas nécessaire de faire tourner le moteur au ralenti pour le faire chauffer. Une conduite souple évite du stress et fait faire des économies. Pour une voiture moyenne, rouler à 130 km/h au lieu de 120 augmente la consommation de près d'un litre aux 100 km. Sur un même parcours, une conduite agressive (démarrage en trombe, freinage violent, à-coups et mauvais rapports de vitesse) accroît la consommation jusqu'à 40%.

2

### Gonfler ou surgonfler les pneus pour les longs trajets

Des pneus sous-gonflés s'usent plus vite et entraînent une consommation de carburant supplémentaire.

4

### Entretenir son véhicule

Cela permettra de le garder plus longtemps et d'économiser jusqu'à 25% de carburant.



# VI - La mobilité

## Autres modes de transport

Nos rapports à la voiture et aux objets en général changent : plus besoin de posséder quand on peut avoir un accès facilité à un service, à un objet.

### ÉCOGESTES INDIVIDUELS

1

#### Le covoiturage

Connu mais pas forcément encore beaucoup pratiqué, le covoiturage peut être une solution économique, pratique et conviviale pour se déplacer au quotidien, trajets domicile/travail, ou pour ses loisirs, vacances... Le calcul est simple à faire : si vous êtes deux dans la voiture, vous diviserez d'autant votre coût de déplacement et votre impact carbone, si vous êtes trois voire, quatre, les résultats sont vraiment convaincants ! Il existe de nombreux sites de covoiturage.

#### Le vélo

2

Personnel ou en libre-service dans les centres urbains, classique ou à assistance électrique, le vélo réunit de plus en plus d'adeptes, que ce soit pour des trajets réguliers ou pour partir en vacances... En ville, pour des distances inférieures à 5 km, c'est le mode le plus rapide. Pour des trajets un peu plus longs, vous pouvez investir dans un vélo à assistance électrique (VAE) qui est un mode de déplacement efficace à moindre effort. Et pour les transporter partout avec vous, prendre le train, le bus..., il existe aussi des vélos pliables !

3

#### Transports en commun (Bus, Tramway, Métro, Train)

Votre employeur a dans l'obligation de vous rembourser, chaque mois, la moitié de votre abonnement (hebdomadaire, mensuel ou annuel) de transport en commun (bus, train) et même pour les vélos en libre-service ! Cet avantage peut se cumuler entre les différents modes de transport.

#### Les modes doux « actifs » : la trottinette, les rollers, la marche à pied

4

À la mode, encore une fois plutôt en milieu urbain, ces modes de déplacement se développent de plus en plus. La marche à pied est un classique mais qui n'a jamais entendu la fameuse recommandation « des 30 minutes de marche par jour » ?



# POUR ALLER PLUS LOIN :

- Être éco-responsable au bureau
- Devenir plus responsable au quotidien

## Livres :

Demain et après un nouveau monde en marche de Cyril Dion,  
Tout comprendre (ou presque) sur le Climat d'Anne Bres, Claire Marc  
et Bonpote,

Le plus grand défi de l'histoire de l'humanité d'Aurélien Barrau,

Une sobriété heureuse de Pierre Rabhi,

Coup de semonce de Jean-Claude Visinoni,

Reinventing Organizations de F. Laloux.

## Films et documentaires :

Demain de Cyril Dion et Mélanie Laurent,

En quête de sens par Nathanaël Coste et Marc de la Ménardière,

Breaking Boundaries de Jonathan Clay,

Don't Look Up d'Adam Mc Kay,

Justice Climatique de Zouhair Chebbale et Léa Ducreé (en Avril 2024  
sur Arte)

## Podcasts et vidéos :

Réveillons nous de Camille Etienne

<https://www.youtube.com/watch?v=1Mw5ADaHyFo>

Rob Hopkins, la voix de la transition

<https://www.youtube.com/watch?v=PVkbreriaog>

2030 Glorieuses, Time to shift, Chaleur Humaine, Les calottes sont  
cuites



*"Inspirer et se mobiliser pour que le travail  
temporaire devienne un choix de vie durable"*