

# RECUEIL D'ECO-GESTES

*En éteignant mon écran  
d'ordinateur, j'économise 5 à 10%  
de sa consommation totale.*

- Je règle mon ordinateur en mode économie d'énergie
- J'éteins les veilleuses des appareils audio-visuels lorsque je ne m'en sers pas
- J'éteins la lumière en quittant une pièce
- J'éteins les appareils électriques à la fin de la journée
- J'éteins la cafetière lorsque le café est prêt
- Je privilégie le covoiturage avec mes collègues lors de nos déplacements



*1 tonne de papier recyclée = 2,5 tonnes de  
bois économisées*

*Combien de tonnes de bois l'Office peut-il  
économiser chaque année ?*



- Je trie consciencieusement mes déchets
- Je réutilise les objets tels que les élastiques et trombones plutôt que de les jeter
- J'utilise une tasse ou un verre plutôt que de la vaisselle jetable

*En utilisant le petit bouton poussoir  
de la chasse d'eau, j'économise 3L  
d'eau en un seul geste.*

- Je ferme le robinet pendant le lavage des mains et de la vaisselle
- J'utilise le double bouton poussoir de la chasse d'eau



*Quelle est la consommation annuelle  
moyenne de papier d'un salarié de  
bureau ?*

*70 à 85 kg,  
soit 2 arbres abattus*

- Je limite les impressions au strict nécessaire
- Je privilégie le téléchargement
- Je privilégie les impressions sur brouillons, en recto-verso et noir et blanc
- Je récupère les impressions recto comme papier brouillon
- Je réutilise les pochettes à l'envers



**Je fais des économies pour mon Office,  
je fais un geste pour la planète : je signe  
le recueil des éco-gestes !**

