

COMMENT ?

Être écoresponsable au bureau





OÙ AGIR ?

P. 4

ALLER AU TRAVAIL SANS AUTO PERSO

P. 6

LIMITER LES IMPACTS DU NUMÉRIQUE

P. 10



DES ÉCOGESTES POUR TOUS ET TOUS LES JOURS

P. 16

ET QUAND ON TÉLÉTRAVAILLE ?

P. 19

INITIER LE CHANGEMENT DANS SON ORGANISATION

P. 21



Ce document est édité par l'ADEME | 20, avenue du Grésillé | 49000 Angers

Conception graphique : bearideas - **Rédaction :** ADEME - **Illustrations :** Claire Lancé - **Photos :** couverture : © Ostanina Anna/Shutterstock ; page 6 : © Kzenon/Shutterstock ; page 7 : © oneinchpunch/ADEME ; page 8 : © Andrey_Popov/Shutterstock ; page 10 : © Nor Gal/Shutterstock ; page 11 : © Kardasov Films/Shutterstock ; page 12 : © Alex from the Rock/Shutterstock ; page 13 : © Deemerwha studio/Shutterstock ; page 15 : © ronstik/Shutterstock ; page 16 : © Monkey Business Images/Shutterstock ; page 18 : © Dmytro Zinkevych/Shutterstock ; page 22 : © Rawpixel.com/Shutterstock ; page 23 : © TierneyMJ/Shutterstock - **Impression :** L'Artésienne



COMMENT LIMITER LES IMPACTS ENVIRONNEMENTAUX AU BUREAU ?

Équipements informatiques, chauffage, climatisation, déplacements, restauration. Tous ces aspects de la vie de bureau laissent une empreinte environnementale : consommation d'énergie et de matières premières, déchets, émissions de polluants et de gaz à effet de serre...

Parce qu'on lui consacre une grande partie de notre temps, le travail offre justement un cadre idéal pour changer la donne, que ce soit à titre individuel, au bureau comme en télétravail, ou avec ses collègues pour partager des bonnes pratiques, proposer des pistes d'actions, lancer des initiatives originales... L'entreprise elle-même a bien sûr un rôle à jouer, dans son fonctionnement comme dans les services qu'elle offre à ses salariés.

Pour conjuguer efficacité, confort et préservation de l'environnement, ce guide vous donne des clés : idées, gestes simples, actions collectives et rappel des leviers réglementaires.

218 JOURS PAR AN PASSÉS AU BUREAU : nos gestes et comportements au quotidien comptent !

Source : durée de travail pour les salariés ayant une convention individuelle en forfait jours - servicepublic.fr.

OÙ AGIR ?

Au bureau comme à la maison, les sources de gaspillage et de consommation d'énergie sont multiples. Bonne nouvelle, il existe plein de solutions pour changer la donne. Alors, on s'y met ?



1/3 DES SALARIÉS TRAVAILLENT DANS UN BUREAU EN FRANCE

Source : 8,10 millions de salariés de bureau sur les 16,10 millions de salariés en France en 2019, DARES, Ministère du travail.



ENTRE 2019 ET 2023, LA PART DES SALARIÉS PRATIQUANT LE TÉLÉTRAVAIL AU MOINS OCCASIONNELLEMENT PASSE DE **9 % À 26 %**.

Source : Comment évolue la pratique du télétravail depuis la crise sanitaire ? DARES Analyses N° 64, novembre 2024.

CHAQUE JOUR, PRÈS DE **700 000** REPAS SONT SERVIS EN RESTAURATION COLLECTIVE DANS LES ENTREPRISES ET LES ADMINISTRATIONS

Source : Étude Xerfi « La restauration collective à l'horizon 2021 ».

LES DÉPLACEMENTS DOMICILE-TRAVAIL REPRÉSENTENT

13 % DES ÉMISSIONS DE GAZ À EFFET DE SERRE DES TRANSPORTS, SOIT **17,4 MILLIONS** DE TCO₂E EN 2019, DONT **98 %** DUES À LA VOITURE

Source : INSEE Première N° 1975, décembre 2023.



95 grammes DE GASPILLAGE ALIMENTAIRE EN MOYENNE PAR REPAS ET PAR CONVIVE DANS LES ENTREPRISES

Source : Le gaspillage alimentaire en restauration collective, ADEME, 2024.



LE NUMÉRIQUE, EN FRANCE, C'EST **4,4 %** DE L'EMPREINTE CARBONE, SOIT AUTANT QUE LES POIDS LOURDS !

ET **11 %** DE LA CONSOMMATION ÉLECTRIQUE NATIONALE

SI RIEN N'EST FAIT, L'IMPACT DU NUMÉRIQUE POURRAIT **TRIPLER D'ICI 2050**, ALORS QUE LA FRANCE VISE À DIVISER PAR QUATRE SES ÉMISSIONS DE GAZ À EFFET DE SERRE.

Source : « Évaluation de l'impact environnemental du numérique en France », ADEME/ARCEP, 2025.



LA BONNE TEMPÉRATURE AU BUREAU POUR FAIRE DES ÉCONOMIES D'ÉNERGIE : **19 °C** EN HIVER EN PÉRIODE D'OCCUPATION

EN ÉTÉ, NE RECOURIR À LA CLIMATISATION QUE SI LA TEMPÉRATURE DÉPASSE **26 °C**



ALLER AU TRAVAIL SANS AUTO PERSO

Les 3/4 de nos trajets domicile-travail s'effectuent en voiture, le plus souvent seul*. Pollution, émissions de gaz à effet de serre, embouteillages, stress... Place aux modes alternatifs !

LE VÉLO POUR BOUGER PLUS ET POLLUER MOINS

Aller au travail en vélo a de nombreux avantages : zéro pollution, zéro embouteillage, pas de problème de parking. C'est aussi économique et bon pour la santé. Selon l'Organisation mondiale de la santé, 30 minutes d'activité physique quotidienne réduit de 30 % le risque de maladies (cardiovasculaires, diabète...). En ville, pour des trajets jusqu'à 5 km, le vélo est aussi rapide (voire plus) que la voiture. Et pour les trajets un peu plus longs, il y a le vélo à assistance électrique !

3 % DES FRANÇAIS VONT AU TRAVAIL EN VÉLO

Source : « Comment les Français se déplacent-ils pour aller travailler ? », SDES, avril 2024.

PROFITEZ DU « FORFAIT MOBILITÉS DURABLES »

Cette aide facultative est accordée par les employeurs pour faciliter l'utilisation au quotidien de moyens de transport plus écologiques (vélo, covoiturage, véhicule partagé...). Exonérée d'impôt, elle est cumulable avec la prise en charge à 50 % par les entreprises des abonnements de transport, dans la limite de 800 € par an.

LES VOITURES INDIVIDUELLES SONT RESPONSABLES DE PRÈS DE 52 %

des émissions de CO₂ du transport routier en France

Source : Chiffres clés des transports, SDES, Édition 2024.



EN SAVOIR +



Consultez le guide *Comment bouger autrement ?*



PLUS LOIN, PLACE AUX TRANSPORTS EN COMMUN

Pour les trajets quotidiens, le bus, le tram, le métro ou le train émettent nettement moins de polluants et de gaz à effet de serre que les voitures. Ils sont aussi plus économiques. Sans compter le temps libéré pour lire, discuter, téléphoner... pendant le trajet. Et pour les déplacements professionnels lointains, le train est bien sûr préférable à l'avion.

En 2022, les Français **ONT CONSACRÉ 14 % DE LEUR BUDGET AUX TRANSPORTS**

Source : Les chiffres clés des transports, SDES, Édition 2024.

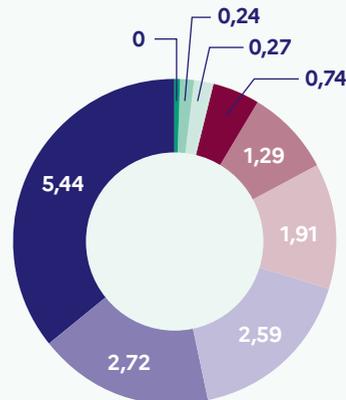
QUEL IMPACT CARBONE POUR ALLER AU BUREAU ?

Selon l'INSEE, la distance médiane entre le domicile et le lieu de travail est de 12,5 km, soit 25 km aller-retour. Votre impact carbone sera très différent en fonction du moyen de transport choisi.

- Vélo mécanique
- RER ou transilien
- Vélo à assistance électrique
- Autocar thermique
- Covoiturage électrique avec un passager
- Scooter ou moto légère thermique
- Voiture électrique
- Covoiturage thermique avec un passager
- Voiture thermique

Source : Données pour 25 km, impactco2.fr/transport.

Émissions de CO₂ par moyen de transport (en kg CO₂e)



LE COVOITURAGE : MOINS POLLUANT, PLUS CONVIVIAL

Environ 3 % des trajets domicile-travail s'effectuent en covoiturage*. L'objectif des pouvoirs public est d'encourager ce mode de déplacement pour atteindre 3 millions de trajets effectués en covoiturage quotidien d'ici 2030.

Voyager à plusieurs revient à limiter les véhicules en circulation, les embouteillages et les émissions de polluants et de gaz à effet de serre. Autre avantage : ça crée des liens !

Pour covoiturer, trois possibilités : utiliser un site de mise en relation des personnes intéressées, adhérer au service de covoiturage éventuellement proposé par votre entreprise (seule ou en lien avec d'autres) ou se lancer tout simplement entre collègues ou avec des voisins !

Et pour faire encore mieux une fois sur les routes, on pratique l'écoconduite, plus responsable : on roule moins vite, plus souple et on éteint le moteur en cas d'arrêt prolongé. Ces bons réflexes peuvent vous faire économiser plusieurs pleins par an.

Source : « Comment les Français se déplacent-ils pour aller travailler ? », SDES, avril 2024.

EN SAVOIR +



Consultez l'infographie
Comment consommer moins
de carburant ?



Près de **40 000**
DÉCÈS PAR AN SONT
ATTRIBUABLES À LA
POLLUTION AUX
PARTICULES FINES (PM_{2,5})
et 7 000 au dioxyde
d'azote (NO₂)

Source : Rapport 2021 de Santé
publique France « Impact de
pollution de l'air ambiant sur
la mortalité en France
métropolitaine ».



L'AUTOPARTAGE, POUR LES DÉPLACEMENTS PROS

L'autopartage en entreprise peut être mis en place de 3 manières différentes :

- **Le modèle en station** : les véhicules sont disponibles uniquement dans des lieux dédiés. La restitution de ces derniers peut être faite en boucle, c'est-à-dire que la voiture doit être ramenée à la station de départ, ou en trace directe, le conducteur peut restituer le véhicule dans une station différente.
- **Le modèle en free-floating** : il n'y a pas de station, le véhicule peut être déposé à n'importe quel emplacement dans une zone géographique définie.
- **Le modèle en flotte dédiée** : une flotte de véhicules est mise à disposition des collaborateurs de l'entreprise via un fournisseur de mobilité.

L'autopartage séduit également des citoyens **pour leurs déplacements privés** car cela peut être économique et plus pratique que de posséder son propre véhicule.

L'autopartage est une pratique majoritairement urbaine : **86 % DES AUTOPARTAGEURS VIVENT DANS DES AGGLOMÉRATIONS DE PLUS DE 200 000 HABITANTS**

Source : ADEME, Enquête nationale sur l'autopartage, 2022.

EN SAVOIR +



Consultez l'article
bigmedia.bpifrance.fr

ET SI ON CHANGEAIT D'HABITUDE ?

Les établissements et leurs salariés peuvent organiser en interne une journée de défi collectif sur le thème de la mobilité. L'occasion de tester d'autres moyens de transports que la voiture individuelle pour se rendre à son travail : covoiturage, vélo, transports en commun... Et comme il est plus facile de se motiver en groupe, tous les ans des challenges de la mobilité sont organisés dans plusieurs régions de France. Les salariés de nombreuses entreprises sont invités à tester de nouvelles solutions pendant plusieurs jours pour venir au travail.

Les sites du challenge de la mobilité

- Hauts-de-France : challenge-mobilite-hdf.fr
- Nouvelle-Aquitaine : challengedelamobilite.com
- Bourgogne-Franche-Comté : challengemobilite-bfc.ademe.fr
- Auvergne-Rhône-Alpes : challengemobilite.auvergnerhonealpes.fr
- Sophia Antipolis : challenge-mobilite-sophia.fr

AUTOPARTAGE : QU'EST CE QUI MOTIVE LES USAGERS ?

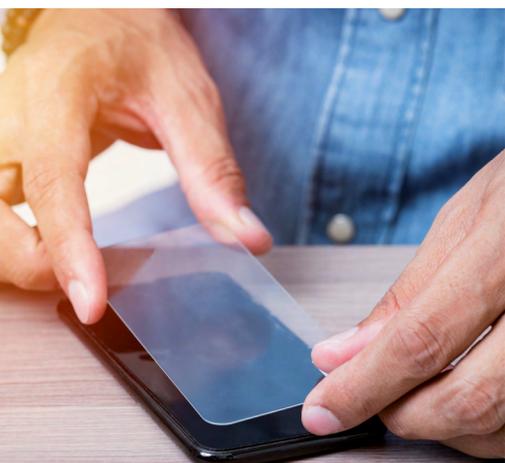
- 83 % : éviter les problèmes liés à l'entretien d'un véhicule.
- 80 % : moindre coût par rapport à une voiture personnelle.
- 77,4 % : caractère écologique de l'autopartage.
- 65,6 % : éviter les problèmes de stationnement.

Source : Enquête nationale sur l'autopartage - ADEME - 2022.



LIMITER LES IMPACTS DU NUMÉRIQUE

Le numérique n'a rien d'immatériel et ses impacts environnementaux vont crescendo. Découvrez les gestes qui comptent pour un numérique plus responsable.



FAIRE DURER LES APPAREILS LE PLUS LONGTEMPS POSSIBLE

Pour cela, on commence par protéger : coque, film ou verre de protection de l'écran, film antirayures pour le smartphone, housse et sac résistant pour l'ordinateur (transporté éteint pour préserver le disque dur). Ensuite, tout est histoire de bons réflexes : pause en cas de surchauffe pour préserver le processeur, nettoyage régulier des aérations, recharge anticipée de la batterie du smartphone (avant qu'elle ne soit complètement à plat)... Les systèmes d'exploitation ont aussi besoin de protections (un antivirus à jour et un navigateur sécurisé) et d'être régulièrement désencombrés des données inutiles : cookies, téléchargements...

PASSER DE 2 À 4 ANS D'USAGE pour une tablette ou un ordinateur **AMÉLIORE DE 50 % SON BILAN ENVIRONNEMENTAL**

Source : « Modélisation et évaluation du poids carbone de produits de consommation et biens d'équipement », ADEME, 2018.

LA FABRICATION PÈSE LOURD DANS L'EMPREINTE CARBONE DU NUMÉRIQUE

L'utilisation de nos appareils numériques ne représente que 15 % de l'empreinte alors que la fabrication, la distribution et la fin de vie c'est 85 % !

Source : Étude « Évaluation de l'impact environnemental du numérique en France », ADEME, 2025

La fabrication d'un ordinateur de 2 kg = **588 KG DE MATIÈRES PREMIÈRES ET 114 KG DE CO₂**

Source : « Modélisation et évaluation du poids carbone de produits de consommation et biens d'équipement », ADEME, 2018.

EN SAVOIR +



Consultez l'infographie
les impacts environnementaux
du numérique

DES ALTERNATIVES À L'ACHAT NEUF

Votre entreprise a-t-elle pensé à vous équiper en **matériel reconditionné** ? C'est loin d'être une mauvaise idée tant les bénéfices de la formule sont nombreux. Testés, nettoyés et restaurés, les appareils sont aussi performants que les neufs et bénéficient d'une garantie légale de conformité de 2 ans.

Acheter des équipements reconditionnés plutôt que des appareils neufs permet de réduire leur impact annuel dans des proportions importantes : de 64 % à 87 % pour un smartphone, de 46 à 80 % pour une tablette, de 43 à 97 % pour un ordinateur (fixe ou portable).

Cela évite l'extraction de matières premières et l'émission d'importantes quantités de gaz à effet de serre.

Autre option tout aussi écologique (et économique !) : **la location**. L'entreprise paie un service (de reproduction et d'impression par exemple), plutôt que d'investir. C'est ce qu'on appelle l'économie de la fonctionnalité, où l'usage d'un produit est privilégié à son acquisition.

Source : « Évaluation de l'impact environnemental d'un ensemble de produits reconditionnés », ADEME, 2022.

EN SAVOIR +



Consultez les infographies
*La dépendance de la France
aux métaux stratégiques*



*Des métaux précieux et
stratégiques dans nos appareils
numériques*



Un smartphone double SIM c'est
2 TÉLÉPHONES EN 1 (PRO ET PERSO)

DES REPÈRES À L'ACHAT POUR LES ENTREPRISES

En se fiant à ces labels, votre entreprise peut équiper ses salariés d'un matériel durable et plus respectueux de l'environnement.

— L'indice de réparabilité : une bonne note sur 10 et l'appareil sera plus facile à réparer en cas de panne !



INDICE DE RÉPARABILITÉ

— Les labels environnementaux : pour repérer les appareils les moins impactants pour l'environnement.



LES BONNES PRATIQUES DU NUMÉRIQUE

Bien paramétrer son ordinateur

Commencez par activer le mode « économies d'énergie » (moins de luminosité, passage à l'écran noir après 10 minutes d'inactivité...). Et parce que même en veille nos équipements consomment, mieux vaut débrancher l'ordinateur au-delà d'1 heure d'absence et systématiquement en fin de journée. Idem pour les équipements communs comme l'imprimante. Autres bons réflexes avec son smartphone professionnel : utiliser le Wifi du travail et désactiver les outils pas toujours utiles : widgets actu ou météo, notifications, géolocalisation, mise à jour automatique des applications, lecture automatique des vidéos...

1/4 DES CONSOMMATIONS ÉLECTRIQUES des équipements informatiques pourraient être évités

Source : « Évaluation de l'impact environnemental du numérique en France », ADEME, 2025

37 % des entreprises françaises sont familières avec **LE CONCEPT DE « NUMÉRIQUE RESPONSABLE »**

11 % travaillent activement **SUR UNE STRATÉGIE**

6 % ont un **BUDGET DÉDIÉ**

Source : Étude Sigma 2023.

4,4 % DES ÉMISSIONS DE GAZ À EFFET DE SERRE DE LA FRANCE SONT DUES AU NUMÉRIQUE, ce chiffre pourrait tripler d'ici 2030

Source : « Évaluation de l'impact environnemental du numérique en France », ADEME, 2025.

Éviter les échanges de données inutiles

Tout comme la navigation, le partage de données, via les serveurs, routeurs, unités de stockage... consomme énormément d'énergie. Raison de plus pour faire régulièrement le ménage dans sa boîte mail : suppression des spams, nettoyage des listes de diffusion, désabonnement des newsletters qu'on ne lit jamais... Ensuite, on limite le nombre de destinataires des messages (en évitant le « répondre à tous » systématique) et on allège les pièces jointes (fichiers compressés, PDF basse définition...). Solutions alternatives : les espaces de partage de l'entreprise ou les sites de dépôt temporaire.

3 CONSEILS POUR SURFER RESPONSABLE

- Taper des mots-clés précis dans les moteurs de recherche ou utiliser l'outil de recherche avancée. Mieux : créer des favoris et rentrer directement l'adresse du site (si on la connaît) dans la barre de navigation.
- Fermer les onglets pas ou plus consultés.
- Supprimer régulièrement les cookies et les fichiers téléchargés inutiles.





Limiter l'impact de l'intelligence artificielle

L'IA joue un rôle clé dans des avancées scientifiques majeures comme la modélisation climatique, la gestion des écosystèmes et des ressources ou encore l'optimisation de la consommation énergétique. Mais elle n'est pas sans conséquence d'un point de vue environnemental : **plus de consommation d'électricité** pour faire fonctionner les data centers, **plus de ressources exploitées** pour fabriquer de nombreux équipements, **plus d'eau nécessaire** pour refroidir les nombreux data centers qui se développent.

Les IA génératives de texte sont de plus en plus performantes et très utilisées dans le monde professionnel. Cependant, elles ne sont pas conçues pour fournir des réponses « exactes », mais plausibles. Elles peuvent parfois « halluciner », c'est-à-dire donner des réponses erronées ou complètement hors sujet. Enfin, les données saisies dans vos prompts peuvent présenter un réel risque

de fuite. Il est essentiel d'éviter d'y inclure des informations sensibles ou confidentielles, qu'elles vous concernent vous ou votre organisation. Par exemple, évitez de partager des informations confidentielles en demandant de l'aide pour la rédaction d'un contrat, de codes sources logiciels pour du débogage, des données contractuelles, commerciales, des plans stratégiques, des informations sur des clients ou des données personnelles sur les salariés...

Il est donc préférable de :

- Privilégier une IA spécifique (traduction, orthographe, production de texte) plutôt qu'une IA générative ; elle consomme beaucoup moins d'énergie.
- Éviter autant que possible le recours à l'IA générative pour générer des images ou des vidéos. Cela consomme bien plus d'énergie que de créer du texte. Utilisez plutôt des images déjà existantes provenant de banques d'images libres de droit.
- Préférer les moteurs de recherche à l'IA générative.

+ 75 % DE CONSOMMATION ÉLECTRIQUE mondiale du numérique d'ici 2 ans en raison de l'utilisation croissante des IA

Source : Agence internationale de l'énergie.

EN SAVOIR +



Consultez le site altimpact.fr

Optimiser le stockage des données

La règle d'or : stocker sur votre ordinateur ou sur le serveur de l'entreprise, en utilisant une plateforme unique pour éviter les doublons.

Limitez l'utilisation du Cloud : si l'espace de stockage y semble infini, l'accumulation de données (documents, vidéos, photos...) est source de multiples allers-retours et d'engorgement des data centers.

Dans tous les cas, un nettoyage régulier s'impose pour supprimer tout ce dont on ne se sert plus.

200 CENTRES NUMÉRIQUES DÉDIÉS ET 5 000 SERVEURS D'APPOINT sont hébergés dans les entreprises et les administrations françaises

Source : France DataCenter, 2020.

CALCULEZ VOTRE EMPREINTE NUMÉRIQUE !

Vous pouvez désormais mesurer vous-mêmes l'empreinte carbone de vos usages numériques (mails, streaming ou visioconférence) grâce au calculateur de l'ADEME disponible sur impactco2.fr/usagenumerique.

EN SAVOIR +

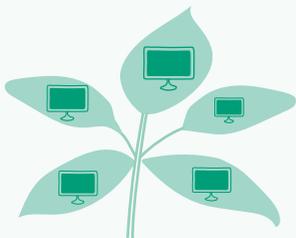


Consultez le guide *Comment adopter la sobriété numérique ?*

ÉCO-CONCEVOIR SES OUTILS NUMÉRIQUES



À l'heure où le numérique est un levier majeur de développement des entreprises, éco-concevoir les sites, applications, plateformes... devient nécessaire pour limiter ses impacts. Mais dans ce domaine aussi, la sobriété est nécessaire : vérifier l'utilité réelle de l'outil numérique que vous voulez créer et pensez à son actualisation. Sinon dépubliez-le sans attendre.

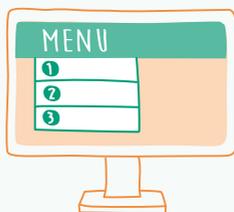


Un hébergeur vert

certifié ISO 14001.

Des technologies open source

indépendantes, réactives et gratuites.



Un design épuré

avec des polices standards, des pages sans trop d'images et en veillant au respect des règles d'accessibilité : organisation des titres pour faciliter la lecture, écran noir possible, description des visuels...

EN SAVOIR +



Consultez le site de la communication responsable



VALORISER LES VIEUX ÉQUIPEMENTS

Au moment de changer, si l'équipement fonctionne encore, votre entreprise peut le donner ou le vendre, par exemple à un acteur de l'économie sociale et solidaire ou à une société de reconditionnement.

S'il est HS, direction le recyclage, en utilisant les dispositifs de collecte d'équipements électriques et électroniques. Nos ordinateurs ou encore nos smartphones contiennent nombre de matières réutilisables, dont certaines précieuses (or, platine...) ou très rares risquent de manquer dans les années à venir. De plus, certains composants, dangereux pour l'environnement et la santé (plomb, arsenic, chlore, mercure...), doivent aussi être traités. Un appareil numérique ne doit donc jamais être jeté sans rechercher une solution pour valoriser tous ses composants.

EN SAVOIR +



Consultez le site epargnonsnosressources.gouv.fr

ENVIRON 70 MILLIONS
d'appareils **POURRAIENT ÊTRE**
RECONDITIONNÉS OU
RECYCLÉS en France

Source : Baromètre ARCEP, édition 2023.



DES ÉCOGESTES POUR TOUS ET TOUS LES JOURS

Se fédérer autour d'un projet est essentiel pour une entreprise. Agir ensemble pour limiter l'empreinte écologique peut renforcer les liens, la motivation et la solidarité entre tous.

CHAUFFAGE, CLIMATISATION, ÉCLAIRAGE : DES ÉCONOMIES POSSIBLES

Premiers bons réflexes en hiver : baisser le chauffage en partant, le couper quand on aère et fermer les accès aux locaux ou escaliers non chauffés.

L'été venu, pour rafraîchir l'atmosphère : aérer le matin, fermer les fenêtres et protections solaires le jour et utiliser des ventilateurs si nécessaire. Concernant la climatisation : utilisez-la seulement quand la température dépasse 26 °C, en respectant un écart de 5 ou 6 °C avec l'extérieur pour éviter tout choc thermique. Et n'oubliez pas de l'éteindre en partant ! Si toutefois les températures sont

réglées à l'échelle du bâtiment, n'hésitez pas à signaler tout problème. Une mauvaise programmation peut générer des surconsommations !

Côté éclairage, des dépenses peuvent être évitées en suivant quelques règles simples comme placer les bureaux pas trop loin des fenêtres, éteindre la lumière en sortant... Il existe également de nouveaux éclairages qui s'adaptent à la lumière de jour et qui apportent un bon confort visuel sans surconsommer. À réfléchir avec votre entreprise.



PAUSES-CAFÉ ET DÉJEUNER : ZÉRO GASPILLAGE

Pour éviter de jeter des gobelets cartonnés, des touillettes, des bouteilles d'eau en plastiques et des emballages, place au mug, à la gourde et à la *lunch box*.

Voici d'autres conseils pour la pause déjeuner :

- **Côté restaurant d'entreprise** : on se sert selon son appétit, on privilégie les plats avec des légumes et des fruits de saison, on se laisse tenter par les plats végétariens...
- **Si on achète à emporter**, il est possible d'apporter ses propres contenants (de plus en plus de traiteurs les acceptent). Et suite à un déjeuner au parc ou dans le train, pensez à trier vos déchets dans les points d'apport volontaire ou les poubelles de rue biflux.
- **Quand on dispose d'un espace déjeuner équipé**, pourquoi ne pas proposer aux collègues des produits de la maison approchant de leur date de péremption et qu'on ne consommera pas ? C'est toujours mieux que de jeter !



La « consommation nomade » (hors maison ou restaurant) génère **300 000 TONNES DE DÉCHETS PAR AN**

Source : Citeo.

L'EAU EST PRÉCIEUSE !

Coupez l'eau pendant que vous vous savonnez les mains, signalez les fuites dans les toilettes... ces petits gestes aident à réduire la consommation d'eau potable. Ne jetez pas de produits toxiques dans les lavabos ou les toilettes !

LES BONS PLANS POUR METTRE EN PAGE ET IMPRIMER

Le digital n'a pas complètement supprimé l'impression des documents.

Quelques bonnes pratiques peuvent réduire son impact environnemental :

- Optimiser la mise en page avec comme ligne directrice « aérer mais pas trop » : fond blanc/limitation des aplats, taille des interlignes, suppression de pages quasi vides entre les chapitres, adaptation de la largeur de la marge selon le mode de reliure. Par exemple, passer d'une marge de 2,5 à 1,5 cm, réduit la consommation d'une page toutes les six pages.
- Privilégier l'impression en noir et blanc.
- Imprimer recto-verso, voire 2 pages par feuille.

PRIVILÉGIER LES PAPIERS LES MOINS IMPACTANT



- Les papiers minimisant leurs impacts sur l'environnement sont signalés par l'Écolabel européen, l'Ange Bleu ou encore l'Écolabel nordique par exemple.
- Ceux contenant des fibres issues de forêts gérées durablement sont signalés par le logo FSC®.
- Les papiers recyclés sont signalés par les logos FSC® recyclé, FSC® mixte.

Pour plus d'informations sur les labels : agirpourlatransition.ademe.fr.

EN SAVOIR +



Consultez le site communication-responsable.ademe.fr

BIEN TRIER TOUS LES DÉCHETS

La loi « Agir contre le gaspillage et pour l'économie circulaire » de 2020 oblige toutes les entreprises à trier leurs déchets et à organiser leur collecte en vue de leur recyclage.

Des bacs de collecte doivent être mis à disposition pour jeter de façon séparée :

- le papier/carton,
- le métal,
- le plastique,
- le verre.

Sous certaines conditions, la Loi impose également la collecte et la valorisation des déchets de bois, de la fraction minérale et du plâtre, des textiles et des biodéchets. Malgré cela, en entreprise, seule la moitié de papiers est recyclée.



ORGANISER DES INITIATIVES COLLECTIVES QUI RASSEMBLENT !

Créer un monde plus solidaire et plus écologique au travail, c'est possible. Place à l'esprit d'entreprise et à la convivialité !



Créer un « espace troc »

pour échanger des objets personnels entre collègues



Aménager un jardin partagé

où tous les salariés pourront venir biner, planter et cueillir des fruits et légumes de saison.



Participer à des journées spéciales et à des événements

La semaine européenne de la réduction des déchets est une excellente occasion pour mobiliser les salariés autour d'animations. Inspirez-vous des actions réalisées les années passées par plus de 36 000 participants sur le site serd.ademe.fr.



ET QUAND ON TÉLÉTRAVAILLE ?

Le télétravail diminue nos déplacements et donc nos émissions de gaz à effet de serre. Toutefois, quelques réflexes s'imposent pour ne pas annuler ce bénéfice environnemental.

LES BÉNÉFICES ENVIRONNEMENTAUX DU TÉLÉTRAVAIL

Moins de kilomètres parcourus

Le télétravail permet de limiter les déplacements et de gagner du temps pour sa vie personnelle.

Un actif se déplace sur 5,5 km lors d'un jour télétravaillé contre 9 km s'il travaille au bureau, soit 39 % de moins. Il réduit en moyenne de 271 kg CO₂eq son empreinte carbone annuelle pour un jour de télétravail par semaine.

Source : « Télétravail, (im)mobilité et modes de vie », ADEME, 2020.

Des économies d'énergie

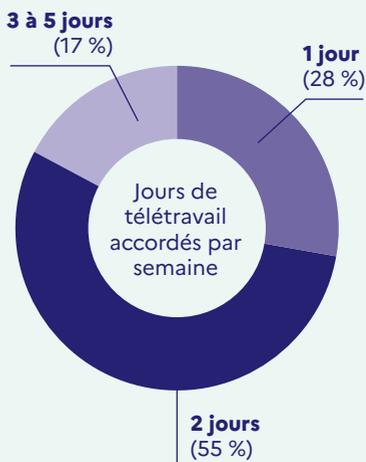
Les salariés occupant moins souvent leur bureau, cela permet aux entreprises d'en réduire la surface. Les surfaces à chauffer, climatiser, éclairer... sont donc moins grandes et cela permet de faire des économies d'énergie.

20 à 30 % D'ÉCONOMIES D'ÉNERGIE POSSIBLES, surtout si les bureaux restent fermés au moins une journée

3,5 % à 7 % maximum de CONSOMMATION D'ÉNERGIE EN PLUS à la maison

Source : Bilan énergétique du télétravail - ADEME et IFPEB - octobre 2022.

Le télétravail, une pratique désormais courante dans les entreprises



Source : Données issues de l'analyse Insee N° 105, mars 2025.

ESTIMEZ VOS ÉCONOMIES DE CO₂

Vous voulez estimer les économies de carbone réalisées grâce au télétravail ?

Renseignez les adresses du domicile et du lieu de travail, le nombre de jours en télétravail et en présentiel, le moyen de transport utilisé et obtenez le résultat en 2 minutes sur impactco2.fr.

DES EFFETS DÉFAVORABLES À MAÎTRISER

La journée n'est plus rythmée par les départs et retours à la maison après le travail et certains déplacements ne sont alors plus mutualisés lors des trajets domicile/travail (dépôt des enfants à l'école, par exemple).

Il est fréquent de constater que les petits déplacements augmentent pour aller pratiquer un sport, faire les courses... pendant les périodes de pause.

On peut également constater une augmentation des flux vidéo, principalement liée aux visio conférences, ainsi qu'une augmentation des consommations énergétiques à la maison (chauffage, éclairage, ordinateur...).

De plus, il arrive que le télétravail permette de s'éloigner encore davantage de son lieu d'activité pour acquérir un logement plus grand, dans un cadre moins urbanisé et parfois éloigné des transports en commun. Cela contribue à allonger la distance à parcourir pour les jours en présentiel au bureau et à augmenter la surface à chauffer.

LES CARTOUCHES D'ENCRE SE TRIENT AUSSI À LA MAISON

Si 89 % des cartouches d'impression sont recyclées au bureau, elles ne le sont qu'à hauteur de 23 % en provenance des particuliers. D'où l'importance de les rapporter dans l'un des 25 000 points de collecte disponibles en grande surface.

Pour trouver le point de collecte le plus proche de chez vous, consultez le site quefairedemesdechets.ademe.fr.

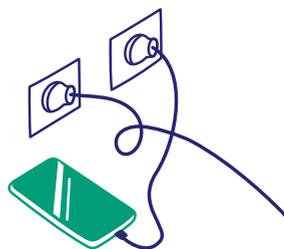
ADAPTER SES PRATIQUES NUMÉRIQUES

Avec le télétravail, les échanges numériques se multiplient et les réseaux sont très sollicités. D'où l'importance d'adopter des pratiques plus sobres :

- quand vous lancez une réunion, vous pouvez accueillir les participants et faire les présentations avec la caméra activée mais dès qu'elle n'est plus utile (présentation de slides, partage d'écran par les participants), passez en mode audio. Vous économiserez ainsi le voyage de nombreuses données dans les réseaux ;
- il est préférable que l'ordinateur soit connecté à la box en filaire et le téléphone en Wifi plutôt qu'en 4G ;
- et pour bien clôturer la journée, on éteint l'ordinateur, on déconnecte le téléphone pro et on débranche la box au moment d'aller se coucher.

Via la fibre ou l'ADSL les données auront **10 FOIS MOINS D'IMPACT SUR L'ENVIRONNEMENT QU'EN 4G/5G**

Source : « Évaluation Impact environnemental réseaux fixes et mobiles », ADEME, 2024.



EN SAVOIR +



Consulter l'infographie
Comment télétravailler léger ?



INITIER LE CHANGEMENT DANS SON ORGANISATION

Découvrir des dynamiques qui se mettent en place, s'inspirer d'initiatives réussies, proposer des évolutions, c'est contribuer dans votre organisation à la transition écologique.

S'INSPIRER D'EXPÉRIENCES RÉUSSIES

Une étude réalisée par l'ADEME a permis de mettre en lumière 4 grands types de dispositifs mobilisateurs pour les salariés :

- Les ateliers qui favorisent les dynamiques de groupe. Différentes fresques (comme la Fresque du Climat ou l'atelier 2 tonnes) sont aujourd'hui effectuées dans les entreprises. Mais pour permettre aux salariés de ne pas éprouver un sentiment d'anxiété face aux constats alarmants, des actions complémentaires sont essentielles pour leur permettre de découvrir qu'il existe des solutions.
- Les parcours de formation ou de sensibilisation qui permettent de transformer les individus à travers une montée en compétence, un travail sur les émotions et l'expérience de nouvelles méthodes. Ils se déroulent souvent sur plusieurs mois.
- Les plateformes digitales qui favorisent la collaboration et le partage d'expérience entre salariés répartis entre différents sites d'une même entreprise.
- Les réseaux de salariés qui proposent un espace d'échanges inter-entreprises et mènent des actions d'influence auprès des dirigeants.

EN SAVOIR +



L'étude « *ECOTAF : la mobilisation écologique des salariés* », ADEME, 2023



Découvrez des dispositifs d'accompagnement mobilisateurs pour les salariés, les dirigeants, les responsables RSE sur la plateforme de l'ADEME : [accompagner-changements-comportements.ademe.fr](https://www.ademe.fr/accueillir/accueillir-les-changements-comportements)

Tous ces dispositifs permettent de créer une dynamique positive dans l'organisation. L'engouement des salariés est souvent fort mais le frein principal reste le temps qu'ils peuvent consacrer à la transition écologique.

Un nouveau terme émerge pour désigner les collaborateurs engagés dans leur organisation : les « écotafeurs ».



S'ORGANISER POUR AGIR COLLECTIVEMENT

Tous les moyens sont bons quand on s'engage en tant que salarié : créer un collectif ou en rejoindre un, interroger son CSE (comité social et économique), intégrer la commission environnement de son CSE...

Il est important que les sujets écologiques soient traités par tous les acteurs de l'entreprise qui doivent s'efforcer de travailler ensemble.

Si vous avez envie de faire progresser votre entreprise, notre conseil est de poursuivre vos engagements à titre individuel mais aussi de chercher à organiser ou rejoindre un engagement collectif, souvent plus puissant et plus pérenne.

EN SAVOIR +



Découvrez le témoignage de Paul Chalabreysse dans l'article « Avec Les Collectifs, les salariés accélèrent la transition écologique dans leur entreprise »



Découvrez l'offre de l'ADEME pour accompagner les entreprises

SE RENSEIGNER SUR LA POLITIQUE RSE DE SON ENTREPRISE

Toutes les entreprises peuvent être concernées par la responsabilité sociétale des entreprises (RSE) quelle que soit leur taille, leur forme juridique ou leur secteur d'activité. Elles peuvent ainsi contribuer à avoir un impact positif sur la société tout en étant économiquement viable.

Une norme (ISO 26000, standard international) définit le périmètre de la RSE autour de sept thématiques centrales :

- la gouvernance de l'organisation,
- les droits de l'homme,
- les relations et conditions de travail,
- l'environnement,
- la loyauté des pratiques,
- les questions relatives aux consommateurs,
- les communautés et le développement local.

Les salariés sont donc concernés à plus d'un titre par les actions qui vont être mises en place par l'entreprise dans le cadre de sa politique RSE. Leur engagement est un facteur de réussite de cette politique.

DÉCOUVRIR DES OUTILS POUR FAIRE ÉVOLUER SON MÉTIER

Pour accompagner les professionnels de la communication et du marketing à pratiquer leur métier tout en limitant les impacts environnementaux, l'ADEME propose un site très riche en conseils et en outils : communication-responsable.ademe.fr.

Ce site s'adresse tout particulièrement aux professionnels :

- Du marketing et de la publicité
- De l'événementiel
- De la production de récits et d'imaginaires
- Du numérique
- De l'audiovisuel
- De l'édition

Pour tous ceux qui souhaitent **acquérir de nouvelles connaissances**, des outils sont disponibles :

- Le MOOC « Comprendre la crise écologique pour réinventer l'entreprise », gratuit et ouvert à tous : cddd.fr
- Les formations du site ADEME Académie : academie.ademe.fr
- Le guide de la communication responsable, édité par l'ADEME (12 €), à commander sur librairie.ademe.fr
- Le portail des achats durables : achats-durables.gouv.fr

RÉUSSIR AVEC UN MARKETING RESPONSABLE

Le collectif « Réussir avec un Marketing Responsable » valorise des professionnels engagés, issus d'entreprises, d'associations ou d'institutions qui réussissent à concilier création de valeur et impact positif pour faire émerger un marketing plus éthique et plus durable.



L'ADEME À VOS CÔTÉS

À l'ADEME - l'Agence de la transition écologique -, nous sommes résolument engagés dans la lutte contre le réchauffement climatique et la dégradation des ressources.

Sur tous les fronts, nous mobilisons les citoyens, les acteurs économiques et les territoires, leur donnons les moyens de progresser vers une société économe en ressources, plus sobre en carbone, plus juste et harmonieuse.

Dans tous les domaines - énergie, économie circulaire, alimentation, mobilité, qualité de l'air, adaptation au changement climatique, sols... - nous conseillons, facilitons et aidons au financement de nombreux projets, de la recherche jusqu'au partage des solutions.

À tous les niveaux, nous mettons nos capacités d'expertise et de prospective au service des politiques publiques.

L'ADEME est un Établissement public à caractère industriel et commercial (EPIC) placé sous la tutelle du ministère en charge de l'environnement, du ministère en charge de l'énergie et du ministère en charge de la recherche.

agirpourlatransition.ademe.fr/particuliers

