CHARTE DES BONNES PRATIQUES DE DEVELOPPEMENT SOUTENABLE

La direction de l'IFPVPS, les formateurs, le personnel administratif et technique ainsi que l'ensemble des étudiants/élèves ou stagiaires de l'institut s'engagent dans une démarche éco-responsable. Notre établissement a choisi de développer des actions dans 3 domaines :

- L'implication sociétale : s'engager, faire campagne
- L'implication environnementale : préserver l'environnement, consommer responsable
- L'implication dans la gouvernance de l'institut : préserver le capital humain, favoriser l'égalité des chances

Cette stratégie de développement soutenable a vocation à être traduite dans notre plan d'actions.

S'ENGAGER

Acteur de l'IFPVPS, je m'engage dans le développement soutenable que je sois étudiant/élève/stagiaire ou membre du personnel

ACTIONS

Signer la charte et adapter un comportement individuel et collectif éco-responsable

FAIRE CAMPAGNE

Acteur de l'IFPVPS, je promeus et donne vie aux campagnes annuelles de sensibilisation

ACTIONS

Participer aux actions de sensibilisation inhérentes au développement soutenable et à la santé

Informer et prévenir les différents publics

PRESERVER L'ENVIRONNEMENT

Acteur de l'IFPVPS, j'adapte mon comportement pour réduire les atteintes à l'environnement

ACTIONS

Réduire la production individuelle et collective de déchets et privilégier les matériels ou matériaux recyclables

Améliorer le tri des déchets

Privilégier des modes de transports et de déplacements collectifs

CONSOMMER RESPONSABLE

Acteur de l'IFPVPS, je mutualise les moyens nécessaires à mon activité et je veille à consommer responsable

ACTIONS

Mutualiser les moyens utiles à l'activité de formation

Prioriser l'utilisation de produits respectueux de l'environnement

Eviter le gaspillage dans nos consommations de papier, d'eau et d'énergie

PRESERVER LE CAPITAL HUMAIN

Acteur de l'IFPVPS, j'améliore le vivre ensemble et je participe à la qualité du cadre de vie à l'IFPVPS

ACTIONS

Entretenir le dialogue et des relations conviviales et respectueuses

Rester vigilant et alerter sur les risques liés aux activités

Participer au maintien d'un cadre de vie propice au bien-être de chacun au sein de l'institut

FAVORISER L'EGALITE DES CHANCES

Acteur de l''IFPVPS, j'agis pour soutenir les apprentissages d'autrui et développer le sentiment d'appartenance à l'Institut

ACTIONS

S'entraider dans le besoin de formation et d'acquisition des compétences

S'inscrire dans les actions et évènements institutionnels

S'exprimer individuellement ou en groupe par la voix des référents et des représentants élus ou associatifs

1

S'ENGAGER

Acteur de l'IFPVPS, je m'engage dans le développement soutenable que je sois étudiant/élève/stagiaire ou membre du personnel

2

FAIRE CAMPAGNE

Acteur de l'IFPVPS, je promeus et donne vie aux campagnes annuelles de sensibilisation

3

PRESERVER L'ENVIRONNEMENT

Acteur de l'IFPVPS, j'adapte mon comportement pour réduire les atteintes à l'environnement

4

CONSOMMER RESPONSABLE

Acteur de l'IFPVPS, je mutualise les moyens nécessaires à mon activité et je veille à consommer responsable

5

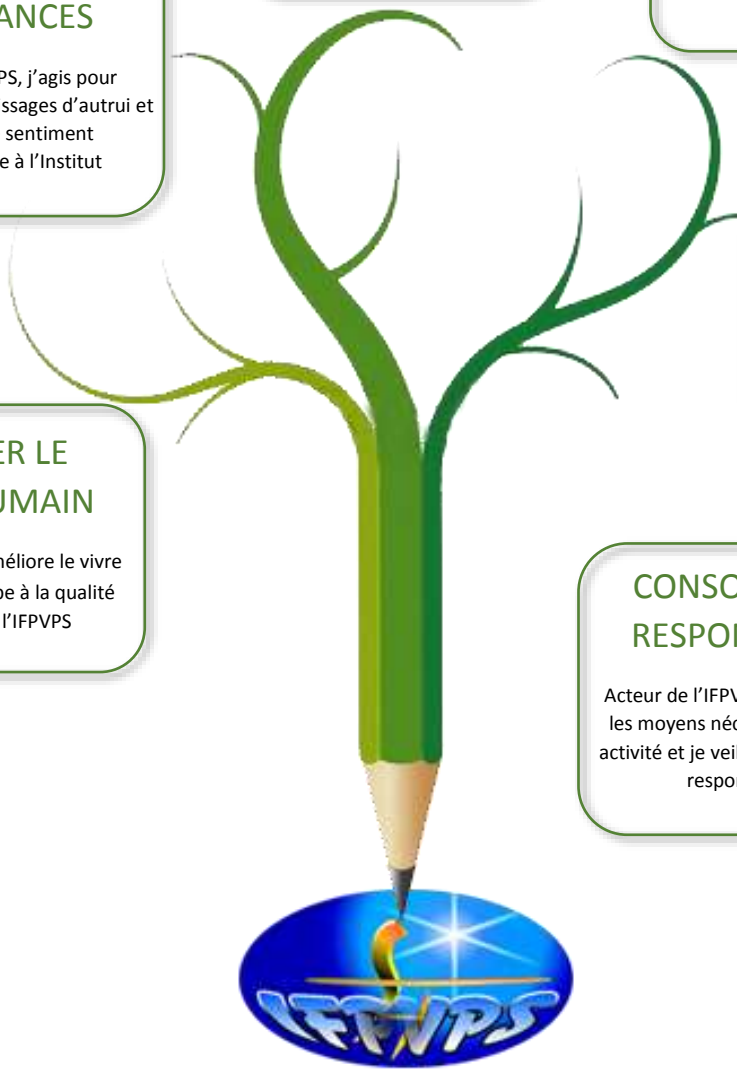
PRESERVER LE CAPITAL HUMAIN

Acteur de l'IFPVPS, j'améliore le vivre ensemble et je participe à la qualité du cadre de vie à l'IFPVPS

6

FAVORISER L'EGALITE DES CHANCES

Acteur de l'IFPVPS, j'agis pour soutenir les apprentissages d'autrui et développer le sentiment d'appartenance à l'Institut



Groupement de Coopération Sanitaire

Institut de Formation Public Varois des Professions de Santé

PLAN D'ACTION DE SOBRIETE ENERGETIQUE

Juin 2023

INTRODUCTION

Dans la continuité des actions menées au titre du développement durable, l'IFPVPS élabore son plan d'action de sobriété énergétique pour répondre à l'objectif de réduction de 10% des consommations entre 2019 et 2024.

Nous proposons 18 mesures d'actions concrètes, visant à concilier sobriété et maintien de la qualité du service public pour l'ensemble des acteurs de l'institut.

+ DE SOBRIETE DANS LES BATIMENTS

1. Respecter les 19°C préconisés pour le chauffage et les 26°C pour la climatisation dans les bureaux et locaux de formation (*une réduction d'un degré de la température de chauffe représente une diminution moyenne de 7% de la consommation d'énergie et la climatisation réglée à 26 degrés divise par 3 la consommation énergétique).*

2. Baisser la température de chauffe la nuit et lorsque le bâtiment est fermé plus de trois jours.

3. Veiller à la fermeture des portes lorsque la climatisation ou le chauffage est en marche.

+ DE SOBRIETE DANS NOS MOBILITES

4. Favoriser le covoiturage entre les acteurs de l'institut (entre étudiants-élèves et entre les personnels) et regrouper les déplacements.

5. Développer l'usage des transports collectifs (dispositifs de transport en commun) et l'usage du vélo pour nos déplacements.

6. Recours à la visioconférence, aux formations à distance et aux évènements hybrides pour limiter les déplacements.

7. Limiter la vitesse à 110 km/h sur l'autoroute pour les agents utilisant le véhicule de service lors de trajets professionnels non urgents. Cette mesure permet un gain de 20% de carburant.

+ DE SOBRIETE DANS NOS CONSOMMATIONS

8. Réduire la consommation d'électricité liée à l'éclairage intérieur et extérieur de nos bâtiments : éteindre les lumières à certaines heures, déployer progressivement les éclairages LED (sur les sites de Brignoles, Saint-Raphaël et Montéty).

9. Inciter à la numérisation et à l'archivage dématérialisé des documents afin de limiter l'impression en reprographie.

10. Rationnaliser l'utilisation des impressions papier.

11. Optimiser notre consommation liée au numérique en arrêtant les systèmes audiovisuels non indispensables, en éteignant les ordinateurs, les écrans et les équipements informatiques la nuit.

12. Réduire notre consommation d'eau chaude en diminuant la température des chauffe-eaux à 50°.

13. Réduire notre consommation d'eau avec la mise en place de réducteurs de débit sur l'ensemble des robinets.

14. Favoriser le recours aux matériels et produits à date de péremption dépassée pour les ateliers de travaux pratiques, pour limiter nos achats.

15. Favoriser des achats permettant de réaliser des économies d'énergie indirectes : encourager, quand cela est possible, les achats en circuits courts et locaux.

16. Adopter de bonnes pratiques d'utilisation et d'entretien du système de climatisation pour limiter notre consommation électrique.

+ DE CONCERTATION DANS L'ANIMATION DE NOTRE PLAN DE SOBRIETE ENERGETIQUE

17. Présenter le plan d'actions mené en faveur de la sobriété énergétique aux différentes instances et désigner un référent de la sobriété énergétique.

18. Sensibiliser l'ensemble des agents et des apprenants aux écogestes.

Références :
https://services.dgesip.fr/fichiers/circulaire_plan_sobriete.pdf
https://www.ecologie.gouv.fr/sites/default/files/dp-plan-sobriete.pdf

Mobilisons nous ensemble pour un environnement plus sain

L’eco-guide de l’étudiant / élève

Vous êtes désolés face aux comportements néfastes sur l'environnement ? Vous souhaitez changer les choses à votre échelle ? Vous voudriez changer votre façon de vivre de manière plus économe et écologique ?

Cet éco-guide pourrait vous ouvrir de nouveaux horizons…

6 janvier 2023
Version 2

SOMMAIRE :

Introduction

Pour apprendre à nous connaître et comprendre les motivations de ce projet.

page.1

Economie d'énergie

Et oui, économiser l'énergie est primordial ! C'est un premier pas économique et simple pour devenir éco-responsable. Dans cette partie :

- **L'économie d'électricité** page.2
- **L'économie d'eau** page.4

L'hygiène

En plus de l'eau, vous pouvez avoir des gestes éco-responsables dans votre hygiène de vie à l'aide de nombreux produits :

- **Les produits jetables** page.6
- **Les produits cosmétiques** page.8

Les produits du quotidien

Lors des courses aussi, il est possible d'adopter un comportement éco-responsable :

- **Le suremballage** page.10
- **L'alimentation** page.12

Les produits ménagers

Certains conseils peu connus peuvent permettre un nettoyage plus responsable, écologique et parfois même économique :

- **Les produits ménagers** page.15

SOMMAIRE :

Le transport

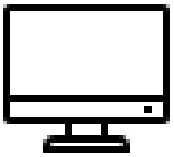
Même si le transport reste très polluant, il existe des alternatives plus écologique ou limitant notre impact sur le monde :

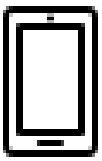
- **Les alternatives à la voiture** page.17

La pollution numérique

En effet, même si cette pollution est méconnue nous y participons tous sans connaître les moyens d'être plus éco-responsables sur internet :

- **En quoi ça consiste ?** page.20
- **Les mails** page.22
- **Les recherches internet** page.24





Les applications utiles

Pour arriver à avoir un comportement le plus écologique et économique possible, certaines applications existent pour nous faciliter la tâche :

- **Les applications** page.26

Sitographie

Si cet éco-guide vous intéresse et que vous souhaitez aller plus loins, voici les sites que nous avons utilisés :

- Economie d'énergie page 28
- Salle de Bain page 28
- Les courses page 28
- Le ménage page 28
- Les transports page 29
- La pollution numérique page 29
- Autres page 29

INTRODUCTION :

Nous sommes quatre étudiants de la promotion 2021-2024 en ergothérapie à l'Institut de Formation Public Varois des Professions de Santé (IFPVPS). Notre établissement a mis en place une charte de développement soutenable et demande un engagement éco-responsable de la part des étudiants/élèves/stagiaires ou membres du personnel dont vous faites partie. Dans le cadre de notre cursus, nous devons mettre en place un projet. Nous avons donc été missionnés autour du thème de la réduction des déchets et de la sobriété énergétique. C'est ainsi que cet éco-guide est né dans le but de préserver l'environnement et d'atteindre une consommation responsable pour les différents acteurs au sein de l'IFPVPS.

Pourquoi, en tant qu'étudiantes en ergothérapie, nous intéressons-nous à ce sujet ? D'une part, parce que notre santé est très impactée par la crise écologique actuelle. De plus, l'objectif des professions de santé est de maintenir, de restaurer et de permettre la santé chez l'homme en tenant notamment compte de leur environnement. De ce fait, nous avons tous un rôle à jouer dans le développement durable afin de favoriser la santé dans le monde.

Mais pour cela, nous devons commencer par tenir compte des impacts de nos propres gestes quotidiens sur la planète.

C'est pourquoi nous avons trouvé intéressant de transmettre nos recherches par l'intermédiaire de cet éco-guide. En effet, les conséquences de chacune de nos actions peuvent avoir à long terme un impact important que ce soit par l'intermédiaire de nos habitudes de vie, des transports, des différents produits que nous utilisons ainsi que du numérique. C'est pourquoi, en continuant nos recherches, nous avons découvert et mis en pratique des astuces pour limiter notre impact à notre échelle de manière économique et pratique. C'est tout cela que nous voulons partager avec vous aujourd'hui.

Economie d'énergie

Electricité

L'électricité présente dans notre quotidien constitue une source d' énergie rare. De nos jours, certains ménages ne bénéficient pas de l'accès à l'électricité ou n'en disposent pas suffisamment. Chacun à notre niveau, nous pouvons réguler notre consommation d' énergie dans notre habitation en modifiant nos comportements afin qu'ils soient plus responsables.

Ce qui pollue

La production d'électricité :

- La production totale d'électricité est responsable de 42,5 % des émissions mondiales de CO2.

L'utilisation d'ampoules :

- Responsables dans le réchauffement climatique et les émissions de gaz à effet de serre.
- Les ampoules non recyclables augmentent les déchets ménagers.

Economie d'énergie

Les astuces

Lampe LED :
Points de collecte des ampoules à proximité des lieux d'habitations ou de travail :
Pour en rechercher près de chez soi, se connecter sur le site :
https://www.recylum.com/geolocalisation/

Les gestes à adopter pour limiter sa consommation électrique :
- Privilégiez les **lampes LED**
- **Evitez l'utilisation d'abats jours**. Ils absorbent 50 à 80% de la lumière, obligeant à multiplier les sources lumineuses
- Rappelez vous d'**utiliser la lumière naturelle au maximum**. Occultez les fenêtres au minimum
- **Nettoyez les ampoules** : avec le temps elles se couvrent de poussière ce qui peut faire diminuer leur flux lumineux de 40%
- **Lavez votre linge à 30°C** : permet d'économiser environ 11% d'énergie.
- Evitez l'utilisation du lave-vaisselle : plus économique pour les personnes dont le ménage comprend moins de 4 personnes.
- Utilisez le lave vaisselle et la machine à laver qu'une fois qu'ils sont remplis.
- **Débranchez les appareils électriques.** Ces appareils consomment même en veille ou éteints. (gain de 80€/ an)
- **Privilégiez les multiprises à interrupteur.** Elles sont faciles à éteindre et évitent de débrancher chaque prise

Economie d'énergie

Eau

L'eau est une ressource qui est également rare, il est donc nécessaire de l' économiser. Dans les pays développés, la consommation d'eau est inadaptée. Son utilisation est très et trop importante entraînant un impact néfaste sur l'environnement dans le monde entier. Or, nous pouvons tous adopter quelques gestes simples dans notre quotidien pour limiter son utilisation.

Ce qui pollue

Utiliser plus d'eau que ce dont nous avons besoin !

Selon l'INSEE, l'eau que nous buvons représente seulement 1% de l'utilisation que nous en faisons contre 39% pour les douches et les bains ainsi que 20% pour les toilettes.

Chaque année en France, un foyer de 4 personnes gaspille environ 35m³ d'eau à cause de fuites. A titre de comparaison, la moyenne d'eau utilisée en moyenne dans l'année par un même foyer de 4 personnes pour l'entretien d'une piscine est de 15m³.

Economie d'énergie

Les astuces

Gestes à adopter pour limiter sa consommation :

- **Favorisez une douche** (20 à 60 L) plutôt qu'un bain (100 à 150 L)
- Installez un **pommeau de douche économique**. Ces pommeaux peuvent économiser jusqu'à 60% d'eau selon les modèles.
- Ne laissez pas l'eau couler inutilement.
- Favorisez le choix d'appareils économes en eau (machine à laver, lave vaisselle…)
- Chassez moins d'eau dans les toilettes à l'aide d'un système de chasse à 2 boutons ou diminuez le volume de la chasse (remplir une ou 2 bouteilles d'eau et les placer dans le réservoir)
- Equipez les robinets de réducteurs de débit. Les mitigeurs et les aérateurs limitent la consommation de 30 à 50%. Ils se placent à la sortie des robinets.
- **Réutilisez un maximum d'eau de pluie** pour les tâches qui ne nécessite pas d'eau potable comme l'arrosage de plantes par exemple.
- Veillez à ne pas avoir de fuites d'eau dans le système. Elles peuvent se situés au niveau des raccords mais surtout au niveau des robinets et des chasses d'eau. Une fuite dans les toilette peut représenter jusqu'à 600 L d'eau gaspillée par jour.
- **Programmez les appareils électroménagers en mode "eco"** et supprimez les cycles de prélavage qui sont généralement inutiles.

L'hygiène

Les produits jetables

Les produits jetables d'hygiène représentent une surconsommation de la part des usagers. Ceux-ci ont de grands impacts pour l'environnement mais aussi pour la santé. En effet, du coton à démaquiller aux protections hygiéniques, les produits d'hygiène contiennent des éléments chimiques, incorporés lors de leur production pour les rendre plus esthétiques visuellement. De plus, la production mais aussi le tri de ces produits engendrent de nombreuses dépenses énergétiques. Pour finir, la majorité des producteurs utilisent des pesticides dans leurs cultures de cotons.

Ce qui pollue

Les produits chimiques utilisés dans les différents produits jetables d'hygiène :
l'Union des industries chimiques (UIC) indique qu'en 2009, 97% des produits chimiques fabriqués en France étaient d'origine pétrochimique.
Comprenez que 97% des produits d'hygiène composés de produits chimiques sont en fait néfastes pour l'environnement au delà de l' être pour votre santé.

L'hygiène

Les astuces

Remplacez les cotons-tiges jetables :

- **Oriculi** : Ces cotons-tiges réutilisables, éventuellement à vie, permettent d'enlever le cérumen inesthétique (attention à ne pas aller en profondeur pour éviter toute blessure et attention de ne pas enlever trop de cérumen qui permet de protéger le tympan). Ces cotons-tiges peuvent se trouver dans un magasin biocoop ou en pharmacie.
- **Nettoyez en surface avec un gant de toilette** permet aussi d'éviter l'utilisation de cotons tiges jetables.
- **Cotons tiges réutilisables et lavables**.

Gestes à adopter pour limiter son impact environnemental à travers les produits jetables d'hygiène :

- Utilisez du **papier toilette biodégradable**. Il sera moins blanc mais tout aussi efficace.
- Utilisez des **cotons à démaquiller réutilisables**.
- Favorisez l'**utilisation de mouchoirs en tissu**.
- Essayez des **serviettes hygiéniques lavables, des cup menstruelles ou encore des culottes menstruelles.**

L'hygiène

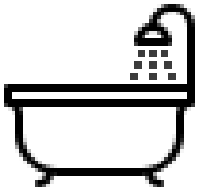
Les produits cosmétiques

Savon, shampoing, déodorant, crèmes, masques, tous ces produits sont utilisés pour notre bien-être sans même prêter attention à leurs impact impressionnant sur l'environnement. Ici aussi, la plupart des produits achetés contiennent des éléments chimiques polluants mais qui peuvent être également être allergènes et cancérigènes. Il est donc préférable non seulement de faire attention aux produits que nous achetons mais il est aussi recommandé idéalement de remplacer la totalité de ces produits.

Ce qui pollue

La fabrication industrielle cosmétique est synonyme de pollution des sols, des nappes phréatiques, d'émission de CO2… Un grand nombre d'industries utilisent des procédés nocifs tels que d'éthoxylation (technique utilisée pour obtenir des agents moussants), la pétrochimie (fabrication des huiles minérales)...

L'hygiène



Les astuces

Utilisez des shampoings et des savons solide saponifiés à froid biodégradable :

- Ces produits consomment peu d'énergie et rejettent peu d'eaux usées dans la nature. Ils génèrent 25% de CO2 en moins que les savons liquides, de leur fabrication à leur fin de vie. Si vous achetez ces produits sous forme liquide, attention à vérifier les ingrédients. Cependant le solide dure plus longtemps et donc, est plus économique.

Ces produits sont facilement trouvables en magasin BIO.

Déodorant :

- Utilisez des déodorants sans sprays
- fabriquer des déodorants maison.
- Attention : Les parfums d'un déodorant ne font pas son efficacité

Maquillage :

- Favorisez au maximum les marques éco-responsables proposants des produits naturels et des contenants rechargeables
- Par exemple : Zao Make-Up, Avril cosmétique...

Choisissez une crème solaire avec un filtre UV minéral et une composition bio comme UVBIO, EQ ou mademoiselle Bio

Les produits du quotidien

Le suremballage

L'emballage plastique est présent partout autour de nous. Il est un enjeu de stockage ou de marketing pour toutes les entreprises. Cependant ce phénomène a de lourdes conséquences sur l'environnement. Ce un fléau environnemental parmis les plus connu dans l'opinion du grand publique pourtant très peu d'alternatives sont mises en avant tant l'emballage plastique est pratique. Dans cette partie nous voyons quelles sont ces alternatives.

Ce qui pollue

Le plastique:
80% de la pollution dans le monde est issue du plastique.
Les principaux déchets sont les suivants: les sacs plastiques (14%), les bouteilles en plastiques (12%), les emballages alimentaires (9%), les sachets d'emballages (9%). Chaque étape de la vie du plastique, de la production jusqu'à la mort, pollue notre planète.

Les produits du quotidien

Les astuces

- **Utilisez des contenants réutilisables** pour chaque course et pour l'achat des légumes petits sacs biodégradables ou bocaux dans le cas d'achats en vrac. Aller au marché, au delà de favoriser les commerces de proximités et limiter l'empreinte environnemental de chaque aliment, vous pouvez demander aux producteurs s'ils récupèrent les récipients ou autres…
Ce système permet par exemple au producteur d'utiliser une seule boite d'oeuf pour plusieurs commandes.

- Veillez à utiliser des **gourdes en inox ou en bambou**. Elles préservent mieux la boisson à l'intérieur et évitent l'utilisation de gobelets et de bouteilles en plastiques.

- Favorisez l'ut**ilisation de taies d'oreiller/torchons**, **couvercles en silicone ou emballages réutilisables en cire d'abeille**. Cette technique permet au tissu d'être thermoformable. Ainsi, il peut épouser et conserver n'importe quelle forme sans faire usage du plastique.

- Remplacez les contenants et les conserves en plastique par **bocaux et des contenants en verre ou en inox.**

- Favorisez l'usage de **Tote-Bag et d'ecocup à usage multiples.**

Les produits du quotidien

L'alimentation

L'alimentation représente aussi un enjeu d'envergure pour l'homme. En effet, nous mangeons tous au quotidien chacun dans notre mesure, et ce sans forcément savoir d'où proviennent nos aliments et quel sont leurs impacts sur notre planète. Que cette impact soit énergétique ou au travers de l'empreinte carbone de chaque aliment, nous participons tous la pollution générée par l'alimentation dans le monde.

Ce qui pollue

L'alimentation représente à elle seule 30 % de l'empreinte écologique en France. chaque étape de production de la nourriture pollue. La transformation des aliments consomme par exemple beaucoup d'eau. Le transport essentiellement routier des denrées pollue l'air et émet des gaz à effet de serre, sans compter l'impact des importations par avion. Et puis il faut ensuite stocker et conserver tous ces produits.

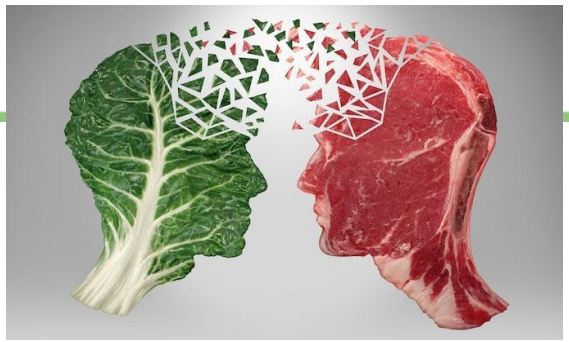
Les produits du quotidien

Les astuces

Evitez le gaspillage :
- Faites de petites portions,
- Congelez les parts en trop au maximum
- Faites une liste de courses permet d'acheter que ce dont vous avez besoin
- Ne jetez pas les fruits ou légumes trop mûrs, ils peuvent être encore utilisés dans des potages ou des smoothies.
- Évitez les plats tout faits, privilégie les plats faits maison

Viande :
- Diminue la consommation de viande. L'élevage des animaux représente une surconsommation d'eau importante.
Aujourd'hui, à l'échelle mondiale, l'élevage représente 14,5 % des émissions de gaz à effet de serre, soit autant que le secteur du transport.

Poisson :
- Evitez les poissons prédateurs comme le thon ou le saumon. Leur élevage est souvent douteux. Vous pouvez vous fier à la mention « pêché à la ligne » qui représente un mode de pêche sain et fiable.
- Privilégiez par ailleurs la truite fumée au saumon fumé. Elle est moins cher, plus local et son élevage est moins polluant.



Les produits du quotidien

Les astuces

Identifiez les conditions de production des œufs grâce à leur cotation:
- Chiffre 0 = élevage en plein air et alimentation bio,
- Chiffre 1 = 2,5 m² de terrain extérieur par poule, et alimentation conventionnelle (non bio),
- Chiffre 2 = élevage intensif, à l'intérieur, sans cage et avec maximum 9 poules par m²,
- Chiffre 3 = élevage intensif, en cage et avec 18 poules par m²

donc privilégie le 0 et le 1 +++

- **Proscrivez l'huile de palme** elle contribue à la déforestation et représente 5,6 millions d'hectars de forêt détruite entre 1990 et 2008.
- **Mangez des fruits et légumes locaux et de saison**. Des calendriers de saison gratuit sur internet sont faciles à trouver pour savoir quels produits sont recommandés selon la saison.
- **Regardez les marchés près de chez toi** : Marchés de produits locaux, paniers bio, AMAP (Association pour le Maintien de l'Agriculture Paysanne)…

Regardez le site jour-de-marché.fr pour voir quel marché est le plus proche de chez vous

Attention : Les produits mettant en avant la mention « transformé en France » ne garantissent pas que les aliments viennent de France !

Les produits ménagers

Les produits ménagers

Beaucoup de produits d'entretien que ce soit pour le sol, les surfaces, les éviers, les toilettes, la douche ou la salle de bain contiennent des produits chimiques et toxiques. Même si nous apprécions la compagnie de madame impeccable, des astuces beaucoup plus économiques et écologiques permettent de nettoyer toutes les surface en limitant notre impact sur l'écologie.

Ce qui pollue

Les produits ménagers sont non seulement à l'origine d'une pollution de l'air intérieur, mais sont également la source d'une pollution de l'air extérieur, de l'eau et des sols lors de leur rejet dans les eaux usées domestiques ou dans les centres de traitement des déchets. **Ils constituent des déchets dangereux pour notre environnement.**

Les produits ménagers

Les astuces

- **Utilisez du vinaigre blanc et du bicarbonate de soude pour toutes les surfaces.** Vous pouvez les trouver dans tout les magasin de grande surface. Ces produits sont moins chimiques et tout aussi efficaces que les produits généralement commercialisés

- **Utilisez du savon de Marseille pour la vaisselle, la lessive, la toilette**. Au delà d'être généralement local et Français, ces savons sont naturels et rejettent moins de produits détériorant dans les eaux usés.

- **Fabriquez votre propre lessive.**
C'est rapide à faire en plus d'être économique (savon de Marseille, eau, bicarbonate de soude, vinaigre blanc)
Des recette de lessive écologique sont trouvable facilement sur internet.

Le transport

Les alternatives à la voiture

Notre vie est rythmé par nos déplacements. Qu'il soit rapides, sportifs, polluants ou complètement propre, nous nous déplaçons en permanence. C'est un des facteurs les plus connus de la pollution du monde cependant certaines astuces pour limiter notre impact sont encore inconnus de certains.
Même pour les situations où nous ne pouvons pas éviter l'utilisation de la voiture, il est toujours possible de l'utiliser plus intelligemment.

Ce qui pollue

Le transport reste aujourd'hui encore le secteur qui émet le plus de gaz à effet de serre (GES) : **en 2020, il est responsable de 28,7 % des émissions nationales.** Parmi les différents modes de transport, le transport routier est le plus gros émetteur, concentrant à lui seul 94,7 % des émissions nationales de GES dans les transports.

Le transport

Les astuces

La marche : Le déplacement le plus simple peut aussi être un plaisir, alors profitez de vos déplacements à pied pour réfléchir ou encore découvrir votre quartier tranquillement. En plus, ce mode de déplacement est bon pour la santé. En effet, une demi-heure de marche par jour est l'activité physique minimum conseillée par le ministère de la santé. Les rollers, le skateboard et la trottinette sont aussi des solutions pour bouger intelligemment et un peu plus rapidement.

Le covoiturage : Se déplacer à plusieurs dans une même voiture permet aussi de réduire notre empreinte sur l'environnement et aussi économiser des frais de déplacements en les divisants.

Le vélo : Son coût initial est rapidement amorti quand on pense aux centaines d'euros économisés au fil des ans en privilégiant ce transport plutôt que la voiture. D'occasion ou neuf, sécurité, entretien, location, Il reste quand même un moyen plus sûre moins compliqué qu'une voiture et accessible à tous.

Les transports en commun : Il existe des réseau de bus et navettes dans toutes les grandes villes et aux abords de l'institut particulièrement. D'un point de vu local le réseau mistral met en place un grand nombre de ligne permettant de se déplacer plus écologiquement aux abords de Toulon.

Pour les trajets à plus long terme, pensez au train. Confortable et rapide, on peut même y dormir et y mettre son vélo (sous certaines conditions). La sncf met par ailleurs en place différents abonnements permettant de profiter de ces avantages écologiques à prix réduits.

La pollution numérique

En quoi ça consiste ?

Trop souvent laissé pour compte, le terme de pollution numérique désigne l'ensemble de la pollution engendrée par toutes les nouvelles technologies. On pourrait penser qu'avec l'essor des technologies sans fil, les cloud et la dématérialisation des données on diminue aussi notre impact sur l'environnement. Cependant, internet est en réalité un énorme réseau de câbles qui court partout dans nos sols et traverse les océans en faisant fonctionner des entrepôts entiers pour stocker et traiter toutes nos informations. Ces entrepôts sont appelés Datacenter.

En effet, la pollution numérique se divise en deux grands axes :
- La pollution engendrée par le fonctionnement du réseau internet
- Celle générée par la fabrication de nos outils informatiques.

Pour fabriquer un ordinateur par exemple, il faut compter 16 fois son poids en matériaux, entraînant un épuisement des ressources. De plus, sa fabrication va aussi avoir un impact sur la pollution de la terre, de l'air et des eaux.
Il existe plus de 7500 Datacenter chacun **consommant 10 fois plus qu'un bâtiment ordinaire** et étant alimentés pour la plupart par des énergies fossiles.

Un message conservé dans notre boite mail fait tourner les serveurs en permanence et cela consomme énormément d'énergie.

La pollution numérique

Quelques chiffres

- Si internet était un pays, ce serait la sixième nation la plus polluante du monde
- Envoyer un simple mail rejette 10g de CO 2 soit l' équivalent de ce que peut absorber un arbre en une journée ou bien encore l'équivalent de la consommation électrique d'un ordinateur en veille pendant plus de 8 heures
- Le secteur du numérique représente aujourd'hui environ 2% des émissions de gaz à effet de serre au niveau mondial, ce qui équivaut à peu près aux émissions du secteur de l'aviation civile
- **L'utilisation d'une heure d'internet à l'échelle mondiale équivaut à la consommation de 4000 tonnes de pétrole soit 4000 allers-retours Paris - New York en avion !**

La pollution numérique

Les e-mails

Le numérique fait partie de notre quotidien : nous envoyons des messages électroniques sans même y penser. Mais est-ce vraiment raisonnable ? L'empreinte carbone d'un mail, multipliée par des centaines voire des milliers chaque jour, fini par peser sur l'environnement. Nous voyons ici qu'il existe cependant des techniques pour limiter leur impact.

Ce qui pollue

Les e-mails génèrent 410 millions de tonnes de CO_2 par an.

Au total, 281 milliards d'emails ont été envoyés dans le monde, chaque jour, en 2018, d'après le cabinet d'études Radicati Group. En prenant cette moyenne de 4 g de CO_2 par e-mail, c'est donc 410 millions de tonnes de CO_2 par an qui sont générés.

La pollution numérique

Les astuces

- **Evitez les conversations par mails** : quand cela est possible, préfèrez la solution de la conversation téléphonique. C'est plus pratique, efficace et moins énergivore !
- **Conservez uniquement les mails dont vous avez vraiment besoin.** Cela demande un tri régulier qui en plus permet d'avoir une boite mail plus propre.
- **Traitez les spams et videz la corbeille** après l'avoir fait pour ne pas laisser les mails à la corbeille consommer de l'énergie en boucle.
- **Evitez les petits logos dans la signature ou en pièce jointe** car chaque élément ajouté
alourdit le poids du mail
- Avant d'envoyer le mail vérifiez que tous les éléments sont présents pour ne pas avoir à en renvoyer un deuxième.
- Pour t'aider dans toutes ces démarches, il existe une plateforme web permettant à tous ceux qui possèdent un compte Gmail de se désabonner des newsletters reçues et non lues : Cleanfox

La pollution numérique

Les recherches internets

Une recherche internet fait également fonctionner les serveur et consomme donc de l'énergie. Chaque jour, 6,9 milliard de recherches sont effectués sur internet et chacune d'entre elle contribue à la pollution numérique. Heureusement il existe des solutions pour limiter notre utilisation d'internet ou l'optimiser de manière moins polluante.

Ce qui pollue

Au même titre que les mails, les recherches internet demande l'utilisation de serveur et le mise en place de datacenter. Ces infrastructures consomment de grandes quantités d'électricité pour la plupart.

La pollution numérique

Les astuces

- **Pour les sites que vous visitez régulièrement, privilégiez les onglets favoris.** Sauvegarder ces adresses en favoris raccourcit le chemin pour y aller et sollicite moins les Data center.
- **Evitez d'ouvrir plusieurs onglets à la fois**

vous pouvez aussi changer de moteurs de recherches pour en utiliser un plus écolo que les géants comme Google. Ces moteurs proposent les mêmes services mais remettent une partie de leurs bénéfices dans des projets environnementaux :

- **Ecosia :** Pour chaque recherche effectuée, ce navigateur permet de collecter un nombre d'arbres qui seront plantés pour lutter contre la déforestation et pour améliorer l'empreinte environnementale des utilisateurs
- **Lilo :** Ce navigateur permet pour chaque recherche vous recevez une goutte d'eau (qui a un équivalent monétaire) et vous pouvez choisir l'association qui en bénéficiera.
- **Ecogine :** C'est un navigateur français qui s'engage à reverser une partie de ses revenus à des associations et ONG

Les applications utiles

Les applications

- Too Good to Go : Application qui a pour but d'éviter le gaspillage alimentaire. Elle te permet de « manger à petit prix tout en luttant contre le gaspillage »! Tout en permettant au magasin de vendre rapidement et moins cher les invendus pour éviter de les jeter.

- YUKA : scanne de produits alimentaires et cosmétiques. Cette application t'indique la valeur (graisse, sucre, sel…) de chaque produit pour t'aider à mieux comprendre les étiquettes et tous les noms d'ingrédients.

- Fruit et légume de saison : application qui t'indique quels sont les produits de saison. Consommer les légumes de saison permet de faire des économies (moins cher en saison).

- Guide de tri : Pas toujours facile de savoir comment bien trier tous ses déchets. Le Guide du Tri agit comme un moteur de recherche : il suffit de saisir le nom ou la marque de l'emballage que tu souhaite jeter. Grâce à la géolocalisation, les consignes de tri sont parfaitement adaptées à ton environnement et l'application te donne les points de collectes les plus proches de chez toi ! Grâce à cette application facile d'utilisation, ton tri sera désormais optimal !

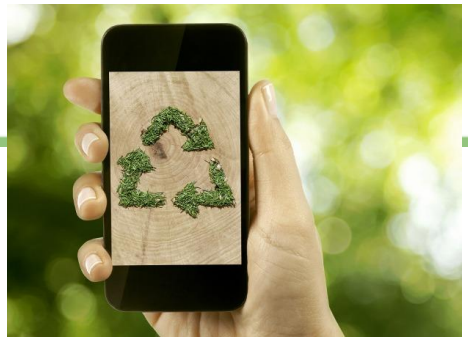
- Connect'O : Un système et une appli innovante pour réduire notre consommation d'eau

- Sharette : Cette application te permet de voyager pour de courts trajets au prix d'un billet de bus!

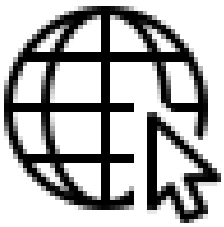
Les applications utiles

Les applications

- Too Good to Go : Application qui a pour but d'éviter le gaspillage alimentaire. Elle te permet de « manger à petit prix tout en luttant contre le gaspillage »! Tout en permettant au magasin de vendre rapidement et moins cher les invendus pour éviter de les jeter.
- YUKA : scanne de produits alimentaires et cosmétiques. Cette application t'indique la valeur (graisse, sucre, sel…) de chaque produit pour t'aider à mieux comprendre les étiquettes et tous les noms d'ingrédients.
- Fruit et légume de saison : application qui t'indique quels sont les produits de saison. Consommer les légumes de saison permet de faire des économies (moins cher en saison).
- Guide de tri : Pas toujours facile de savoir comment bien trier tous ses déchets. Le Guide du Tri agit comme un moteur de recherche : il suffit de saisir le nom ou la marque de l'emballage que tu souhaite jeter. Grâce à la géolocalisation, les consignes de tri sont parfaitement adaptées à ton environnement et l'application te donne les points de collectes les plus proches de chez toi ! Grâce à cette application facile d'utilisation, ton tri sera désormais optimal !
- Connect'O : Un système et une appli innovante pour réduire notre consommation d'eau
- Sharette : Cette application te permet de voyager pour de courts trajets au prix d'un billet de bus!



Sitographie



L'économie d'énergie

Lampe LED :

https://www.recylum.com/geolocalisation/
https://www.mesampoulesgratuites.fr/comment-ca-marche/
https://www.notre-planete.info/ecologie/eco-citoyen/eco_electricite.php

Eau :

https://www.fournisseur-energie.com/actualites/eviter-gaspillage-eau-potable/

L'hygiène :

Cotons :

https://www.mademoisellegrenadine.com/pourquoi-et-comment-bannir-le-coton-dans-la-salle-de-bain/

Coton-tige :

https://www.service-public.fr/particuliers/actualites/A13751

Protections hygiénique :

https://www.ecoconso.be/fr/content/3-bonnes-raisons-deviter-les-protections-hygieniques-jetables#_Une_composition_douteuse
https://www.ecoconso.be/fr/content/par-quoi-remplacer-les-tampons-et-serviettes-hygieniques

Crème solaire :

https://glamconscious.fr/creme-solaire-ecologique-vegane-cruelty-free/

Les produits du quotidien :

Le suremballage :

https://www.ouest-france.fr/economie/consommation/le-suremballage-plastique-persiste-malgre-la-loi-anti-gaspillage-de-2020-32ba65a1-36a7-4343-a7f0-b37f2adf3923

L'alimentation :

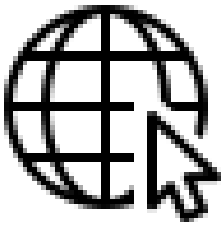
https://agirpourlatransition.ademe.fr/particuliers/conso/conso-responsable/impact-alimentation-sur-environnement#:~:text=La%20transformation%20des%20aliments%20consomme,et%20conserver%20tous%20ces%20produits.

Les produits ménagers :

Les produirs ménagers :

https://www.toutvert.fr/lessive-maison-recettes/#Lave_linge_les_produits_de_base_pour_la_lessive_naturelle

Sitographie



Le transport :

Réseau mistral :
https://www.reseaumistral.com/

SNCF :
www.ter-sncf.com/

Covoiturage :
Application IFPVPS covoiturage
https://www.ifpvps.fr/
https://www.laroueverte.com/
https://www.roulezmalin.com/
https://www.blablacar.fr/

Autopartage :
https://citiz.coop/
https://www.tousvoisins.fr/
https://www.kiwiiz.fr/

La pollution numérique :

En quoi ça consiste ? :
https://www.novethic.fr/lexique/detail/pollution-numerique.html
https://www.supinfo.com/articles/single/4897-pollution-numerique
https://www.youtube.com/watch?v=HKJJy_SNNg8
Les e-mails :
https://www.sami.eco/blog/empreinte-carbone-email
Les recherches internet :
https://www.greenpeace.fr/la-pollution-numerique/

Autres :

Ergothérapie et développement durable : https://r2dergo.wixsite.com/r2de
Temps de décomposition des déchets :
https://www.adeic.fr/2016/03/09/la-decomposition-des-dechets/
Région Sud : https://www.maregionsud.fr/planclimat
ADEME (Agence de l'Environnement et de la Maitrise de l'Energie) :
https://www.ademe.fr/guides-fiches-pratiques
Ministère de la transition écologique: https://www.ecologique-solidaire.gouv.fr/
Sources infographiques : https://librestock.com