

Guide des éco-gestes et de la sobriété au travail



RÉDUIRE, RÉUTILISER, REPENSER



PRÉAMBULE

Ensemble, nous pouvons encore agir pour limiter les impacts du dérèglement climatique. Chacun, à son échelle, a son rôle à jouer. Nous devons donc toutes et tous (institutions, entreprises et individus) agir dans cet objectif : **chaque geste compte !**

Les communautés de Communes Dronne et Belle (CCDB), Isle Loue Auvézère en Périgord (CCILAP), Périgord Limousin (CCPL) et Périgord Nontronnais (CCPN) ont ainsi adopté un Plan Climat Air Energie Territorial (PCAET) et souhaitent être exemplaires.

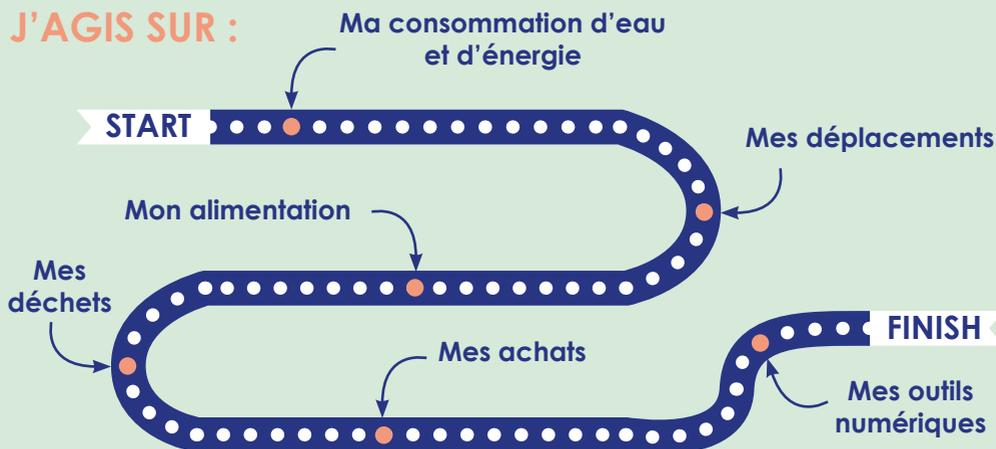
Dans la mesure où nous passons une grande partie de nos journées au travail, adopter un éco-geste au bureau, c'est un moyen simple et malin pour agir concrètement individuellement, mais aussi pour contribuer à réduire notre impact environnemental collectif.

C'est dans cet objectif que nous avons recueilli vos idées et que nous les avons compilées dans ce guide. Venez y piocher de nouveaux éco-gestes, proposés par vos collègues, et mettez-les en pratique dans votre quotidien. À vous de jouer, on compte sur vous !

SOMMAIRE

Tout au long de notre journée, au bureau ou en télétravail, nous pouvons réduire nos impacts sur le climat, l'air, l'énergie, l'eau, la biodiversité et les ressources.

J'AGIS SUR :



MA CONSOMMATION D'EAU ET D'ÉNERGIE

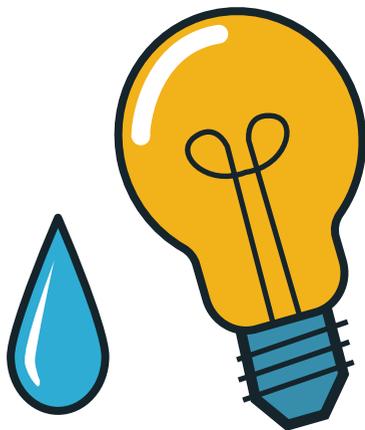
Comment agir ?

Pour économiser l'eau

- Je coupe l'eau lorsque je fais la vaisselle ou que je me lave les mains
- Je vérifie que les robinets sont bien fermés
- Je signale rapidement toute fuite d'eau au service technique

Pour économiser de l'électricité

- J'éteins la lumière lorsque personne n'est dans la pièce ou que la luminosité naturelle est suffisante
- J'éteins mon ordinateur et mon écran le soir, je les mets en veille dans la journée si je ne les utilise pas
- Je me couvre avant d'augmenter le chauffage et je ferme ma porte pour garder la chaleur
- Je prends l'escalier plutôt que l'ascenseur
- J'aère mon bureau le matin, été comme hiver
- Je ferme les persiennes ou volets l'été, pour garder la fraîcheur
- J'éteins la clim' ou baisse le chauffage le soir



Un employé de bureau consomme **10 à 30 litres d'eau par jour**, hors climatisation et restauration (ADEME).

10 minutes d'éclairage inutile 3 fois par jour = **5 jours d'éclairage en continu sur un an** (ADEME) !

En éteignant les appareils au lieu de les mettre en veille, on peut économiser jusqu'à **11 % de la consommation énergétique totale d'un bureau** (ADEME).

Pour aller plus loin

Infographie de l'ADEME :

[Comment télétravailler léger ?](#)

MES DÉPLACEMENTS

Comment agir ?

De mon domicile au travail

- Je viens à pied ou à vélo lorsque c'est possible
- Je prendre le train ou le bus lorsque j'y ai accès
- Je covoiture avec mes collègues (ou d'autres covoitureurs via un site dédié)
- Après accord avec ma Communauté de communes, je télétravaille lorsque je le peux

Lors de mes déplacements professionnels

- Je rationalise mes déplacements (est-ce que ce trajet est nécessaire?)
- Je privilégie les transports en commun (bus et train)
- Je covoiture avec des collègues et/ou élus, partenaires, etc.
- Au-delà de 5 covoitureurs potentiels, je peux demander un minibus au service Enfance
- J'utilise en priorité les véhicules électriques selon mon trajet
- Je pratique l'éco-conduite



En milieu rural, environ **58%** des trajets du quotidien font moins de 10km (SDES-INSEE). À vélo électrique, 10km représentent en moyenne 30 minutes de trajet !

30 min de marche ou de vélo par jour, c'est : **zéro pollution et -30 % de risque de maladie** cardio-vasculaire, cancer, diabète... (ADEME)!

La voiture individuelle représente plus de **15 % des émissions de gaz à effet de serre en France**. Le covoiturage permet de **diviser le nombre des émissions de CO2 par le nombre de voyageurs** (ADEME).

Pour aller plus loin

- Modalis : un site de covoiturage pour toute la Nouvelle-Aquitaine
- Infographies de l'ADEME :
- [10 gestes pour économiser de l'énergie lors de ses déplacements](#)
 - [Comment se déplacer autrement et moins cher ?](#)

MES DÉPLACEMENTS

Votre service des Ressources Humaines peut vous accompagner (changement des horaires pour covoiturer, Forfait Mobilités Durables...) et le service Enfance peut prêter un minibus.

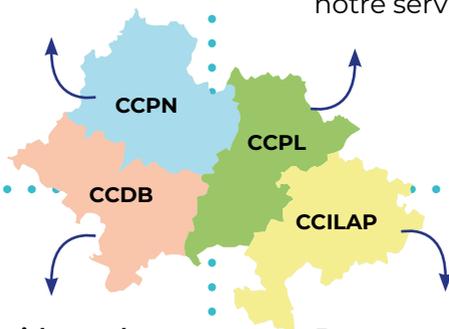
Concrètement, sur mon territoire ?

CCPN

- Des cars régionaux permettent notamment de rejoindre Angoulême, Brantôme et Périgueux. Retrouvez les horaires sur <https://transports.nouvelle-aquitaine.fr/cars-regionaux/reseau-et-horaires/dordogne>

CCPL

- 3 gares sont desservies sur le territoire (Négrondes, Thiviers et La Coquille) par la ligne TER reliant Bordeaux, Périgueux et Limoges. Retrouvez les horaires de train sur www.ter.sncf.com/nouvelle-aquitaine
- Un vélo électrique de service sera bientôt mis à disposition
- Vous pouvez tester le vélo électrique au quotidien grâce à notre service de location



CCDB

- Retrouvez le **guide des mobilités** de la CCDB sur son site internet.
- Des **gares** se situent en périphérie du territoire (Agonac, Château-Lévêque), retrouvez les horaires de train sur www.ter.sncf.com/nouvelle-aquitaine

CCILAP

- Des panneaux de covoituration ont été installés un peu partout sur le territoire. Avec **Covoit Modalis**, c'est le covoituration sans commission !
- Retrouvez l'emplacement de covoituration proche de chez vous sur <https://covoitmodalis.fr> ou la carte dédiée sur <https://covoitmodalis.fr/points-relais>

MON ALIMENTATION

Comment agir ?

Dans mon assiette

- Je mange local et bio le plus possible
- Je mange des fruits et légumes de saison
- Je mange végétarien au moins un midi par semaine
- La viande, pas tous les jours et en privilégiant la qualité (viande bovine sur pâturage, volaille de plein air...)
- Je mange des repas « faits maison » (en congelant les restes à la maison par exemple)



Autour de mon assiette

- Je bois de l'eau du robinet
- J'utilise une gourde en inox et des contenants/couverts réutilisables
- J'utilise mon essuie-main personnel en tissu plutôt qu'un essuie-main en papier
- J'essuie ma vaisselle avec un torchon



1 repas végétarien émet jusqu'à **14 fois moins de gaz à effet de serre** qu'un repas avec du bœuf !

UNE TOMATE POUSSANT
SOUS SERRE CHAUFFÉE HORS SAISON
CONSOMME

10 fois +

D'énergie
QU'UNE TOMATE
DE PLEIN CHAMP EN PLEINE SAISON



Source : <https://nosgestesclimat.fr/guide/alimentation>

Pour aller plus loin

Découvrez l'impact carbone des différents aliments et comparez les sur www.impactco2.fr
Infographies de l'ADEME : [Pourquoi et comment manger mieux ?](#)
[Tout comprendre : l'alimentation durable](#)

MON ALIMENTATION

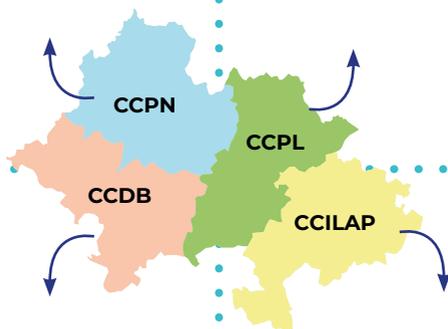
Concrètement, sur mon territoire ?

CCPN

- Retrouvez la **liste des producteurs locaux** sur le site de l'[Office de Tourisme du Périgord Nontronnais](#).
- Pour lutter **contre le gaspillage alimentaire** : à Nontron, l'épicerie sociale « La Courte Échelle » et « Les Restos du Cœur » acceptent les dons, y compris les produits frais.

CCPL

- Retrouvez la **liste des producteurs locaux** sur le site de l'[Office de tourisme Périgord-Limousin](#)
- **3 boutiques de producteurs** existent sur le territoire : « Saveur Nature » à Saint-Pierre-de-Frugie, « le Gare d'Manger » à Thiviers et « Le Pied à l'étrier » à Miallet !



CCDB

- Retrouvez la **liste des producteurs locaux** et les **marchés de producteurs** sur le site de l'[Office de Tourisme Périgord Dronne Belle](#)

CCILAP

- Retrouvez la **liste des producteurs locaux**, sur le site [Naturellement Périgord](#) ou sur les [Paniers d'Excideuil](#).



MES DÉCHETS

Comment agir ?

Avant de jeter

- Je me renseigne sur les possibilités de réemploi ou recyclage via les filières spécifiques (équipements, objets, textiles...)
- Je dimensionne mes repas de manière à jeter le moins de nourriture possible
- J'utilise des chiffons et serviettes en tissu
- Lors de mes achats, je choisis des produits avec le moins d'emballage possible

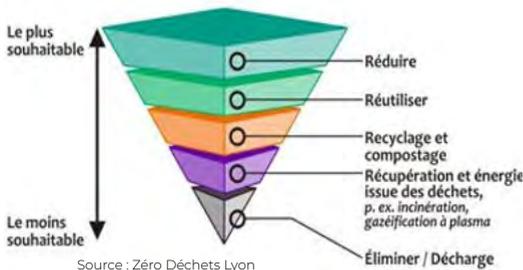


Lorsque je jette

- Je jette mon déchet dans la bonne poubelle
- Je jette mes déchets alimentaires dans un compost ou les réserve pour des poules



En Dordogne, environ **3/4** des déchets jetés dans nos sacs noirs (ordures ménagères) aurait du être trié et aurait pu être valorisé (SMD3) !



Pour aller plus loin

- Si vous avez un doute sur le tri d'un déchet, demandez à :
CITEO : <https://on-ne-lache-rien.citeo.com/#open-modal-guide-du-tri>
l'ADEME : <https://quefairedemesdechets.ademe.fr/>
- Il existe des ressourceries au sein de chaque Communauté de Communes, n'hésitez pas à les contacter si vous pensez qu'un objet peut être réemployé

MES DÉCHETS

Concrètement, sur mon territoire ?

Les ressourceries / recycleries sont des lieux de collecte, de réemploi et de revente d'objets d'occasion en bon état (décorations, vêtements, livres, sacs, bagages, vaisselles, électronique, petit électroménager...).

LES CONSIGNES DE TRI

Tous les emballages se trient, tous les papiers se recyclent

EMBALLAGES & PAPIERS

BOUILLÉES ET FLACONS EN PLASTIQUE

PAPIERS, EMBALLAGES ET BRIQUES EN CARTON

EMBALLAGES EN MÉTAL

TOUS LES AUTRES EMBALLAGES EN PLASTIQUE

VERRE

CARTONS

COMPOST

Déchetterie ou ressourcerie

DÉCHÈTERIE ET RESSOURCERIE

Uniquement en déchetterie

VÊTEMENTS

UN DOUTE SUR LE TRI D'UN DÉCHET ?

Consultez le site: www.consignesdetri.fr
ou utilisez l'application gratuite « guide du tri » de CITEO



Comment agir ?

Lorsque j'organise une réunion, une formation...

- J'achète de la nourriture et des boissons locales
- Je privilégie les boutiques de producteurs ou l'achat direct aux producteurs
- Je demande aux prestataires de tendre vers le zéro-déchet (exemple : couverts, verres et vaisselle réutilisables)



Pour tous les achats

- J'évite l'achat d'objets ou de fournitures en réutilisant l'existant, ou en mutualisant avec les collègues
- Je favorise la seconde main et le réemploi
- Je privilégie les commerçants locaux



Consommer local permet de réduire les impacts environnementaux liés au transport des marchandises mais permet aussi de **soutenir l'économie locale** !



Pour aller plus loin

Les offices du tourisme peuvent vous aider à trouver les producteurs locaux que vous cherchez !

MES OUTILS NUMÉRIQUES

Comment agir ?

En ligne

- Je vide ma boîte mail régulièrement, y compris les spam et la corbeille
- J'active le mode « économie d'énergie » et baisse la luminosité des ordinateurs et téléphones
- J'active la mise en veille automatique et réduis le temps de mise en veille
- Je téléphone aux collègues plutôt que d'envoyer un mail pour des questions simples
- J'évite d'envoyer des fichiers lourds par mail en donnant le lien vers une plateforme d'envoi (Smash, FileVert, WeTransfer...)
- Je crée des favoris pour les sites les plus fréquemment consultés
- J'évite d'utiliser l'intelligence artificielle générative (comme ChatGPT)
- Je privilégie les moteurs de recherche éco-responsables (Ecosia, Lilo, Ecogine, YouCare...)



25% des documents sont jetés 5 minutes après impression, 16% ne sont jamais lus (ADEME).

Le wifi consomme **3x moins d'énergie** que la 4g (ADEME).

On divise par **4 les émissions de gaz à effet de serre** en allant directement à l'adresse du site au lieu de la rechercher sur un moteur de recherche (ex : Ecosia)

Côté imprimante

- Je limite les impressions le plus possible
- Je n'imprime pas les mails que je reçois
- J'imprime en priorité en noir & blanc et recto/verso si j'ai réellement besoin d'imprimer
- J'utilise des polices de caractère moins gourmandes en encre (ex : Garamond)

Pour aller plus loin

- Infographie QQF : [Pollution numérique, du clic au dé clic](#)
- Guide ADEME : [Comment adopter la sobriété numérique](#)
- Infographie ADEME : [Impacts environnementaux du numérique](#)
- [Comment télétravailler léger ?](#)



On relève le défi ?



MA CONSOMMATION D'EAU ET D'ÉNERGIE

Je coupe l'eau lorsque je fais la vaisselle ou que je me lave les mains.	<input type="checkbox"/>
J'éteins mon ordinateur et mon écran au-delà d'une heure d'absence.	<input type="checkbox"/>
Je me couvre avant d'augmenter le chauffage.	<input type="checkbox"/>
Je prends l'escalier plutôt que l'ascenseur.	<input type="checkbox"/>

MES DÉPLACEMENTS

Je me rends au travail à pied, à vélo ou en covoiturage au moins 1x/ semaine.	<input type="checkbox"/>
Je covoiture avec des collègues ou élus pour me rendre à un événement.	<input type="checkbox"/>
J'utilise un véhicule de service électrique.	<input type="checkbox"/>

MON ALIMENTATION

Je mange un repas végétarien au moins 1x/ semaine.	<input type="checkbox"/>
Je bois l'eau du robinet dans ma gourde.	<input type="checkbox"/>
Je mange des fruits & légumes locaux et de saison.	<input type="checkbox"/>

MES DÉCHETS

Je donne à une ressourcerie / recyclerie un objet à réemployer.	<input type="checkbox"/>
Je trie tous mes déchets.	<input type="checkbox"/>
Je composte mes déchets alimentaires.	<input type="checkbox"/>

MES ACHATS

J'achète dans une boutique de producteurs ou en vente directe pour un événement.	<input type="checkbox"/>
J'évite un achat en réutilisant un objet ou des fournitures.	<input type="checkbox"/>

MES OUTILS NUMÉRIQUES

Je vide ma boîte mail, y compris les spams et la corbeille.	<input type="checkbox"/>
J'évite d'envoyer des fichiers lourds par mail en donnant le lien vers une plateforme ou le serveur aux collègues.	<input type="checkbox"/>
Je limite les impressions le plus possible.	<input type="checkbox"/>