

**GHT
PSY**
NORD
PAS-DE-CALAIS

LE GUIDE DES ÉCO-GESTES À L'EPSM





SOMMAIRE

4 Edito

6 Fiche n°1 : préserver l'eau

8 Fiche n°2 : économiser l'électricité

10 Fiche n°3 : économiser le chauffage

12 Fiche n°4 : recycler et réduire les déchets

14 Fiche n°5 : adapter les transports

16 Fiche n°6 : préserver la qualité de vie au travail

18 Fiche n°7 : acheter et utiliser écoresponsable

20 Fiche n°8 : économiser le papier

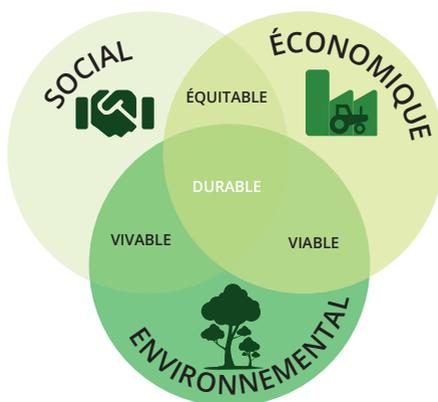
22 Conclusion

23 Quizz

EDITO

Le développement durable signifie apprendre à adapter nos habitudes de consommation et de comportement en partageant de manière équitable les ressources, en utilisant les technologies les moins polluantes et en gaspillant moins d'eau et d'énergie.

Depuis 2009, les EPSM du Groupement Hospitalier de Territoire Psy-npdc s'investissent dans cette démarche et entreprennent des actions durables, économiquement efficaces, écologiquement soutenables et socialement équitables, en garantissant la même qualité de service et de sécurité des soins.



« Répondre aux besoins des générations présentes sans compromettre la capacité des génération futures à répondre aux leurs »

À cet effet, les ambassadeurs « développement durable », tous services confondus (médical, administratif, technique, logistique), sont heureux de vous proposer ce guide des éco-gestes, avec plusieurs objectifs :

SENSIBILISER le personnel, les patients et visiteurs à adopter les éco-gestes au quotidien.

DEVENIR ECO RESPONSABLE en se préoccupant de l'environnement et en agissant

ETRE ATTENTIF aux consommations d'eau, d'énergie, aux consommables générant une pollution, aux moyens de transports.



Fiche n°1

Préserver l'eau

L'eau est une ressource précieuse car pénurique pour 40% de la population mondiale, soit 80 pays. Dès à présent cette ressource doit être préservée efficacement pour assurer la survie de milliards de personnes. À notre échelle, et par des gestes simples, ré-apprenons à utiliser l'eau de manière sobre et économe



Mes éco-gestes

- 1** Je referme bien le robinet après chaque utilisation raisonnée pour éviter tout gaspillage.
- 2** Je règle la température de l'eau sans utiliser d'eau chaude inutilement, je fais donc des économies d'eau et d'énergie.
- 3** Je coupe le robinet pendant la toilette au lit d'un patient.
- 4** J'utilise le mode économique des chasses d'eau et j'explique aux patients le fonctionnement de cette double commande.

Le Saviez-vous ?

- La consommation moyenne d'eau est de 800 litres par journée d'hospitalisation.
- En France, l'eau minérale coûte environ 100 fois plus chère que l'eau du robinet et a un impact environnemental 1 000 fois supérieur.
- Un robinet ouvert pendant une minute consomme 6 litres d'eau !
- Un robinet équipé d'un mousseur permet de réaliser une économie de 50% sur la consommation d'eau.
- Un robinet qui goutte pendant une journée représente une perte de près de 100 litres d'eau soit environ 35 000 litres (35m³/an) gaspillés par an...
- Pour une fuite de chasse d'eau, 400 litres sont gaspillés par jour (150m³/an)

5 J'alerte le département maintenance de la Direction du Patrimoine, des Travaux et de la Sécurité dès l'apparition d'une fuite (même minime).

6 Je bois l'eau potable du robinet plutôt que celle en bouteille.

7 Je ne déverse pas de produits dangereux dans les canalisations en respectant les consignes pour l'évacuation des produits.

Nos actions



- Alarme pour détecter les surconsommations
- Contrôles de la qualité et de la potabilité de l'eau
- Installation de chasses d'eau double débit (3 et 6 litres), de limiteurs de débit et d'économiseurs d'eau sur les robinets pour limiter les consommations d'eau

Nos objectifs

- Installer des compteurs de consommation individualisés
- Accentuer nos efforts pour traquer et lutter contre les fuites sur les réseaux d'eau (surveillance en temps réel avec l'assistance du système de supervision)
- Récupérer l'eau de pluie pour arroser les espaces verts
- Installer des filtres sous évier dans tous les services
- Installer des fontaines eau plate et/ou pétillante et fourniture de contenant recyclables,

Fiche n°2

Économiser l'électricité

Les réserves des ressources naturelles utiles à la production d'énergie sont limitées. Les énergies renouvelables (solaire, biomasse, géothermique, hydraulique et éolienne) sont une bonne alternative à l'épuisement de ces richesses. Les EPSM du GHT étudient les projets dans ce sens et ont déjà mis des moyens en place. À commencer par l'adoption de gestes simples qui permettent de réduire notre consommation d'énergie.



Mes éco-gestes

- 1** J'éteins l'éclairage quand je quitte une salle, un bureau, un bâtiment inoccupé.
- 2** J'installe mon bureau au plus près des fenêtres pour profiter au maximum de la lumière naturelle et je n'allume pas les lumières quand l'éclairage naturel est suffisant.
- 3** J'éteins complètement les appareils électriques (ordinateur, lumières, cafetière...) quand je ne les utilise pas et en quittant mon poste de travail le soir et le week-end, même dans les services de soins.

Le Saviez-vous ?

- Dans les EPSM, l'électricité représente une part importante de la consommation d'énergie.
- 1h d'éclairage en moins par jour au bureau = 50 à 100kW économisés par an
- Un écran non éteint le soir coûte environ 30€ par an.
- Un ordinateur en veille utilise encore 20 à 40% de sa consommation encore en marche.
- L'envoi de 33 mails d'1 Mo (*méga octet : unité de mesure informatique correspondant à un million d'octets*) à 2 destinataires par jour et par personne génère tous les ans des émissions équivalentes à 180 kg de CO₂, soit l'équivalent de 1 000 km parcourus en voiture.
- Une ampoule LED consomme 10 fois moins qu'une incandescente et 6 à 8 fois moins qu'une halogène.

4 Je limite le nombre de destinataires sur la transmission de mails.

5 J'utilise les escaliers plutôt que l'ascenseur quand c'est possible.

Nos actions



- Surveillance des consommations d'électricité
- Installation d'éclairages LED et de détecteurs de présence qui permettent de faire des économies d'énergie
- Remplacement de l'ensemble des luminaires par des modèles moins énergivores dans le cadre des projets de réhabilitation

Nos objectifs

- Equiper tous les bureaux, couloirs, sanitaires et vestiaires de détecteurs de présence pour ne pas éclairer inutilement.
- Choisir du matériel moins énergivore avec notamment des appareils d'éclairage basse consommation et des équipements informatiques Green Information Technology (ou informatique verte : ensemble des moyens mis en œuvre pour réduire la pollution numérique).

Fiche n°3

Économiser le chauffage

Le choix d'un mode de chauffage performant sur les plans techniques, économiques et environnementaux est crucial pour réduire les consommations énergétiques.

Réguler son chauffage permet de limiter le réchauffement climatique.



Mes éco-gestes

- 1** J'optimise les températures suivant les périodes (19° en hiver sont suffisants).
- 2** J'aère avec mesure mon lieu de travail, en baissant le chauffage (5 minutes suffisent avec un courant d'air), puis je referme la fenêtre.
- 3** Je ferme les portes pour conserver la chaleur en hiver et la fraîcheur en été.
- 4** Je laisse les rideaux et volets ouverts la journée pour permettre au soleil de chauffer la pièce.

Le Saviez-vous ?

- Dans les EPSM, le chauffage représente une part importante de la consommation d'énergie.
- 1°C en moins au thermostat équivaut à une économie de 7% sur la consommation annuelle de chauffage.
- Se laver les mains à l'eau froide permet d'économiser de l'énergie.
- Ouvrir grand vos fenêtres pendant 5 à 10 minutes par jour suffisent à renouveler l'air efficacement. De cette façon, l'air est vite renouvelé et les murs et tous les meubles n'ont pas le temps de refroidir.

- 5 Je ferme les rideaux et les volets le soir pour mieux conserver la chaleur.
- 6 Je dépoussière régulièrement les radiateurs, ils chaufferont mieux.
- 7 Je veille à ne pas couvrir et encombrer les radiateurs.
- 8 Je signale les températures anormales.
- 9 Je privilégie l'utilisation d'eau froide lorsque je me lave les mains.

Nos actions



- Dispositifs de régulation du chauffage
- Entretien régulier des radiateurs
- Remplacement de chaudières par des chaudières à condensation
- Utilisation d'énergie renouvelable avec le raccordement sur le réseau urbain de certaines structures à Hazebrouck, Dunkerque et Roubaix

Nos objectifs

- Réduire au maximum les consommations de chauffage.
- Remplacer les chaudières à fioul
- Déployer la Gestion Technique Centralisée. La GTC est le pilotage des installations techniques à distance (domotique), permettant de contrôler et réduire les consommations d'énergie

Fiche n°4

recycler et réduire les déchets

Trier les déchets permet de recycler et de protéger notre environnement et notre santé. Mettre en place les bonnes pratiques de traitement des déchets dépend de nombreux facteurs dans un EPSM : sécurité des soins, obligations réglementaires, exigence qualité, diversité des filières déchets. Toutefois, il est possible d'adopter des éco-gestes simples pour réduire les déchets.



Mes éco-gestes

- 1** Je trie mes déchets et je reste vigilant à respecter scrupuleusement les règles de tri existantes.
- 2** Je ne mélange jamais les DASRI (*Déchets d'Activités de Soins à Risques Infectieux*) avec les autres déchets pour des questions de sécurité et de coût.
- 3** Je suis attentif à ne pas gaspiller inutilement les produits, médicaments, fournitures et aliments : **le déchet le plus écologique est le déchet que l'on ne produit pas.**
- 4** Je plie le carton et j'écrase les bouteilles en plastique avant de le jeter pour garantir la fluidité de la collecte.

Le Saviez-vous ?

- Un établissement de santé génère plus de 40 types de déchets. L'hôpital produit environ 700 000 tonnes de déchets par an, soit plus d'une tonne par lit et par place.
- L'hôpital est le secteur où le gaspillage alimentaire est le plus important.
- Le gaspillage alimentaire des hôpitaux représente 230 000 tonnes de pertes alimentaires par an (coût évalué à 420 millions d'€ / an par l'ADEME) et 750 000 tonnes de CO₂ produites dans l'air.
- Boire l'eau du robinet au lieu de l'eau en bouteille, économise 12 kg de déchets de plastiques par an et par personne.
- Une tonne de papier recyclé évite de consommer 2 tonnes de bois, 20 m³ d'eau et 1 tonne de pétrole.

Nos actions



- Réalisation d'un audit gestion des déchets en 2018 par les ambassadeurs développement durable
- Suppression des gobelets à usage unique
- Suppression des bouteilles en plastique à l'EPSM AL
- Recyclage, tri, valorisation
 - Bacs de collecte papier, piles, DAOM (*Déchets Assimilés aux Ordures Ménagères*), DASRI...
 - Cartons de collecte de stylos pour recyclage au profit de l'association Les Clowns de l'espoir
 - Création de salons en cartons et en palettes lors d'ateliers
 - Points de dépôts pour recycler les vêtements dans les EPSM (Le Relais, Triboulo...)
- Production de déchets végétaux limitée grâce à l'éco-pâturage

Nos objectifs

- Réduire la production des déchets à la source
 - Projet de suppression des bouteilles d'eau en cours
 - Projet de recyclage des masques
- Choisir des produits sans ou avec peu d'emballage
- Sensibiliser l'ensemble des professionnels à la récupération à la source des déchets toxiques et des médicaments non utilisés
- Réaliser des diagnostics déchets sur les différents types de sites

Fiche n°5

adapter les transports

En France, les trajets domicile-travail représentent 30% de la consommation d'énergie et de gaz à effet de serre. Avec environ 4500 agents, les EPSM peuvent réduire leur impact environnemental, en favorisant des solutions de transports doux (train, métro, vélo, marche) et alternatifs (co-voiturage).



Mes éco-gestes

- 1** Je privilégie les modes de déplacements doux/transports écologiques (marche,vélo), les transports en commun.
- 2** Je privilégie le covoiturage qui me permet en plus de réduire les frais de déplacements.
- 3** J'évite d'utiliser mon véhicule pour la pause déjeuner (gain de carburant et d'argent + détente).
- 4** J'adopte une conduite souple et une allure modérée.

Le Saviez-vous ?

- Les déplacements professionnels et trajets domicile/travail occasionnent 12 millions de tonnes d'émissions de CO2 chaque année.
- Une conduite agressive en ville peut augmenter la consommation de carburant jusqu'à 40%.
- Lors du premier kilomètre, une voiture consomme 50% de carburant supplémentaire et pollue 4 fois plus.
- Sur l'autoroute, réduire sa vitesse de 10km/h (passer de 130 à 120km/h) permet d'économiser jusqu'à 5 litres de carburant, soit environ 7€.
- Coût annuel de la voiture quand on habite à 15km de son travail :
3 105€
- 2 403 tonnes annuelles eq. CO2 sont émises soit 2 403 allers-retours Paris-New York en avion pour l'EPSM des Flandres
- 3 315 T annuelles eq. CO2 (*une tonne annuelle équivalent CO2 est un indice qui permet de mesurer les impacts des gaz à effet de serre (GES) sur l'environnement*) sont émises pour l'EPSM LM, soit 3 315 allers-retours Paris-New York.

5 Je coupe le moteur lorsque je suis à l'arrêt plus de 20 secondes.
L'arrêt/redémarrage du véhicule est plus économe que de laisser tourner le moteur au-delà de 20 secondes.

6 J'utilise à bon escient la climatisation (réservée aux longs trajets et aux journées les plus chaudes).

Nos actions



- Plan de mobilité effectué en 2020 Les EPSM privilégient les véhicules les moins polluants pour équiper la flotte véhicules (diesel avec FAP, hybrides ou électriques, trottinettes, vélo, co-voiturage...)
- Mise à disposition de garages à vélo
- L'employeur participe à 50% de l'abonnement de train.
- Adhésion à la plateforme de co-voiturage pass-pass
- Participation au challenge vélo avec la Métropole Européenne de Lille
- Formation écoconduite
- Véhicules équipés d'ordinateur de bord pour évaluer la performance d'éco-conducteur

Nos objectifs

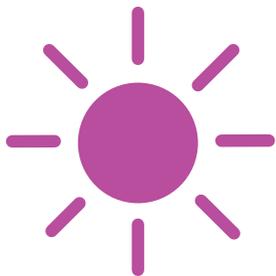
- Mettre en place un plan de déplacement hospitalier pour tenir compte des problématiques de déplacements propres à l'organisation des EPSM
- Développer des solutions de covoiturage sur des sites dédiés avec la création d'un système de réservation sur l'intranet
- Encourager le recours à des visioconférences et conférences téléphoniques

Fiche n°6

préserver la qualité de vie au travail

« Le secteur sanitaire, social et médico-social évolue pour s'adapter aux nouveaux besoins des patients et aux progrès technico-médicaux. Les exigences de qualité et de sécurité des soins s'accroissent sans cesse, l'exercice professionnel se complexifie et s'organise de plus en plus en réseau. Il est nécessaire de prendre en compte les conséquences de ces évolutions sur les conditions de travail des équipes, parfois détériorées en raison d'un degré d'exigence accru des patients. Insuffisamment accompagnés, ces changements peuvent en outre impacter négativement la qualité des soins. »

«source : la qualité de vie en milieu de soins» ministère des solidarités et de la santé.



Mes éco-gestes

- 1** Je respecte les personnes qui m'entourent : j'adopte une attitude bienveillante, courtoise et solidaire à l'égard de tous.
- 2** Je respecte les locaux et les matériaux.
- 3** Pour le confort de mes collègues et patients, j'évite les bruits inutiles.

Le Saviez-vous ?

- En France, 22 établissements hospitaliers comptabilisent plus de **30 jours** d'arrêt maladie par an et par agent (2019).
- En France, les établissements de santé sont l'un des secteurs d'activité où les salariés ont le plus recours aux arrêts maladie, avec **10 jours** d'absence déclarés pour maladie par an en moyenne, contre 7.9 dans l'ensemble des secteurs (2017).
- Nous passons en moyenne **80 %** de notre temps dans les lieux fermés.

- 4 Je m'informe sur les règles de sécurité au travail, procédures existantes et je les respecte.
- 5 Je porte mes équipements de protection individuels (EPI) si mes tâches me l'imposent.
- 6 Par mon activité physique et mon alimentation équilibrée, je veille à protéger ma santé.

Nos actions



- Journée bien-être au travail
- Création d'un jardin sensori-moteur en 2019 pour éveiller les sens, stimuler, être à l'écoute pour mieux se connaître et appréhender son environnement sur le site d'Armentières
- Micro-forêts aux vertus thérapeutiques et écologiques à Seclin
- Entretien quotidien des espaces verts
- Mise en place de l'IKV, indemnité kilométrique vélo

Nos objectifs

- Améliorer les conditions de travail
- Se comporter mieux
- Mettre en place un parcours santé d'activité physique

Fiche n°7

acheter et utiliser écoresponsable

Au travers des achats publics pratiqués dans les différents services des EPSM, nous disposons de la capacité de faire évoluer les fournisseurs vers des comportements plus responsables. Il nous appartient de privilégier les principes du Développement Durable en achetant les produits et services aux organismes responsables, qui privilégient l'insertion sociale et professionnelle de travailleurs handicapés ou en difficulté.



Le Saviez-vous ?

• Les achats dans les établissements de santé représentent **18 milliards d'€**, dans le respect des codes des marchés publics

Mes éco-gestes

- 1** Je ne surconsomme pas, je ne gaspille pas (aliments, papiers, produits nettoyants...), je n'utilise que ce dont j'ai besoin.
- 2** Je respecte le bon usage des produits et équipements.
- 3** J'utilise les filières de recyclage lors du renouvellement d'un matériel.
- 4** Je m'assure du bon entretien des équipements pour augmenter leur durée de vie.

5 Je cherche à emprunter ou à louer au lieu d'acheter.

6 J'envisage les substitutions possibles aux produits à usage unique.

Nos actions



- Un représentant des ambassadeurs est consulté pour définir le critère de choix des marchés publics (clauses écoresponsables et/ou sociétales et/ou environnementales).
- Comparaison des offres (politique d'appels d'offres) dans lesquelles le critère développement durable est déterminant
- Abandon des produits phytosanitaires
- Etude des alternatives aux produits d'entretien des sols (bio-nettoyage à la vapeur)
- Etablissement refuge Ligue protectrice des oiseaux

Nos objectifs

- Développer nos achats de la manière la plus écoresponsable possible
- Former les acheteurs aux achats responsables afin qu'ils intègrent des critères de développement durable dans leur activité
- Optimiser les approvisionnements afin de limiter les fréquences de livraison
- Mettre en évidence une variante plus avantageuse en terme de performance de consommation d'énergie
- Intégrer des critères liés à la performance énergétique dans la conception et les achats

Fiche n°8

économiser le papier

Le papier représente une partie importante des déchets hospitaliers.



Mes éco-gestes

- 1** Je trie les papiers dans mon bureau.
- 2** J'imprime uniquement si nécessaire et en recto-verso. Je limite les impressions de document et de mails.
- 3** J'utilise le verso des documents comme brouillon.
- 4** J'optimise la mise en page des documents que je dois imprimer pour ne pas gaspiller de papier.

Le Saviez-vous ?

- **11 millions de tonnes** de papiers sont utilisés en France chaque année, soit 350 kg/ sec.
- Le papier représente les **3/4** du tonnage des déchets produits par les activités administratives.
- Chaque français consomme en moyenne **167 kg** de papier par an, et selon l'ADEME, un salarié consomme en moyenne **70 à 85 kg** de papier par an. Cela signifie que **la moitié** du papier consommé chaque année est utilisé dans le cadre du travail.
- Diminuer de **10 %** le taux d'impression des mails reçus par 100 employés d'une entreprise permettrait un gain de 5 tonnes éq. CO2 sur un an, soit environ 5 allers-retours Paris / New York.
- **1 tonne** de papier recyclé =
 - 30 000L d'eau
 - 5 000kWh d'énergie
 - 17 arbres épargnés =
 - 550kg** de CO2 non rejetés
 - et **5 fois plus** d'emplois créés !

Nos actions



- Dossier Patient Informatisé
- Recyclage et tri de papier
- Charte d'éco-impression pour tout le personnel

Nos objectifs

- Economiser le papier au maximum
- Réaliser des audits sur les impressions

CONCLUSION

Ainsi, en adoptant des gestes simples et sans effort, nous participons ensemble à la protection de notre environnement au quotidien.

Les éco-gestes sont des premiers pas essentiels vers une politique globale reposant sur des actions de bon sens, ayant vocation à nous responsabiliser.

Chaque année, les EPSM participent à la semaine européenne du développement durable pour renforcer leurs engagements. À cette occasion, ils mettent en place des actions pour sensibiliser patients, visiteurs et personnels.

Si ces actions sont essentielles, elles ne sont pas exemptes d'une réflexion collective plus importante encore :

Une politique de développement durable n'est pas une fin en soi.

Toute démarche doit intégrer l'ensemble des contraintes s'appliquant : qualité, sécurité, gestion des risques, réglementation, hygiène, budget, etc.

Elle implique également un dialogue avec les collectivités locales, les autres hôpitaux, les entreprises locales, etc.

« Il n'y a pas de petits gestes quand on est
60 millions à les faire. »



QUIZZ

1. Une fuite goutte à goutte au robinet gaspille par an ?

- a. 5 000 litres d'eau
- b. 15 000 litres d'eau
- c. 25 000 litres d'eau
- d. 35 000 litres d'eau

2. Quelle température suffit dans une pièce en hiver ?

- a. 19°C
- b. 20°C
- c. 21°C
- d. 22°C

3. En réduisant la température du chauffage d'1°C, de combien je peux économiser sur ma facture annuelle ?

- a. 3%
- b. 5%
- c. 7%
- d. 9%

4. Lors du premier kilomètre, une voiture consomme :

- a. 20% de carburant en plus
- b. 30% de carburant en plus
- c. 40% de carburant en plus
- d. 50% de carburant en plus

5. Combien de litres d'eau sont nécessaires pour produire un kilo de papier ?

- a. 3 litres d'eau
- b. 30 litres d'eau
- c. 300 litres d'eau
- d. 3 000 litres d'eau

6. 1 tonne de papiers recyclés correspond à :

- a. 250kg de CO2 non rejetés
- b. 350kg de CO2 non rejetés
- c. 450kg de CO2 non rejetés
- d. 550kg de CO2 non rejetés



EPSM
Lille-Métropole

EPSM
de l'agglomération lilloise

EPSM
des Flandres

EPSM
Val de Lys-Artois