

SANTÉ

BUREAU

# DE BONS GESTES POUR UN BON AIR EN ALSACE !

ENVIRONNEMENT

OZONE

ECLAIRAGE

ENERGIE

MAISON

PROTECTION

CHAUFFAGE

ECONOMIE

TRANSPORT

La compagnie de l'air



# SOMMAIRE

- **NOTRE CHARTE D'ENGAGEMENT** **3**
- **LA POLLUTION DE L'AIR, C'EST...** **4**
  - ...un risque pour la santé
  - ...un danger pour la planète
  - ...une réalité alsacienne
  - ...facile à améliorer
- **EVALUEZ VOTRE IMPACT** **8**
- **TRANSPORT** **10**
  - Comment vous déplacer autrement
  - L'utilisation de la voiture
- **ENERGIE** **14**
  - Pendant la journée
  - En quittant le bureau
- **BONUS** **18**
  - Aller plus loin

## EDITORIAL

**L'AIR** est l'un des éléments essentiels à la vie. Chaque jour, 15 000 litres d'air passent dans nos poumons. Il nous fournit l'oxygène nécessaire à notre survie, mais véhicule également des gaz et autres particules nuisibles à notre santé. Cependant, la pollution de l'air n'est pas une fatalité.

Ce guide permet de comprendre les effets de nos habitudes quotidiennes sur la qualité de l'air, que ce soit au bureau, chez nous ou dans nos déplacements.

Il vous sera utile pour :

- \* **Mieux comprendre les sources et effets de la pollution atmosphérique**
- \* **Connaître votre propre impact sur la qualité de l'air**
- \* **Découvrir les gestes ayant une conséquence positive sur l'air... et votre portefeuille !**

# NOTRE CHARTE D'ENGAGEMENT

En 2004, plus de 20 acteurs publics et associatifs en Alsace ont signé une **Charte d'Engagement pour la Qualité de l'Air** (cf. dernière page). Cette Charte est issue du Plan Régional pour la Qualité de l'Air, qui fixe les orientations permettant de surveiller la pollution atmosphérique, maîtriser les émissions et informer la population.

En adhérant à cette Charte, nous nous sommes engagés à effectuer **9 actions concrètes** en faveur de la qualité de l'air. Au sein de la Compagnie de l'Air, nous souhaitons **faire preuve d'exemplarité** afin d'inciter les citoyens à se mobiliser pour la qualité de l'air. Un bilan chiffré de nos actions sera réalisé chaque année. Nous nous engageons à :

1

SENSIBILISER NOTRE PERSONNEL  
A LA QUALITE DE L'AIR

2

REALISER LE DIAGNOSTIC  
ENERGETIQUE DE NOTRE BATIMENT PRINCIPAL

3

APOSER SUR TOUS LES  
ORDINATEURS UNE ETIQUETTE INVITANT  
LES UTILISATEURS A LES ETEINDRE

4

REPLACER LES LAMPES HALOGENES  
ET LES LAMPES A INCANDESCENCE  
PAR DES LAMPES PLUS ECONOMES EN ENERGIE

5

ADOPTER LE PRINCIPE D'UNE  
TEMPERATURE MAXIMALE DE 19°C  
DANS LES BUREAUX ( EN PÉRIODE DE CHAUFFAGE )

6

REALISER UN PLAN DE MOBILITE

7

AUGMENTER NOTRE PARC DE VEHICULES PROPRES

8

PROCEDER A UN CONTROLE  
DE POLLUTION DES VEHICULES  
UTILITAIRES LEGERS DE PLUS DE 3 ANS

9

METTRE A DISPOSITION DES SALARIES UN  
PARC À VELOS EN QUANTITE SUFFISANTE

# LA POLLUTION DE L'AIR, C'EST...

## ...UN RISQUE POUR LA SANTE

Certains composants de l'atmosphère sont considérés comme des polluants, lorsque leur concentration est suffisante pour produire un **effet néfaste** quantifiable sur les êtres vivants et les matériaux.

POLLUANTS	SOURCES	EFFETS SUR LA SANTÉ ET L'ENVIRONNEMENT
OXYDES D'AZOTE (NO, NO <sub>2</sub> )	Combustion des énergies fossiles : <b>véhicules</b>	Irritant, pollution acide, formation d'ozone
DIOXYDE DE SOUFRE (SO <sub>2</sub> )	Utilisation de combustible contenant du soufre : <b>chauffage</b>	Altération de la fonction respiratoire, pollution acide, dégradation des bâtiments
PARTICULES FINES	<b>Véhicules</b> diesel sans filtre à particules, industrie, <b>chauffage</b>	Irritation et altération des fonctions respiratoires et cardio-vasculaires, parfois cancérigènes
COMPOSES ORGANIQUES VOLATILS (COV)	<b>Véhicules</b> , usage de solvants (peinture, vernis, colle), industries de chimie et pétrochimie	Diminution des capacités respiratoires, irritations à effets cancérigènes, formation d'ozone
DIOXYDE DE CARBONE (CO <sub>2</sub> )	Combustion des énergies fossiles : <b>chauffage</b> urbain et <b>véhicules</b>	Principal gaz à effet de serre
MONOXYDE DE CARBONE (CO)	Combustions incomplètes : <b>véhicules</b> et <b>chauffage</b>	Maux de tête et vertiges à haute dose, formation d'ozone et de CO <sub>2</sub>
PROTOXYDE D'AZOTE (N <sub>2</sub> O)	Engrais azotés : agriculture, divers procédés chimiques : industrie	Augmentation de l'effet de serre
METHANE	Elevage de ruminants, décharges, exploitations pétrolières et gazières, culture du riz	Augmentation de l'effet de serre





### • Bon ou mauvais ozone ?

A haute altitude, la couche d'ozone est vitale car elle filtre les rayons ultraviolets, rendant ainsi la vie possible sur terre : c'est le « **bon ozone** », l'ozone stratosphérique. Mais au sol, les polluants émis par la circulation automobile et les industries (oxydes d'azote, COV et CO) provoquent, sous l'effet du soleil, une pollution photochimique oxydante, néfaste pour la santé et l'environnement ; c'est le « **mauvais ozone** », l'ozone troposphérique qui provoque les **pics d'ozone** en été. C'est un gaz très irritant : il réduit la fonction respiratoire, notamment chez les enfants.



**En France, près de 5 000 personnes décèdent chaque année à cause de la pollution urbaine**



**Toute consommation d'énergie émet du CO<sub>2</sub>, principal gaz à effet de serre**

### ...UN DANGER POUR LA PLANETE

Les gaz naturellement présents dans l'atmosphère agissent comme les vitres d'une serre en retenant la chaleur à la surface du globe. C'est l'**effet de serre**, qui permet la vie sur terre. Cependant, en se rajoutant à ceux naturellement présents, **les gaz issus de l'activité humaine modifient cet équilibre** et contribuent à réchauffer l'atmosphère.

En 100 ans, la température moyenne à l'échelle du globe a augmenté de 0,6°C. Selon les scientifiques, elle pourrait encore progresser de **1,4 à 5,9°C** au cours du 21<sup>ème</sup> siècle, provoquant une hausse du niveau des océans et des changements dans le régime des pluies, des vents et des courants marins.

#### Conséquences probables en Europe :

- \* perturbation des saisons,
- \* phénomènes climatiques extrêmes (sécheresses, inondations, vagues de chaleur, etc.),
- \* risques de réapparition de maladies.



**Nous émettons 2 fois plus de CO<sub>2</sub> que la biosphère ne peut en recycler. Pour éviter cela, chaque habitant de la Terre devrait limiter sa consommation de CO<sub>2</sub> à 500 kg/an, soit 3000 km en voiture !**

MERCI POUR LE PIC D'OZONE !  
...TU PRENDS LA VOITURE POUR CE PETIT TRAJET...



SAIS-TU AU MOINS QUE TU RESPIRES PLUS DE GAZ POLLUANT EN VOITURE QUE SUR TON VÉLO ? LES GAZ SE CONCENTRENT PLUS AU SOL...ET TA VOITURE SE VENTILE À HAUTEUR DU MOTEUR...



**CO-COMMENT**  
TU SAIS ÇA ?



### • Particularités régionales

Encaissée entre les Vosges et la Forêt Noire, l'Alsace est une région géographiquement **peu ventilée**, protégée des influences de l'océan, aux voies de communication engorgées. Les **déplacements** entre les villes et leurs périphéries ne cessent en effet d'augmenter.

La région est également densément **peuplée** (209 hab/km<sup>2</sup>), se plaçant au 3<sup>ème</sup> rang national. De plus, 97% des marchandises transitent par la route, et la part du tonnage par le rail est en baisse. Ajoutées à une forte **industrialisation**, ces caractéristiques ne favorisent pas une bonne qualité de l'air dans la région.

En 2003,  
l'Alsace a vécu  
36 jours  
de dépassement  
du niveau de  
recommandation  
pour l'ozone

Jusqu'à  
200 000 véhicules  
par jour en période  
de pointe  
sur la rocade A35  
aux abords  
de Strasbourg

### • L'Alsace surveillée

L'Association pour la Surveillance et l'Etude de la Pollution Atmosphérique en Alsace (ASPA) gère 28 **stations de mesures** permanentes : 8 pour l'impact des émissions industrielles, 3 pour la pollution de proximité automobile, 13 pour la pollution urbaine et périurbaine, 4 pour l'échelle régionale.

Pour plus d'infos :  
[www.atmo-alsace.net](http://www.atmo-alsace.net)

INTERNET !... C'EST MON FILS  
QUI M'A MONTRÉ !...  
IL Y A TOUS LES BONS  
TUYAUX EN CAS  
DE PIC DE  
POLLUTION !

À APPLIQUER TOUT AU LONG  
DE L'ANNÉE.

POUR SE DÉPLACER...  
AUTREMENT QU'EN VOITURE !...  
ET POUR ÉCONOMISER  
DE L'ÉNERGIE.










## • Un air mesuré

L'indice de la Qualité de l'Air (IQA) est **l'indicateur de la pollution atmosphérique** qui informe quotidiennement le citoyen sur la qualité de l'air en Alsace. Cet indice est calculé à partir de plusieurs mesures et concerne quatre polluants : le dioxyde de soufre, le dioxyde d'azote, les particules et l'ozone.

La concentration horaire maximale du jour (ou selon le cas, la moyenne) est déterminée pour chacun d'entre eux. C'est l'indice du polluant le plus élevé qui est considéré comme l'indice de la journée, noté sur une échelle de 10. L'indice national spécifique aux agglomérations de plus de 100 000 habitants est appelé **indice ATMO**.

Des pictogrammes et des couleurs identifient cet indice :

	SO <sub>2</sub>	Dioxyde de soufre
	NO <sub>2</sub>	Dioxyde d'azote
	O <sub>3</sub>	Ozone
	PART	Particules

Qualité de l'air	
	Bonne (1 à 4)
	Moyenne (5 à 7)
	Mauvaise (8 à 10)

## ...FACILE A AMELIORER

Par des gestes quotidiens, nous pouvons réduire la quantité de pollution émise dans l'atmosphère, de manière plus ou moins forte. En réfléchissant à nos modes de déplacements et de consommation d'énergie, nous pouvons agir sur la qualité de l'air que nous respirons, ainsi que sur l'état global de notre planète.

**Les pages qui suivent permettront d'évaluer votre comportement et vous rappelleront quelques gestes simples à faire au travail et chez vous.**





# ÉVALUEZ VOTRE IMPACT

Vos actions quotidiennes ont un impact sur la qualité de l'air. Chaque fois que vous prenez votre voiture, que vous utilisez votre ordinateur ou que vous allumez une lampe,

## VOUS PRODUISEZ DES GAZ A EFFET DE SERRE ET D'AUTRES POLLUANTS.

Faites-vous déjà les bons gestes pour respecter la qualité de l'air ? En répondant aux questions suivantes, vous pourrez estimer les impacts de votre comportement.

### • Dans vos déplacements :

#### • Quel est votre moyen de transport le plus fréquent pour venir travailler ?

En voiture, c'est plus confortable	4
En voiture, je n'ai pas le choix	3
En transports en commun	2
A vélo ou à pied	1

#### • Quand vous utilisez votre voiture, vous avez une conduite :

Sportive	4
Normale	3
Très souple	2
Je conduis rarement	1

#### • Lorsque vous avez un rendez-vous professionnel dans la même ville, vous vous y rendez :

Seul en voiture	4
En covoiturage	3
En transports en commun	2
A vélo ou à pied	1

### • Au travail ou chez vous :

#### • En quittant votre bureau le soir ou à midi, vous éteignez la lumière :

Jamais, ce n'est pas moi qui paie	4
Jamais, d'autres s'en chargent	3
Parfois	2
Toujours	1

#### • De jour, si vous allumez la lumière, c'est :

Par habitude	4
Par confort	3
Parce qu'il fait sombre dehors	2
Vous n'allumez pas la lumière	1

#### • En quittant votre bureau le soir ou à midi, vous :

Laissez votre ordinateur allumé	4
Mettez votre ordinateur en veille	3
Eteignez l'écran	2
Eteignez complètement l'ordinateur	1

#### • Quand il fait très chaud dans votre bureau, votre 1<sup>er</sup> réflexe est de :

Enclencher la climatisation	4
Ouvrir la fenêtre	3
Enlever votre pull	2
Baisser le chauffage	1

#### • Où êtes-vous le plus attentif à ces bons gestes ?

Nulle part	4
Chez moi, parfois	3
Chez moi, toujours	2
Au travail et chez moi	1



- **Vous obtenez 8 à 16**

**BRAVO !** Vos choix montrent que vous prenez en compte l'environnement dans beaucoup de vos gestes quotidiens. Non seulement vous participez à l'amélioration de la qualité de l'air, mais vous faites aussi d'importantes économies ! Pour vous en rendre compte, parcourez les pages suivantes : vous comprendrez dans quelle mesure votre comportement vous rend gagnant(e) sur tous les plans, et comment vous pouvez encore l'améliorer.



- **Vous obtenez 17 à 24**

**C'EST BIEN !** Vous êtes quelque peu sensibilisé(e) aux questions environnementales, ou du moins vous faites attention à ne pas dépenser de l'énergie outre mesure. Vous limitez votre impact sur la qualité de l'air, mais vous pouvez facilement mieux faire ! Consultez les conseils de ce guide : en adoptant quelques réflexes supplémentaires, vous contribuerez à améliorer la qualité de l'air que vous respirez, et diminuerez vos dépenses énergétiques !



- **Vous obtenez 25 à 32**

**AIE AIE AIE !** Vous agissez souvent sans penser aux conséquences, qu'elles soient financières ou écologiques. Par mauvaise habitude, par manque d'information, peut-être ?

Ce guide vous sera bien utile, lisez-le attentivement, vous verrez qu'il est très facile de participer à l'amélioration de la qualité de l'air... Et que tout le bénéfice est pour vous !





# TRANSPORT

Le transport est le **2<sup>ème</sup> pôle de dépense des ménages**, après le logement. Par ailleurs, l'automobile est la **1<sup>ère</sup> source** de pollution atmosphérique dans les grandes agglomérations. Participer à l'amélioration de la qualité de l'air tout en faisant des économies est néanmoins possible : découvrez

## COMMENT VOUS DEPLACER AUTREMENT

pour améliorer votre santé, votre moral et votre portefeuille.

### • Transports en commun

Dans le bus ou le tram, vous pouvez lire, dormir, discuter, ... et même revoir vos notes pour la réunion du matin ! Un choix d'autant plus écologique qu'un **bus plein équivaut à supprimer 40 voitures** de la circulation !

### • Covoiturage

Pour vous rendre au travail ou à des réunions, pensez collectif ! Vous diminuez les frais, limitez les embouteillages et la pollution, et surtout vous profitez d'un **moment convivial** avec vos voisins et collègues.

[www.covoiturage.com](http://www.covoiturage.com)

[www.stopauto.net](http://www.stopauto.net) - [www.ecotrajat.com](http://www.ecotrajat.com)

[www.autotrement.com](http://www.autotrement.com)

### • Vélo, rollers, trottinette, marche à pied

Outre la satisfaction de n'avoir émis aucun gaz à effet de serre, vous **dépensez des calories et évitez les embouteillages**. Plus détendu(e), vous abordez la journée de travail avec vitalité.

A noter : un cycliste respire beaucoup moins de gaz toxiques qu'un automobiliste, car ils se concentrent près du sol !

### • Train

Pour vos longs trajets, optez pour le train : c'est plus reposant, souvent plus rapide et c'est surtout **30 fois moins polluant** qu'en voiture. Si possible, évitez l'avion, qui produit 50 fois plus de gaz à effet de serre que le train.



Une  
voiture  
coûte  
en moyenne  
5865 € par an

Les  
médecins  
recommandent  
30 minutes  
de marche  
par jour





## QU'EST-CE QU'UN PLAN DE MOBILITE ?

Un Plan de mobilité (ou Plan de Déplacements Entreprise) consiste à réduire l'utilisation de la voiture individuelle pour les **trajets professionnels et domicile-travail**. En s'intéressant aux déplacements de ses salariés, un employeur met en place des solutions visant à favoriser l'utilisation des transports en commun, du covoiturage ou du vélo. Par exemple, il peut prendre en charge une partie ou la totalité des abonnements de transport, prêter des vélos, organiser un système de covoiturage...

*Engagement N°6 : Renseignez-vous sur les actions de votre structure*





# TRANSPORT

Parfois,

## L'UTILISATION DE LA VOITURE

est nécessaire, voire indispensable. Il est dans ce cas utile de connaître **les bons gestes** pour préserver à la fois votre véhicule, votre budget et votre environnement.

### • Conduite en souplesse

**L'éco-conduite** consiste à monter rapidement les rapports de vitesse pour ne pas atteindre le sur-régime, et permet d'économiser jusqu'à 40% de consommation par rapport à une conduite agressive. De plus, réduire l'allure de 115 à 100 km/h permet de diminuer les émissions de CO de 30% et celles d'oxydes d'azote de 25%.

### • Economiser du carburant

- \* conduisez en douceur les 5 premiers km
- \* évitez les allures rapides suivies d'à-coups
- \* anticipez les freinages
- \* arrêtez le moteur même si l'attente est brève et ne le faites pas chauffer à l'arrêt même par temps froid
- \* déchargez les poids inutiles comme les porte-bagages

### • Check-up complet

Un entretien régulier de votre voiture lui garantit une vie plus longue, des pannes moins fréquentes, des dépenses en carburant amoindries et des rejets moins polluants.

Remplacez le filtre à air, vérifiez chaque mois la pression des pneus, et faites une vidange tous les ans.

**Pensez au contrôle technique obligatoire !**

Découvrez les émissions de CO<sub>2</sub> de votre véhicule sur [www.ademe.fr](http://www.ademe.fr) (carlabelling)

### • Climatisation maîtrisée

Un véhicule climatisé entraîne une **surconsommation** de 10 à 30% et émet 50% d'oxydes d'azote en plus. Pour limiter ces effets, pensez à vous garer à l'ombre et à choisir un véhicule de couleur claire. Adoptez des réflexes simples : ne démarrez pas avec la climatisation en marche, maintenez un **écart de température réduit** (4 à 5 degrés), faites sortir l'air chaud avant d'enclencher la climatisation. Et, pour éviter les fuites très nocives de **fluides frigorigènes**, veillez à enclencher régulièrement la climatisation en hiver.



Passer de 125 à 110 km/h = 20% de consommation en moins

+ de 4 trajets en voiture sur 10 ne dépassent pas 2 km et leur durée n'excède pas 5 min



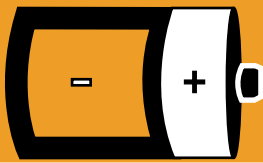
## QUELS CARBURANTS ALTERNATIFS ?

Des alternatives efficaces aux véhicules diesel ou essence existent aujourd'hui :

\* **l'électrique**, pour une utilisation urbaine : une voiture électrique consomme 25kWh aux 100 km, et n'émet aucun polluant. Les premiers moteurs hybrides électrique-essence viennent d'être commercialisés.

\* **Le GPL** (butane et propane) et **le GNV** (gaz naturel), couplés avec de l'essence pour des moteurs bi-carburant, réduisent fortement les émissions de CO<sub>2</sub>, CO, oxydes d'azote et d'hydrocarbures. Bénéficiant d'aides et d'avantages fiscaux, ils sont aussi 2 fois moins chers que l'essence au km parcouru (GNV : 4,4 €/km, GPL : 5,6 €/km, diesel : 7,3 €/km et SP98 : 9,9 €/km / chiffres 2004). **Découvrez les voitures les plus écologiques sur [www.ate.ch](http://www.ate.ch)** (dossiers transport/voiture/EcoMobiListe)

*Pensez aux Engagements N° 7 et 8 !*



# ENERGIE

## PENDANT LA JOURNÉE,

vous **consommez** une quantité phénoménale d'énergie, parfois gaspillée par **manque d'attention** ou mauvaise habitude.

Résultat : grosse facture et pollution assurée.

N'oubliez pas que l'énergie qui pollue le moins est celle qu'on ne produit pas !

### • Eclairage naturel

En plaçant votre bureau près de la fenêtre, en utilisant plantes et stores pour atténuer la luminosité, vous pouvez profiter pleinement des **rayons du soleil**, gratuits et inépuisables ! Autre astuce : en dépoussiérant ampoules et abat-jour, vous pouvez gagner jusqu'à 40% d'efficacité !

Vous gagnez à installer des lampes basse consommation dès que leur utilisation dépasse 1 h/j

1° C de plus équivaut à 7% de consommation d'énergie en plus

Calculez les kWh que vous pourriez économiser sur [www.greenpeace.org/france\\_fr](http://www.greenpeace.org/france_fr) (A vous d'agir)

### • Chauffer utile

Réduire le chauffage ou arrêter la climatisation lors d'une absence prolongée limite autant la pollution atmosphérique que le montant des factures. Veillez à l'entretien de votre chaudière et n'aérez pas plus de 5 minutes quand le chauffage fonctionne ! Quand aux climatiseurs, ils augmentent le coût énergétique d'environ 20% et rejettent de **puissants gaz à effet de serre**. Ils fonctionnent en effet avec des fluides frigorigènes à base d'hydrofluorocarbures (HFC), substances à pouvoir de réchauffement 1 300 fois plus élevé que celui du CO<sub>2</sub>.




### • Choisir la bonne ampoule

Les ampoules **basse consommation** (ou fluo compactes) sont idéales dans les pièces éclairées longtemps, comme les bureaux. Evitez l'**ampoule halogène**, qui consomme autant que 25 ampoules basse consommation ! De plus, les variateurs de l'halogène ne diminuent que la luminosité, pas la consommation. Quant aux **ampoules classiques** à filament, elles ont une efficacité et une longévité limitées, quelle qu'en soit l'utilisation : seulement 10% de l'énergie est transformée en lumière !

Comparez les chiffres page suivante !



## QUELLE AMPOULE EST LA PLUS ECONOMIQUE ?

	INCANDESCENCE	HALOGÈNE	FLUO COMPACTE
			
Durée de vie moyenne	1000 h	200 h	10 000 h
Puissance pour la même quantité d'éclairage	100 w	300 w	15 w
Coût moyen par an de la consommation pour 8h/j	31 €	93 €	4,75 €
Prix moyen d'achat	1 €	3,50 €	7 €

*Vous pouvez participer aux Engagements N° 2, 4 et 5 !*





# ENERGIE

## EN QUITTANT LE BUREAU

pour une réunion ou la pause déjeuner, vos réflexes ne sont pas toujours très écologiques. Pressés ou affamés, vous laissez sans y penser les lumières allumées, les ordinateurs en marche et la climatisation enclenchée.

Question : **feriez-vous de même chez vous ?**

### • Ecran gourmand

L'écran est responsable de plus de la moitié de la consommation d'un ordinateur (60 à 90 Wh). Par ailleurs, plus la couleur d'écran est claire, plus il consomme : préférez les fonds d'écran sombres !

Halte aux idées reçues : **les PC sont conçus pour résister à au moins 20 000 démarrages** (lorsque c'est effectué correctement, c'est-à-dire en passant par Démarrer > Arrêter). De quoi l'allumer et l'éteindre 6 fois par jour pendant 10 ans !

*En savoir plus :*  
[www.ecoconso.org](http://www.ecoconso.org)

### • Un clic suffit !

Certains ordinateurs et périphériques ne peuvent être éteints : pas de bouton «on/off», le bouton ne fait pas office d'interrupteur, le périphérique est alimenté par un transformateur qui fonctionne tout le temps...

**L'astuce ?** Branchez tout votre équipement informatique sur une multiprise munie d'un interrupteur, qu'il suffit de fermer pour être sûr d'avoir tout éteint.

### • Labels écologiques

Votre matériel informatique bénéficie peut-être d'un label répondant à des critères précis d'efficacité énergétique.

Le label américain **Energy Star** équipe la plupart des appareils ; il garantit notamment la possibilité d'une

mise en veille de l'appareil à très faible puissance. Le label **TCO 99** ou **TCO 95** applique des contraintes à une large palette de domaines : environnement, ergonomie, durabilité, émission de champs électromagnétiques, consommation énergétique, sécurité électrique et tenue au feu.



Un ordinateur laissé allumé à midi, la nuit et les week-end a un surcoût en énergie de 140 €/an (hors veille)



Choisissez les options de veille automatique pour les brèves périodes d'inactivité

*Calculez votre empreinte écologique sur :*  
[www.agir21.org](http://www.agir21.org)



## QU'EST-CE QU'UNE VEILLE ?



Si aucun Français ne laissait ses appareils électroniques en veille, **nous économiserions la production d'une tranche de centrale nucléaire** ! Il faut savoir que ces petites lumières rouges et vertes sont les marques d'une consommation importante : la veille d'une télévision peut représenter jusqu'à 70 % de la consommation électrique totale de l'appareil. De même, le mode veille de l'ordinateur éteint seulement l'écran (à ne pas confondre avec l'écran de veille, qui n'entraîne aucune économie !)

*Vous pouvez agir : suivez l'Engagement N°3 !*



# BONUS

## ALLER PLUS LOIN

Le transport et la consommation d'énergie sont deux sources importantes de pollution de l'air. Cependant, **d'autres habitudes quotidiennes** affectent l'air que nous respirons, de façon directe ou indirecte. Petit aperçu de gestes à connaître si l'on veut **vraiment agir pour l'environnement**.

### • Air intérieur

La qualité de l'air est parfois plus mauvaise à l'intérieur qu'à l'extérieur. L'air intérieur de la maison et du bureau peut être à l'origine d'affections respiratoires. **La fumée de tabac** est bien entendu dangereuse, mais les matériaux de construction, les produits de bricolage, l'humidité... sont aussi à surveiller. Pensez à **aérer régulièrement** et à ne pas fumer à l'intérieur des locaux.



La fumée de tabac contient plus de 3000 substances dangereuses

Un CD-Rom peut contenir autant d'informations qu'1/2 tonne de papier



En savoir plus :  
[www.air-interieur.org](http://www.air-interieur.org)

### • Papier recyclé

On appelle « recyclé » un papier comprenant au moins 50% de fibres provenant de déchets de papier imprimé. La production de papier 100% recyclé **économise environ 90% d'eau et 50% d'énergie** par rapport à celle du papier vierge blanchi, qui nécessite en plus du chlore.

Il existe une grande variété de papiers recyclés, de l'enveloppe aux intercalaires. Et, contrairement aux idées reçues, il peut même être totalement blanc.

### • Comment trier ?

Si un **système de récupération** existe, un carton peut sans problème accueillir les multiples papiers dont vous n'avez plus besoin. Toutes les formes de papier sont admises : enveloppes, journaux, papiers cartonnés, papiers blanc ou couleur, publicités... Vous pouvez même parfois laisser les agrafes et les lunettes des enveloppes ! A proscrire : articles d'hygiène, filtres à café, classeurs.

## COMMENT ECONOMISER DU PAPIER ?

Tous les jours, au travail, vous pouvez réduire votre consommation de papier. Voici **quelques astuces** :

- \* imprimez et photocopiez en recto/verso,
- \* n'imprimez pas systématiquement vos courriers électroniques,
- \* servez-vous des feuilles utilisées comme brouillons,
- \* faites circuler les documents plutôt que d'en imprimer un exemplaire par personne,
- \* Utilisez la fonction « réduction de format » de la photocopieuse et l'impression « 2 pages sur 1 »,
- \* Installez un tableau pour remplacer les post-it.



# ILS ONT SIGNÉ LA CHARTE D'ENGAGEMENT POUR LA QUALITE DE L'AIR (AU 1<sup>er</sup> SEPTEMBRE 2004) :



ALSACE



Agence de l'Environnement  
et de la Maîtrise de l'Energie



Réalisation : Région Alsace - 35 Avenue de la Paix - BP 1006/F - 67070 STRASBOURG Cedex  
Téléphone : 03 88 15 68 67 - Télécopie : 03 88 15 68 15 - internet : [www.region-alsace.fr](http://www.region-alsace.fr)

La Charte d'Engagement pour la Qualité de l'Air a reçu le  
**Prix Territoria Environnement 2004**



Sources : ADEME, ASPA, EDF, DDE, CCA, Gaz de Strasbourg, CCI-Aéroport International de Strasbourg, ALME Mulhouse, Ville de Mulhouse, DNA, INPES, AFSSE, Energie environnement (Suisse)

Illustrations : Studio Aliby - Impression sur papier recyclé : Imp. Geiger - Novembre 2004