

GUIDE eco gestes

*À la terre on appartient...
prenons-en soin !*



I Avant Propos

Etre éco-responsable est une question de responsabilité citoyenne et ce n'est pas parce que nous travaillons dans un bureau que nous ne polluons pas !

Climatisation, chauffage, déplacement, informatique, tous ces aspects de la vie au bureau laissent une empreinte environnementale. NOUS produisons des déchets : papier, fourniture, appareils électriques, déchets divers...

C'est en prenant conscience des enjeux écologiques, mais aussi économiques que la CAT a entrepris de s'engager dans la démarche RSE à travers des actions concrètes en matière de consommation d'énergie, d'eau et de papier.

Le réaménagement du siège, la politique achat et l'investissement en formations de sensibilisation intègrent, aujourd'hui, la dimension environnementale.

La CAT, à travers ce guide, souhaite impliquer l'ensemble de ses collaborateurs dans cette réflexion de responsabilité citoyenne, en participant activement dans les locaux de l'entreprise mais également dans la vie quotidienne à intégrer l'importance d'adopter une attitude responsable, TOUS LES JOURS, avec des gestes simples et de bons sens.



Sommaire

- | 04 **AGISSONS EN CITOYEN ECO-RESPONSABLE**
- | 06 **CONSOMMONS MOINS D'ENERGIE**
- | 08 **MAITRISONS LA TEMPERATURE**
- | 12 **ECONOMISONS L'EAU**
- | 14 **ECONOMISONS LE PAPIER**

Agiçons en citoyen éco responsable

« Personne participant à l'écocitoyenneté, c'est-à-dire une personne qui vit avec le respect des règles et des principes liés à la préservation de l'environnement. »

Car chaque geste compte pour préserver notre environnement, il est indispensable d'agir en citoyen éco responsable. Il s'agit d'un engagement de tous les jours à travers des gestes simples et nécessaires pour faire face à la montée des problèmes climatiques qui touchent notre planète et l'avenir des générations futures.

Comment ?



Mieux consommer :

1. Préférer les produits réutilisables ou rechargeables (pile rechargeable, sac cabas, ...)
2. Eviter les produits sur-emballés des supermarchés et privilégier les produits à la coupe et à la pesée
3. Préférer les produits locaux et de saison
4. Réparer ou faire réparer les objets pour qu'ils durent dans le temps



LE SAVIEZ-VOUS !!

Dans les pays de la région MENA (Moyen-Orient et Afrique du Nord), environ 250kg d'aliments sont gaspillés chaque année par personne. Selon un rapport de la FAO, l'Organisation des Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture paru en 2015, l'équivalent d'un tiers des ressources alimentaires de la région partent ainsi à la poubelle.

Consommons moins d'énergie

Au Maroc, la demande en énergie électrique connaît un accroissement important durant les périodes estivales : utilisation massives de la climatisation et des pompes agricoles pour les besoins d'irrigation en raison des fortes chaleurs qui peuvent être enregistrées.

La consommation électrique de nos bureaux, quant à elle, n'en demeure pas moins importante. Nous pouvons la réduire par des gestes pratiques et responsables des équipements et installations.

Comment ?

1. J'éteins et coupe 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...

| Bon à savoir

Les consommations « inutiles » des équipements bureautiques (ordinateurs, imprimantes, photocopieurs) constatées la nuit et les week-ends représentent en moyenne 40% de la consommation totale des appareils.

(Source : ADEME « Livre blanc - Consommation énergétique des équipements informatiques en milieu professionnel »)

| Bon à savoir

Même à l'arrêt, la plupart des appareils de bureau consomment de l'électricité : Eteindre oui, mais complètement, en les mettant hors tension.

| Être plus efficace

Si vous pensez vous absenter au-delà d'une demi-heure, réunions/pause repas, pensez à éteindre vos équipements électriques. Pour cela, l'idéal est de débrancher ou utiliser des multiprises à interrupteur.



2. Je règle l'ordinateur pour qu'il se mette en veille après un court temps d'inactivité (5 à 10 minutes)

| Bon à savoir

Les "économiseurs" d'écran (les poissons qui nagent dans un aquarium ou les fractales hypnotisantes) n'économisent rien du tout, l'ordinateur consomme autant que lorsque vous l'utilisez.

3. Je règle la luminosité des écrans pour avoir un bon compromis entre confort et économies d'énergie

Bouton Démarrer > Paramètres > Système > Affichage > Ajuster la luminosité de mon écran

4. Lorsque je quitte le bureau ou une salle de réunion, j'éteins la lumière.

10 minutes d'éclairage inutile 3 fois par jour, c'est 5 jours d'éclairage continu au bout d'un an.

Maitrisons la temperature

Le chauffage et la climatisation représentent à eux deux un impact économique et environnemental non négligeable de la vie de bureau. Si on chauffe trop, ou que l'on climatise trop, on gaspille de l'énergie précieuse.

Soyons donc attentifs à ces petits gestes de notre quotidien

Comment ?

- Régler la température de façon à rester dans les moyennes les plus adaptées !
- Fermer les portes entre les espaces chauffés et ceux qui ne le sont pas.
- Puisque le bâtiment met un certain temps à chauffer, il met également un certain temps à se refroidir ; anticipons donc la baisse/coupure du chauffage avant la fin de la journée de bureau pour faire des économies chaque soir de la semaine.
- Allumer la climatisation après avoir fermé les stores, et la couper en sortant et ouvrir les fenêtres.



LE SAVIEZ-VOUS !!

Les climatiseurs sont très gourmands en électricité :
Votre facture peut augmenter de 20 à 25 % pour une surface de 45 m² durant la période estivale

Économisons l'eau

Le Maroc est pays impacté par un stress hydrique qui va s'aggraver dans le temps. Une hausse qui sera causée par la croissance démographique, de plus en plus de consommation, d'urbanisation et de besoins énergétiques. Economiser l'eau commence par l'économie d'énergie.

Comment ?

1• Couper l'eau quand on ne s'en sert pas

Quoi de plus évident ? Couper l'eau quand on se savonne les mains ou quand on se brosse les dents permet d'économiser jusqu'à 15 litres par jour (Un robinet ouvert, c'est en moyenne 12 litres par minute). Rincer la vaisselle efficacement, ...

2• Utiliser l'eau froide

Que ce soit pour se laver les mains ou faire la vaisselle, cela économise plus d'énergie et réduit l'émission de CO₂

3• Repérer et signaler les fuites

Un robinet qui goutte pendant une journée représente une perte de près de 100 litres, soit plus de 35 000 litres par an.



LE SAVIEZ-VOUS !!

Selon des données du FAO et de l'ONU, le Maroc est déjà considéré en stress hydrique avec seulement 500 mètres cubes d'eau par habitant et par an, contre 2.500 mètres cubes en 1960 :

La crise de l'eau s'installe. Le Maroc fait partie des 45 pays en pénurie d'eau dans le monde, selon les seuils définis par les Nations-Unies

Économisons le papier

Nombreux sont ceux qui méconnaissent le coût environnemental très cher de la production du papier. L'industrie papetière contribue largement à la déforestation. Selon Greenpeace, il faut 2 à 3 tonnes de bois pour fabriquer une tonne de papier classique. Il s'agit aussi d'une industrie à forte consommation d'eau et d'énergie, puisque la fabrication du papier exige de l'eau pour extraire la cellulose des fibres du bois et consomme nettement plus d'énergie que celle nécessaire pour l'imprimer. Ainsi, la production d'une feuille de papier nécessite environ 17 Watts heure (Wh)

À l'ère du numérique et de la révolution digitale, nous pouvons être plus attentifs à la consommation du papier.

Comment ?

- Imprimer uniquement si c'est nécessaire, en noir et blanc, recto verso, Vous pouvez le paramétrer en standard sur votre ordinateur.
- Corrigez d'abord vos documents de travail à l'écran avant de les imprimer.
- Apprenez à lire des documents directement sur l'écran. Le réglage de la luminosité permet une lecture plus agréable. Il existe également des filtres pour écrans, garantissant un confort de lecture plus important.

| Bon à savoir

Imprimer en mode brouillon : le mode brouillon utilise beaucoup moins d'encre (même si la qualité de lecture est moindre).



| Bon à savoir

Pensez également à vérifier l'aperçu avant d'imprimer, cela vous évitera des mauvaises surprises et un gaspillage de ressources.

LE SAVIEZ-VOUS !!

Moins de papier, cela signifie moins de déchets, moins d'imprimantes à maintenir en fonctionnement, moins de cartouches d'encre à jeter et moins de recyclage de déchets électroniques. ... Chaque kilo de papier que vous ne consommez pas réduit vos émissions de CO2 de 2,9 kg.

