

Etre écolo même au bureau #EcoloBureau

Une journée ordinaire au bureau, c'est : être devant son ordinateur, imprimer des documents mais aussi déjeuner au restaurant d'entreprise et prendre des cafés avec ses collègues... Autant de moments pour être éco-responsable avec les conseils de l'ADEME !

Gare aux apparences

Rendre le virtuel plus vert

La vie au bureau n'est pas de tout repos pour l'environnement entre l'éclairage, les imprimantes, les ordinateurs... tous ces appareils électriques et électroniques indispensables mais énergivores !

Quelques éco-conseils faciles à mettre en place pour ne pas gaspiller d'énergie avec vos appareils électroniques :

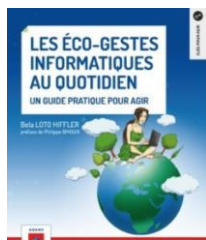
1. Utilisez le mode veille sans modération : 4% des écrans et 15% des unités centrales sont laissés inutilement allumés en permanence ;
2. Eteignez totalement votre ordinateur : au-delà d'une heure d'absence ;
3. Evitez d'installer des économiseurs d'écran animés qui empêche l'ordinateur de se mettre en veille.

Le saviez-vous ?

La fabrication d'un ordinateur représente 240 kg de combustibles fossiles, 22 kg de produits chimiques et 1,5 tonne d'eau.

Les éco-gestes informatiques au quotidien :

L'ADEME publie en juin 2017 avec Bela Loto un ouvrage recensant les gestes informatiques à adopter au quotidien pour l'environnement.



Attention à vos mails et pièces jointes !

L'envoi des mails, leur stockage, le fonctionnement des serveurs... consomment de l'électricité. Quelques conseils pour limiter cette consommation :

- Ciblez bien les destinataires (attention aux messages groupés...);
- Limitez le nombre de documents en pièce jointe et allégez les fichiers attachés (fichiers compressés, PDF basse résolution, lien hypertexte en lieu et place d'un document, solutions alternatives à l'envoi de documents très lourds...);
- Optimisez le stockage des mails et supprimez les vieux mails inutiles !

Réduisez votre consommation de papier facilement !



- en pensant à bien **recupérer vos impressions sur l'imprimante** : 25% des documents sont jetés 5 minutes après leur impression et 16% des documents ne sont jamais lus ;
- en privilégiant les **polices de caractères économes en encre** et facilement téléchargeable en ligne comme Ryman Eco, Garamond, Ecofont.
- en imprimant **en recto-verso**,
- en réutilisant comme brouillon les versos blancs des documents imprimés.

Pour aller plus loin :

L'ADEME a réalisé un guide, « *La Face cachée du numérique* » qui vous donne des conseils pour utiliser le numérique, tout en gardant le contrôle. Les outils numériques nous facilitent le quotidien, mais ils ont également un impact considérable sur notre vie et notre environnement. En tant qu'acteur, chacun peut agir pour limiter ces retombées.



Une journée au bureau

Bien organiser sa journée

Le **télétravail** limite les déplacements professionnels. Aujourd'hui avec le développement des plateformes de partage d'information, travailler chez soi permet d'allier confort et performance.

Il est aussi possible de limiter ses déplacements professionnels grâce aux **réunions téléphoniques** ou aux **visio-conférences**.

8h30 : premier réflexe responsable

En arrivant au travail, pensez à aérer votre bureau 5 minutes, radiateurs toujours éteints.

10h : la pause-café : halte aux gobelets !

Emballages de sucre, dosettes, couverts en plastiques et surtout, gobelets en carton ou en plastique... autant de déchets qui s'accumulent et ne sont pas forcément utiles !

Pour y remédier, pensez à **vous munir d'un mug, de vaisselle réutilisable** : des économies pour les porte-monnaie et pour la planète !

12h : pour une pause déjeuner sans gaspi

Après avoir éteint votre ordinateur pour déjeuner sereinement, au restaurant d'entreprise, faites la chasse au gaspillage alimentaire en prenant des **portions adaptées à votre appétit** quitte à vous resservir plus tard.

La vie au bureau c'est :

6 600 km de trajet chaque année soit l'émission de près de **1,4 tonne de CO₂** par personne ;

900 000 tonnes de déchets de papier.



18h : finir sa journée de manière responsable

Avant de partir, pourquoi pas ne pas prendre 3 min pour la planète en **triant ses mails et les dossiers téléchargés** dans la journée.

Avant de rentrer chez soi...

En quittant le bureau, **éteignez** bien les lumières et vos appareils électroniques. En hiver, **baissez les radiateurs** si vous le pouvez, **fermez les volets, stores ou rideaux** afin de mieux garder la chaleur pendant la nuit.

Le saviez-vous ?

10 minutes d'éclairage inutiles, 3 fois par jour représentent l'équivalent, au bout d'un an, de 5 jours d'éclairage en continu.

Pour découvrir d'autres comportements responsables à adopter au bureau, retrouvez tous nos conseils dans le guide de l'ADEME : « *Eco-responsable au bureau* ».



Opter pour l'éco-communication

Digital Responsible : et si on concevait autrement nos communications digitales ?

L'ADEME accompagne les entreprises pour inscrire les questions de Développement Durable dans **une stratégie de communication globale**. *Éco-communiquer : c'est être « responsable » dans le choix des supports et des messages.*

Dématérialiser votre communication n'est pas synonyme de zéro impact : sites internet, blogs, publicités digitales, TIC... apprenez à connaître leurs impacts pour mieux concevoir vos campagnes de communication !

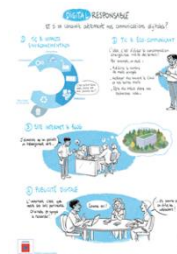
Tous les conseils de l'ADEME sont à retrouver sur :

le site de **l'éco-communication**

Le saviez-vous ?

15 000 km, c'est la distance moyenne parcourue par une donnée numérique (mail, téléchargement, requête web...).

Pour découvrir le digital éco-responsable en bande-dessinée :



Service de presse ADEME

Tel : 01 58 47 81 28 / e-mail : [Service de presse ADEME / Newsroom](#) / [Twitter ADEME](#)

L'ADEME EN BREF

L'Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Énergie (ADEME) participe à la mise en œuvre des politiques publiques dans les domaines de l'environnement, de l'énergie et du développement durable. Elle met ses capacités d'expertise et de conseil à disposition des entreprises, des collectivités locales, des pouvoirs publics et du grand public, afin de leur permettre de progresser dans leur démarche environnementale. L'Agence aide en outre au financement de projets, de la recherche à la mise en œuvre et ce, dans les domaines suivants : la gestion des déchets, la préservation des sols, l'efficacité énergétique et les énergies renouvelables, les économies de matières premières, la qualité de l'air, la lutte contre le bruit, la transition vers l'économie circulaire et la lutte contre le gaspillage alimentaire.

L'ADEME est un établissement public sous la tutelle Ministère de la Transition écologique et solidaire et Ministère de l'Enseignement supérieur, de la Recherche et de l'Innovation. www.ademe.fr ou suivez-nous sur @ademe