



Les Eterrenelles

# ASTUCES ZÉRO DÉCHET AU BUREAU

UN PEU DE THÉORIE,  
BEAUCOUP DE BON SENS  
PASSIONNÉMENT ENGAGEANT



MÉLANIE LEMIERE



# Sommaire



- . Petit “pré-en-bulles”
- . La check-list pour tendre vers le Zéro Déchet au bureau
- . Le mémo des 5 R au bureau
- . Autres partages
- . Contacts
- . Les mots de la fin



Un salarié français consomme environ 70 à 85 kilos de papier par an.

Or, 15 millions de Français travaillent dans un bureau !

Seulement la moitié du papier consommé en entreprise est collectée et recyclée...

De plus, seulement 5% du papier acheté en ramettes est fabriqué à partir de papier recyclé.

Or, la production de papier recyclé nécessite, à quantité égale, trois fois moins d'énergie et d'eau.

Quand on sait qu' 1 tonne de papier blanchi nécessite l'abattage de 25 arbres et qu' 1 feuille imprimée sur 6 n'est même pas lue, cela fait 12 millions d'arbres abattus pour rien !

Un ordinateur allumé en permanence coûte environ 139 euros par an !

Qui n'est jamais passé devant des bureaux allumés en pleine nuit ?

Un salarié génère 120 à 140 kg de déchets par an.

Si la moitié seulement des salariés déclare faire du tri au bureau, 96% se déclarent prêts à changer leurs habitudes de travail.

Qu'attendons-nous pour agir et transformer leurs collaborateurs en collabor'acteurs !



(sources chiffres = ADEME)



## Pistes pour réduire ses déchets au bureau

On ne pense pas naturellement à l'impact environnemental de des déchets générés au bureau si notre entreprise ne nous y sensibilise pas ou bien, si l'on n'est pas soi-même engagé dans cette démarche !



### Check-list d'éco-gestes à adopter

#### ✓ Réduire la pollution numérique :

- Acheter du matériel informatique reconditionné.
- Préférer des ordinateurs portables moins énergivores que les unités fixes.



- Pensez à faire réparer avant de jeter.
- Recycler le matériel en fin de vie.
- Bien paramétrer tout le matériel informatique et bureautique (ordinateurs, photocopieuses, imprimantes...) pour qu'ils se mettent en veille lorsqu'ils sont inutilisés car un appareil en veille consomme jusqu'à 40% d'énergie.



- Pour diminuer l'envoi de mails, lorsqu'on est sur site, se déplacer (à pied et non en ascenseur !) pour discuter avec ses collègues ou bien les appeler.
- Préférer les clés USB pour transmettre des documents.
- Limiter le nombre de destinataires dans les listes d'envoi.
- Vider sa boîte mail au moins une fois par semaine : 80% des mails reçus ne sont jamais ouverts et les spams consomment autant que 3 millions de voitures par an.
- Se désabonner des newsletters rarement lues et énergivores en utilisant l'application éco-responsable Cleanfox (1 arbre planté par personne parrainée).
- Utiliser, si possible, un moteur de recherches éco-responsable comme Ecosia (80% de ses revenus reversés pour replanter des arbres au Brésil) ou Lilo (start-up française qui a mis en place un système de cumul de gouttes d'eau transformées en don pour soutenir des projets engagés).
- Limiter les impressions papier, au pire, utiliser la police Ryman, moins coûteuse en encre et préférer l'option "brouillon" et l'impression recto/verso.

✓ Réduire les  
consommables :



Quand on sait qu'à peine 35% des entreprises recyclent leur papier et que 25% des feuilles imprimées sont jetées dans les 5 minutes qui suivent leur impression, il faut agir et dispenser les éco-gestes simples :

- Privilégier les supports numériques et non papier en réunion
- Penser aux clés USB pour les échanges de documents
- Réfléchir à la nécessité de l'impression
- Utiliser la police Ryman économique en encre
- Imprimer en qualité brouillon
- Imprimer recto/verso pour limiter le gaspillage de papier
- Réduire le nombre d'imprimantes
- Valider les impressions par code ou badge
- Installer un bac à brouillons auprès des imprimantes
- Privilégier des cartouches d'encre rechargeables et recyclables en fin de vie

## ✓ Repenser les fournitures:

- Proposer un kit fournitures en éliminant le superflu et en privilégiant des produits éco-labellisés plus facilement recyclables comme les crayons à papier ou les surligneurs en bois non vernis compostables, au lieu des critères en plastique non recyclables...
- Penser au carnet de notes effaçables et réutilisables.
- Opter pour des stylos rechargeables.



## ✓ Limiter les déplacements professionnels:

- Privilégier les visio-conférences : même si elles sont énergivores, elles éviteront des déplacements coûteux en carbone !
- Mettre à disposition des vélos pour assurer des déplacements professionnels courts.
- Encourager la marche pour les déplacements en interne bien meilleurs pour le cardio que l'ascenseur ! Il existe même des applications qui transforment vos nombres de pas en dons à des associations engagées...
- Encourager les transports en commun
- Favoriser le Vélotaf en offrant suffisamment de parkings à vélos, voire en proposant une location de vélos, une indemnité à l'achat, un kit de réparation rapide, ou encore un partenariat avec un réparateur sur site





## ✓ *Verdir les pauses déjeuner ou café:*

En France, 126 gobelets sont jetés par seconde, soit 32 000 tonnes par an !

- Autoriser l'utilisation des mugs personnels pour les pauses café
- Bannir les machines à café utilisant des capsules très peu recyclées ou recyclées à l'autre bout du monde !
- Favoriser l'utilisation de gourdes réutilisables et non l'usage de bouteilles en plastique
- Pour les petites faims, prévoir une boîte en métal avec des biscuits faits maison ou bien achetés en vrac et non des barres chocolatées ou des biscuits industriels suremballés !
- Pour les pauses déjeuner, mettre une salle à disposition des salariés équipée d'un micro-ondes et d'un point d'eau pour encourager l'utilisation de vaisselle réutilisable et ne pas oublier d'installer un poste de tri en y incluant un bac pour les biodéchets compostables.



## ✓ *Préférer un aménagement intérieur et extérieur éco-conçu :*

- Préférer un ameublement neuf éco-conçu ou mieux, de seconde-main !
- Installer des plantes dépolluantes type aloe vera, philodendrons, azalées...
- utiliser le marc de café pour ressourcer les plantes.
- Installer des bacs de culture en aquaponie en intérieur.
- Installer un jardin partagé en extérieur.
- Mettre en place un lombricomposteur pour les déchets verts et certains biodéchets pour engraisser les plantes dépolluantes avec le lombrithé et, en proposer aux salariés en cas de surplus.
- Installer des bacs à compost pour récolter les déchets verts des extérieurs et proposer du compost aux salariés.



## ✓ *Éduquer à des éco-gestes simples:*

- Mettre en place des poubelles de tri avec des consignes de tri bien claires ET s'assurer que la société de nettoyage respecte bien ce tri !
- Installer des cendriers à l'extérieur pour éviter de retrouver des mégots polluants dans les plantes ou sur le sol !
- Apposer des stickers pour rappeler l'importance d'éteindre les lumières en sortant des toilettes, d'un bureaux, d'une salle de réunion...
- Limiter la température à 19 degrés en hiver, soit 7% d'économies réalisé
- Limiter l'utilisation de la clim, l'été.



**L'idéal est de constituer, sur la base du volontariat, un groupe de salariés "éco-pulseurs" auquel vous proposez des ateliers de sensibilisation.**

**Une fois formés, ils pourront impulser la dynamique à l'ensemble du personnel en proposant des animations.**



## Les 5 R au bureau

**R**efuser : - la surconsommation de papier  
- la surconsommation de fournitures  
- les gobelets et tasses jetables  
- les fournitures non rechargeables  
- des températures trop chaudes ou trop froides

**R**éduire : - les impressions papier  
- le papier  
- les mails  
- les pièces jointes  
- les newsletters  
- ses déplacements en ascenseur,  
en voiture, en avion

**R**éutiliser : - les papiers brouillons  
- les stylos  
- un mug  
- un gobelet  
- une gourde

**R**ecycler : - le papier  
- le carton  
- les emballages  
- le matériel informatique

**R**ot (composter) : - les biodéchets (y compris le marc de café)

## Un catalogue d'animation RSE

Retrouvez toutes mes animations RSE SUR MESURE et CLÉ EN MAIN sur mon site internet.

Des entreprises comme OVH CLOUD, LA POSTE, CRÉDIT AGRICOLE SA, SOVEG UGP m'ont déjà fait confiance !



LES ATELIERS  
>>>>  
2 formats :  
court ou long



LE BAR  
>>>>  
À FAIRE-SOI MÊME



SÉMINAIRES  
>>>>  
TEAM BUILDINGS

## Un carnet pratique Zéro Déchet

Autrice de 3 livres sur le Zéro Déchet et le Développement Durable, j'ai notamment écrit ce carnet pratique pour passer sereinement mais assurément au Zéro Déchet !

Lisez!

Testez!

une map  
pour vous guider



des to-do lists



des mémos



des recettes



des outils pour  
mesurer vos  
progrès



en vente sur [www.leseterrenelles.com](http://www.leseterrenelles.com)  
ou sur les sites de la FNAC, Cultura...

## Les mots de la fin ou plutôt du début



Vous êtes arrivé(e) à la fin de cet e-book, enfin plutôt au début d'une belle aventure !

Vous avez déjà un bon outil en main pour la débiter.

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à me contacter via la page "contacts " de mon site.

Mais l'aventure ne doit pas s'arrêter là !

À votre tour, devenez ambassadeur (une ambassadrice) du Zéro Déchet et initier la dynamique dans entreprise !

Il vaut mieux être des milliers voir millions d'écolos imparfaits qu'une poignée d'écolos parfaits !

# Contacts



WWW.LES ETERRENELLES.COM



LES ETERRENELLES@GMAIL.COM



MÉLANIE LEMIERE



06 23 85 70 57



Éterrenellement  
vôtre 