



Articles

Bureau : 7 actions pour réduire son empreinte écologique au travail

Zéro déchet, repas durables, économies d'énergie... On a pris ces bonnes habitudes pour l'environnement à la maison. Qu'en est-il au bureau ?



Comment rendre son lieu de travail plus écologique ?

Installé à son bureau, on peut continuer à protéger la planète. Et ça tombe bien car « employé de bureau » est la profession la plus courante en Belgique^[1], que ce soit dans une entreprise privée, dans le secteur public, le non-marchand...

Avec quelques changements et bonnes habitudes, on rend son lieu de travail plus respectueux de l'environnement. Et c'est encore mieux si la direction joue le jeu. Elle peut créer un cadre favorable et opter pour des achats écologiques.

Du moyen de transport pour aller au boulot à l'utilisation du papier, voici 7 actions pour réduire son empreinte écologique au travail.

Sommaire :

1. [Questionner sa mobilité : le gros enjeu](#)
2. [Organiser des pauses café, collations et repas sans déchets et durables](#)
3. [Réduire le gaspillage de papier](#)

4. [Choisir des fournitures de bureau écologiques](#)
5. [Modifier ses habitudes informatiques](#)
6. [S'intéresser au nettoyage](#)
7. [Mettre une EcoTeam sur le coup](#)

1. Questionner sa mobilité : le gros enjeu

La voiture reste la reine des transports. Deux Belges sur trois l'utilisent pour se rendre au travail.^[2]
Résultat : on émet **1,2 tonnes de CO₂ par an**, en moyenne, rien que pour aller travailler.^[3]

Pour respecter les engagements climatiques belges, on devrait chacun passer de 12 à 6 tonnes de CO₂ par an d'ici 2030.^[4] Il y a donc une belle carte à jouer du côté des trajets domicile-travail !

Voici quelques idées afin de réduire les kilomètres parcourus en voiture pour se rendre au bureau :



• **On enfourche son vélo** si on travaille près de chez soi. Un Belge sur quatre habite à maximum 5 km de son travail.^[5] Et en ville le vélo est moins soumis aux aléas du trafic, surtout à l'heure de pointe, ce qui en fait souvent le moyen de transport le plus rapide. Si on a des côtes, on peut opter pour un [vélo électrique](#). Bonus : certains employeurs versent une indemnité vélo et certaines communes, provinces ou régions offrent des primes à l'achat. Alors on en profite !

- **On varie les moyens de déplacements** et, si besoin, on les combine. L'idéal c'est d'utiliser les transports en commun au quotidien. Mais certains jours, il peut être plus pratique d'utiliser sa voiture pour faire une course au retour du travail ou conduire les enfants à une activité. Cela ne doit pas être un réflexe pour autant. Dès que possible, on utilise le train, tram, bus ou métro, que l'on peut aussi les combiner au vélo, à la trottinette...
- **On opte pour le [covoiturage](#)** ou on fait du [télétravail](#) quand c'est possible.

> **Voir toutes nos astuces : [6 idées pour se rendre au travail de façon écologique.](#)**

Le choix dépend du travailleur mais l'employeur peut encourager une mobilité durable grâce à

diverses actions: navettes d'entreprise, plateforme de covoiturage en interne, budget mobilité...

> **Voir des suggestions :** [Comment encourager la mobilité durable de ses employés ?](#)

Covoiturage : ils l'ont fait !

> L'entreprise de travail adapté Netkto, qui compte près de 300 travailleurs, travaille avec la plate-forme Carpool. Dès leur arrivée dans l'entreprise, les employés sont informés de la politique de mobilité et des possibilités mise en place. Et les résultats sont impressionnants puisque 31% des travailleurs covoiturent désormais !

> La société nivelloise Maniet a aménagé son parking pour réserver les meilleures places, celles à l'entrée du parking, pour les covoitureurs. Un petit plus original et apprécié !

2. Organiser des pauses café, collations et repas sans déchets et durables

L'alimentation, c'est 30% de notre impact environnemental. Alors on prolonge au bureau les bonnes habitudes prises à la maison.

À l'heure de la pause :

- **On adapte les quantités de café ou de thé** préparé aux personnes présentes. Il n'est pas rare de devoir jeter un thermos entier en fin de journée...
- On utilise de la **vaisselle réutilisable** aux distributeurs à boissons si ceux-ci le permettent. Et on boit régulièrement de l'eau... du robinet.
- Pour les petites faims, on opte pour un **fruit** (bio, local et de saison de préférence) ou un **encas fait maison** et emballé dans un contenant réutilisable. Exit le papier alu qu'on jette juste après utilisation !

Qu'on amène son repas de midi fait maison ou qu'on aille à la cantine, on adopte quelques réflexes :

- **Manger végétarien une fois par semaine** au moins. Un jour sans viande (ni poisson) permet d'économiser 1,22kg CO₂ par personne.^[6] [Manger moins de viande, c'est meilleur pour la santé, l'environnement et le portefeuille.](#)
- **Choisir des légumes de saison**, que ce soit pour sa boîte à tartines, au salad bar de la cantine ou dans les plats du resto. Manger hors saison implique soit du transport soit de la culture sous serres chauffées. La tomate ne pousse pas en extérieur l'hiver en Belgique. Pourtant, elle reste un grand classique des sandwiches et des salades.
- **Préférer l'eau du robinet**, si elle est proposée par le restaurant ou la cafétéria.

Enfin, si on emporte son repas de midi de chez soi, on opte pour une **boîte à tartines solide, un emballage à la cire d'abeille ou une lunch box**. Et on évite tout ce qui est à usage unique comme les couverts jetables, l'essuie-tout, le papier aluminium, le plastique, etc. Si on a malgré tout une canette ou une bouteille à jeter, on la trie pour lui permettre d'être recyclée.

L'employeur peut aussi veiller à organiser des pauses-café éthiques et zéro déchet. Mais c'est surtout s'il y a un restaurant d'entreprise que son rôle est essentiel pour proposer une alimentation plus durable au sein de l'organisation. C'est que 40% des repas sont pris dans des cantines, au café

ou au restaurant !

> Lire : [6 conseils pour favoriser l'alimentation durable au travail](#)

Une cantine durable : ils l'ont fait !

> Chez Bruxelles Environnement, l'entreprise qui gère le restaurant d'entreprise est tenue d'offrir de l'eau du robinet gratuitement aux clients. De grands contenants proposent une eau naturellement parfumée à la menthe fraîche ou aux agrumes !

> BNP Paribas Fortis a obtenu deux fourchettes au label Good Food pour ses trois restaurants bruxellois. Ces restaurants travaillent notamment avec des légumes de saison, des produits bio, Fairtrade et locaux. Des plats végétariens sont proposés tous les jours et parmi la large gamme de sandwiches, on en trouve des végétariens et même vegan. Une enquête a montré que la satisfaction générale a augmenté de 20%.

3. Réduire le gaspillage de papier

Chaque salarié utilise **70 à 85 kg de papier par an**.^[7] Ce qui correspond à 3 ramettes de papier par mois ! Et cela pour un gaspillage assez effrayant : **un quart des documents sont jetés 5 minutes après leur impression** et 16 % des impressions ne sont même jamais lues...

Alors évidemment, on opte pour de papier recyclé et labellisé.

> Voir : [Quel papier acheter : recyclé, labellisé ?](#)

Mais, surtout, on limite sa consommation. Voici quelques conseils pour réduire le gaspillage de papier au bureau :

- **Éviter de faire double emploi avec le numérique** (par ex. on n'imprime pas de mail).
- Consulter et **modifier les documents à l'écran** au lieu de les imprimer.
- Activer l'impression **recto/verso par défaut** si cela n'a pas encore été fait. Ainsi, pas besoin d'y penser à chaque fois. Plusieurs tutoriels expliquent comment faire. Bien des documents peuvent être imprimés en recto-verso (procès-verbaux, rapports, copies de lettres...).
- **Imprimer deux pages par feuille** quand c'est possible (en plus du recto/verso). Il faut bien entendu que la lecture reste confortable !
- **Optimiser la mise en page** des documents avant l'impression : taille des interlignes et des marges, suppression des pages quasi-vides entre chapitres...
- **N'imprimer que les éléments utiles** d'un document : on supprime les publicités, photos, éléments d'interface sur une page web, on sélectionne les seules parties qui nous intéressent. Il existe des logiciels (Green Print par exemple) qui allègent automatiquement les pages à imprimer (suppression des pages blanches, images, espaces vides...). On sélectionne aussi facilement les zones à imprimer dans une page web grâce à des logiciels gratuits comme [PrintWhatYouLike](#) ou [Print Friendly](#).



- Réutiliser les feuilles imprimées sur une seule face en **feuilles de brouillon**. On peut confectionner ses propres blocs-notes à partir de feuilles de brouillon ou même des [Post-It®](#) **avec du papier de récup.**

Et on n'oublie pas de **trier les vieux papiers et cartons**. Pour que le **recyclage** soit possible et permette d'obtenir un papier recyclé de qualité, on pense à enlever les attaches trombone et ne pas déchirer les feuilles (sauf si les documents sont confidentiels). Par contre, on ne met pas au tri les papiers spéciaux tels que le papier calque, papier carbone, papier collant, papiers et cartons plastifiés, enveloppes à bulles, essuie-tout et mouchoirs en papier, vaisselle en carton souillée.

Ici aussi, l'employeur peut choisir d'acheter du papier écologique (aussi pour les enveloppes !), organiser le tri des déchets et mettre en place des procédures pour réduire la consommation de papier.

- > **Voir plus d'astuces :** [Comment réduire la consommation de papier au bureau ?](#)

La récup du papier brouillon : ils l'ont fait !

L'Ecoteam de la commune d'Anderlecht a instauré la collecte et le tri de feuilles de brouillon. Elle sert à la réalisation de blocs-notes, confectionnés et encollés grâce à la collaboration de l'imprimerie communale. En près de trois mois, 6000 feuilles de brouillon ont été collectées et 240 blocs-notes distribués aux employés communaux !

4. Choisir des fournitures de bureau écologiques

Prendre des notes, surligner ou corriger un texte, classer un dossier... Les fournitures de bureau accompagnent le travail quotidien. Elles sont petites en taille mais on en utilise beaucoup, sans vraiment y réfléchir.

En tant qu'employé, on ne choisit généralement pas son matériel. C'est l'employeur ou le service achat qui peut opter pour des fournitures de bureau respectueuses de l'environnement, solides, rechargeables et recyclables. Mais rien n'empêche de lui souffler à l'oreille... On préfère par exemple des stylos rechargeables, des crayons surligneurs fluo, des chemises et fardes en carton recyclé...

- > **Voir tous nos conseils :** [Fournitures de bureau : où et comment faire de bons achats ?](#)



Au-delà de l'achat, on peut faire attention à bien utiliser les fournitures de bureau, qu'elles soient écologiques ou pas :

- On **prend soin de son matériel** pour en prolonger la durée de vie.
- Avant de prendre du neuf, on vérifie si on peut utiliser du matériel de récup. Si ça n'existe pas encore, on lance une initiative avec des collègues pour **créer une armoire de fournitures de récup**. Chacun pourra y déposer ou venir y chercher des fardes, classeurs, trombones, chemises en plastique, etc. De quoi leur donner une deuxième vie et éviter le gaspillage !
- On **partage avec ses collègues** le matériel dont on ne se sert que de temps à autres : taille-crayon, agrafeuse, perforatrice, ciseaux... Est-il nécessaire d'avoir chacun les siens ?

5. Modifier ses habitudes informatiques

Ordinateurs, écrans, imprimantes, photocopieurs, projecteurs... Les équipements informatiques sont nombreux dans un bureau. Et ils consomment pas mal d'électricité. Il faut ajouter à cela la consommation d'énergie indirecte pour envoyer des mails, faire tourner des serveurs externes, visionner des vidéos, héberger le site Internet...

Voici quelques idées pour consommer moins d'énergie.

Éviter les consommations inutiles

- **On règle la mise en veille**. En dehors des positions "marche" et "arrêt" de l'ordinateur, il existe des états intermédiaires qui permettent d'économiser de l'énergie tout en gardant son travail en cours ouvert : le mode "veille", le mode "veille prolongée" et le mode "veille hybride".
- **On éteint les appareils avant de quitter le bureau**. Si tout est branché sur un multiprise, c'est encore plus facile !
- **On baisse la luminosité de son écran** sans perdre en confort visuel.

Alléger ses emails

- **On évite de joindre des fichiers volumineux**. On insère plutôt un lien qui pointe vers les fichiers sur le serveur interne ou un lien vers un service de téléchargement qui efface les fichiers après quelques jours (par exemple [Framadrop](#)). De cette manière, seules les personnes vraiment intéressées consulteront ou téléchargeront le fichier. Et cela évite de stocker des attachements lourds sur la messagerie de chaque destinataire. L'envoi de 33 mails d'1 Mo à 2 destinataires par jour et par personne génère chaque année des émissions équivalentes à 180 kg de CO₂, ce qui équivaut à plus de 1 000 km parcourus en voiture, selon l'ADEME.
- **On limite le nombre de destinataires** d'un mail au strict nécessaire.

- **On trie sa boîte** pour effacer les messages inutiles, particulièrement ceux qui sont lourds.
- **On se désabonne des newsletters** qu'on ne lit pas ou rarement.
- On envoie ses mails en **format texte plutôt que HTML**. Le [format texte est en moyenne 12 fois moins lourd](#) que le format HTML.^[8]



Changer quelques habitudes quand on travaille en ligne

- On opte pour un **moteur de recherche alternatif**.
> Voir : [Quels moteurs de recherche alternatifs utiliser sur le web ?](#)
- On **tape l'adresse** du site que l'on veut consulter **directement dans la barre d'adresse** au lieu de passer par un moteur de recherche. Et on enregistre les adresses les plus consultées dans ses favoris pour y accéder facilement en un clic.
- On **ferme les programmes et les onglets** dont on ne se sert pas. En particulier les réseaux sociaux qui continuent à « travailler » et à consommer de l'énergie pour se mettre à jour, même non utilisés.

Impliquer l'employeur

Pour réduire l'impact écologique du matériel informatique, le rôle de l'employeur est évidemment essentiel. Il peut agir de différentes façons :

- **Acheter des appareils performants** en énergie et/ou dont l'impact sur l'environnement est réduit, de la fabrication à la fin de vie.
> Voir nos conseils : [Quels labels pour du matériel informatique écologique ?](#)
- **Programmer l'arrêt automatique des appareils** la nuit, le week-end ou quand ils ne sont pas utilisés. Le département IT peut programmer une mise en veille des ordinateurs à certaines heures, reprogrammer des modes de veille sur tous les équipements de bureau inutilisés ou encore planifier un arrêt automatique général durant le weekend.
- Équiper les bureaux de **multiprises avec interrupteur**. Même éteints, l'ordinateur et ses périphériques (écran, baffles, imprimante...) peuvent rester en veille et continuer à consommer pour rien. L'interrupteur unique facilite l'extinction. Il en va de même pour la photocopieuse et l'électroménager dans les coins cuisine.
- Prévoir de **nettoyer les disques durs** une ou deux fois par an pour libérer de la place et retrouver de meilleures performances.

Une gestion centralisée de l'électricité : ils l'ont fait !

Les actions en faveur de l'environnement (et du portefeuille!) ne datent pas d'hier. En 2007 déjà, on installe un mécanisme intéressant dans le bâtiment qui abrite la Direction des services sociaux

et de la santé de la Wallonie. L'ensemble des équipements électriques (éclairage, informatique, photocopieurs, ventilation, cuisine, ascenseurs...) y sont gérés au moyen d'un automate programmable. Les photocopieurs sont branchés sur un réseau "prises" alimenté en fonction d'un horaire strict 8-18 h. Une relance temporisée (sur minuterie) est possible en dehors des horaires d'occupation grâce à un simple bouton poussoir.^[9]

6. S'intéresser au nettoyage

Il est rare que l'on nettoie soi-même son lieu de travail. Quoique...

Dans tous les cas, on s'intéresse à l'hygiène au bureau, que ce soit pour adopter de petits gestes à son échelle ou pour encourager son employeur à passer à l'entretien écologique.

Par exemple, on évite de consommer trop de papier toilette ;-). Idem pour le **séchage des mains**. On utilise 2,5 feuilles de papier en moyenne pour s'essuyer les mains !

C'est évidemment **du côté de l'employeur** que se joue le choix d'un nettoyage écologique. L'entretien conventionnel peut polluer l'eau, générer beaucoup de déchets d'emballages et impacter la santé (tant du personnel d'entretien que des occupants des bureaux). Si on sous-traite le ménage des bureaux, on inclut certains critères dans les cahiers des charges pour le choix du fournisseur de service. En particulier :

- Utiliser des **produits d'entretien écologiques**. On les reconnaît notamment à [certains labels qui facilitent le choix](#).
- Choisir du **papier de toilette et du papier essuie-main recyclé**, non blanchi et [porteur d'un ecolabel](#).
- **Utiliser moins de produits différents** : on remplace plusieurs détergents spécialisés par quelques produits multi-usages, de préférence **concentrés**. Ça s'avère aussi plus économique !
- Favoriser l'utilisation de **microfibres**. Ces chiffons permettent de réduire la quantité de produits utilisés.
- **Former le personnel d'entretien** à l'intérêt des produits écologiques et à leur bonne utilisation.

7. Mettre une ÉcoTeam sur le coup

On l'a compris, plusieurs actions nécessitent la bonne volonté à la fois du travailleur et de l'employeur. Pour avancer ensemble, on peut mettre en place une ÉcoTeam. Elle **rassemble des volontaires de différents services** et est organisée pendant les heures de travail.

L'ÉcoTeam développe des actions concrètes pour favoriser, sur le lieu de travail, des comportements plus respectueux de l'environnement. C'est donc une équipe formée en interne, accompagnée par un animateur externe ou non, qui cherche à **sensibiliser les collègues**. Elle peut aussi être force de propositions auprès de l'employeur.

> **En savoir plus sur [la méthodologie EcoTeam](#).**

[1] D'après [Statbel](#).

[2] 67,5%

[3] D'après [une enquête de SD Works](#), la distance moyenne domicile-travail est de 20 km en Belgique. $2 \times 20 \text{ km par jour} = 8800 \text{ km}$. D'après [ecoscore.be](#), le parc automobile belge présente une émission moyenne de 140 g CO₂/km. Donc $8800 \times 0,140 \text{ kg/km} = 1232 \text{ kg de CO}_2$.

[4] Infos et conseils via notre campagne « [Climat : arrête d'en faire des tonnes !](#) ».

[5] Selon [SD Workx](#), 2018.

[6] Selon [Eva](#)

[7] Source : [ADEME - OPTIGEDE](#)

[8] Source : [Greenit](#)

[9] Source : [Energie Plus](#)

Des réponses personnalisées à vos questions : 081 730 730 | info@ecoconso.be | www.ecoconso.be

Source URL:

<https://ecoconso.be/content/bureau-7-actions-pour-reduire-son-empreinte-ecologique-au-travail>