



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

LE GUIDE DES ÉCO-GESTES À L'EPSM



EDITO

Le développement durable signifie apprendre à adapter nos habitudes de consommation et comportements 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.

À cet effet, les EPSM 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 douce ne représente que 2.5% de l'eau présente sur terre. La traiter, la transporter et la chauffer demande beaucoup d'énergie. Réduire nos consommations d'eau permet de préserver les milieux naturels, de réduire nos consommations d'énergie et nos factures.



Mes éco-gestes

- 1** Je referme bien le robinet après chaque utilisation pour éviter tout gaspillage.
- 2** Je règle la température de l'eau sans utiliser d'eau chaude inutilement.
- 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 ?

- Dans un EPSM, la consommation moyenne d'eau est d'environ 200 L par lit et par jour
- En France, l'eau en bouteille coûte environ 100 fois plus chère que l'eau du robinet
- 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
- Une fuite de chasse d'eau peut gaspiller 400 litres par jour

5 Je fais une Demande d'Intervention (DI) sur CARL au département maintenance dès l'apparition d'une fuite (même minime).

6 Je bois l'eau potable des fontaines 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



- Alarmes 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 les eaux de pluie pour arroser les espaces verts
- Arrêter la distribution des bouteilles d'eau plastiques

Fiche n°2

Économiser l'électricité

La production d'énergie, et particulièrement d'électricité, nécessite de grandes quantités de ressources naturelles limitées. Afin de limiter la pression sur ces ressources et de réduire les émissions de CO2 issues de l'utilisation d'énergies fossiles, il est important de réduire nos consommations d'énergie. Cela passe notamment par l'adoption de gestes simples.



Mes éco-gestes

- 1** J'éteins l'éclairage quand je quitte une salle, un bureau, un bâtiment inoccupé.
- 2** Je n'allume pas les lumières quand l'éclairage naturel est suffisant.
- 3** J'éteins complètement les appareils électriques (ordinateur, cafetière...) quand je ne les utilise pas et en quittant mon poste de travail le soir et le week-end.

Le Saviez-vous ?

- Dans les EPSM, l'électricité représente 25% des consommations d'énergie
- Un ordinateur en veille utilise encore 20 à 40% de sa consommation en marche
- Les LED consomment 80% d'électricité en moins que les ampoules classiques et consomment jusqu'à 10 fois moins que les ampoules basse consommation

4

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

Nos actions



- Surveillance des consommations d'électricité
- Installation d'éclairages LED et avec détection de présence
- Remplacement de l'ensemble des luminaires par des modèles moins énergivores dans le cadre des projets de réhabilitation

Nos objectifs

- Choisir des équipements moins énergivores lors de leur remplacement

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 ses consommations énergétiques.



Mes éco-gestes

- 1** Je règle la tête thermostatique de mon radiateur sur 3 si j'en ai une.
- 2** J'aère avec mesure mon lieu de travail, 5 minutes suffisent, puis je referme la fenêtre.
- 3** Je laisse les rideaux et volets ouverts la journée pour permettre au soleil de chauffer la pièce.
- 4** Je ferme les rideaux et les volets le soir pour mieux conserver la chaleur.

Le Saviez-vous ?

- Dans les EPSM, le chauffage représente 70% des consommations 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
- Aérer pendant 5 minutes par jour permet de réduire la concentration de polluants intérieurs et amène un air neuf sec plus rapide à chauffer

5 En cas d'absence prolongée (+3j) je réduis le thermostat mon radiateur si je le peux.

6 Je veille à ne pas couvrir et encombrer les radiateurs.

7 Je signale les températures anormales (trop froides ou trop chaudes) par une demande d'intervention (DI) CARL.

8 Je privilégie l'utilisation d'eau froide lorsque je me lave les mains.

Nos actions



- Entretien régulier des radiateurs et des chaudières
- Remplacement des chaudières vétustes par des chaudières à condensation
- Utilisation d'énergie renouvelable avec le raccordement sur le réseau urbain de certaines structures à Hazebrouck, Dunkerque et Roubaix
- Intégration de critères de performance énergétique des bâtiments dans les marchés de travaux

Nos objectifs

- Réduire au maximum les consommations de chauffage
- Remplacer les chaudières au fioul
- Déployer la Gestion Technique Centralisée. La GTC est le pilotage des installations techniques à distance (domotique), permettant de contrôler et de chauffer au plus juste les bâtiments en fonction de leur occupation

Fiche n°4

Recycler et réduire ses déchets

Trier les déchets permet de protéger notre environnement et notre santé. De bonnes pratiques de traitement des déchets permettent d'assurer la sécurité des soins et le respect des obligations réglementaires.



Mes éco-gestes

1 Je trie mes déchets et je respecte les règles de tri existantes (*affichées au-dessus des poubelles ou à retrouver sur Ennov*).

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 celui que l'on ne produit pas.

Le Saviez-vous ?

- Un EPSM génère plus de 20 types de déchets différents
- Un EPSM produit environ 700 tonnes de déchets par an
- Boire l'eau du robinet au lieu de l'eau en bouteille permet d'économiser 12 kg de déchets de plastiques par an et par personne
- En France, 20% des déchets ménagers sont encore enfouis chaque année, cela représente près de 10 millions de tonnes de déchets chaque année

4 J'amène ma propre tasse au bureau pour éviter d'utiliser un gobelet jetable. J'utilise les gobelets réutilisables au lieu des gobelets jetables si possible.

5 Je fais attention à ne pas gaspiller les serviettes papier.

Nos actions



- Réalisation d'un audit gestion des déchets en 2018 par les ambassadeurs développement durable
- Recyclage, tri, valorisation :
 - Bacs de collecte piles, DAOM (*Déchets Assimilés aux Ordures Ménagères*), DASRI, déchets recyclables
 - Finalisation du tri des déchets sur tous les secteurs
 - Tri des biodéchets issus des cuisines centrales et des selfs
 - Création de salons en cartons et en palettes lors d'ateliers
 - Mise en place d'un marché de recyclage des déchets textiles
- Production de déchets végétaux limitée grâce à l'éco-pâturage
- Travail de mise en conformité sur le décret 9 flux

Nos objectifs

- Réduire la production des déchets à la source
- 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

Fiche n°5

Adapter les transports

En France, les déplacements domicile travail représentent 13% des émissions de gaz à effet de serre des transports, dont 98% sont dus à la voiture. 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 et écologiques (marche, vélo) et les transports en commun.

2 Je privilégie le covoiturage qui me permet en plus de réduire mes 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 ?

- Une conduite agressive en ville peut augmenter la consommation de carburant jusqu'à 40%
- Lors de l'achat de nouveaux véhicules, il est obligatoire pour les EPSM que 40% des véhicules achetés soient des véhicules à très faibles émissions
- Les EPSM ont mis en place le forfait mobilité durable pour encourager l'utilisation de mode de transports écoresponsables
- En ville, pour des trajets jusqu'à 5 km, le vélo est aussi rapide que la voiture

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



- Les EPSM privilégient les véhicules les moins polluants pour équiper la flotte de véhicules (diesel avec FAP, hybrides ou électriques)
- Mise à disposition de garages à vélo
- L'employeur participe à 50% de l'abonnement de transports en commun
- Participation au challenge Mai à vélo
- Formation à l'éco-conduite
- Mise en place du forfait mobilité durable
- Déploiement du télétravail et encouragement au recours aux visioconférences

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

Fiche n°6

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 produits et services d'organismes responsables, qui privilégient l'insertion sociale et professionnelle de travailleurs handicapés ou en difficulté.



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.

Le Saviez-vous ?

- Il existe de nombreuses réglementations obligeant les établissements de santé public à réaliser des achats durables :
 - Pourcentage minimum d'aliments bio et de qualité pour la réalisation des repas
 - Obligation de considérations environnementales et sociales dans les marchés publics
 - Rédaction d'un Schéma de Promotion des Achats Socialement et Ecologiquement Responsables

- 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



- Intégration de considérations environnementales dans les marchés publics
- Abandon des produits phytosanitaires
- Rédaction d'un Schéma de Promotion des Achats Socialement et Ecologiquement Responsables

Nos objectifs

- Développer nos achats de la manière la plus écoresponsable possible
- Former les acheteurs sur l'inclusion de considérations environnementales dans leur activité
- Optimiser les approvisionnements afin de limiter les fréquences de livraison

Fiche n°7

Economiser le papier

Le papier représente une partie importante des déchets hospitaliers.



Mes éco-gestes

- 1** Je trie les papiers dans mon bureau (dans les déchets recyclables)
- 2** J'imprime uniquement si nécessaire. Si c'est le cas, j'imprime en recto-verso et en noir et blanc.
- 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 ?

- Le papier représente les 3/4 du tonnage des déchets produits par les activités administratives.
- La moitié du papier consommé chaque année est utilisé dans le cadre du travail.
- 1 tonne de papier recyclé =
 - 30 000 L d'eau économisés
 - 5 000 kWh d'énergie non consommés
 - 17 arbres épargnés

Nos actions



- Mise en place du Dossier Patient Informatisé
- Charte d'éco-impression pour tout le personnel

Nos objectifs

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



Fiche n°8

Un bon usage du numérique

En France, le secteur du numérique représente 4% des émissions de CO2 annuelle et 11% de la consommation électrique totale. Au travail, j'adopte les bons comportements pour limiter l'impact de mon utilisation du numérique.



Mes éco-gestes

- 1** Je réduis l'envoi de mes mails aux destinataires essentiels.
- 2** J'évite l'envoi de pièces jointes lourdes et si je dois partager un document je favorise le partage via OneDrive ou un site de dépôt temporaire.
- 3** Je fais le tri des documents présents sur les espaces partagés afin de réduire la quantité de données stockées.
- 4** Je fais régulièrement le tri dans ma boîte mail et me désabonne des listes de diffusion inutiles.

Le Saviez-vous ?

- L'utilisation de nos appareils numériques ne représente que 15 % de leur empreinte carbone sur l'ensemble de leur cycle de vie. 85 % de leur empreinte carbone provient des étapes de fabrication, distribution et de leur traitement en fin de vie
- D'ici deux ans, la consommation électrique du numérique pourrait augmenter de 75% à cause de l'utilisation croissante de l'IA
- L'envoi de 20 mails d'1 Mo (*méga octet*) à 1 destinataire par jour génère tous les ans des émissions équivalentes à 80 kg de CO2, soit l'équivalent de 400 km parcourus en voiture

5 J'évite de « répondre à tous » quand j'envoie un mail.

6 Je limite mon usage de l'intelligence artificielle, très consommatrice d'énergie et d'eau.

Nos actions



- Réalisation de Challenges Numériques et de quizz pour sensibiliser le personnel sur les impacts du numérique

Nos objectifs

- Etudier la possibilité d'acheter du matériel reconditionné lors du renouvellement du parc informatique

CONCLUSION

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

Les éco-gestes sont des premiers pas essentiels vers une politique globale de protection de l'environnement.

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

