



# GUIDE DES BONNES PRATIQUES ECOLOGIQUES

---

Guide des bonnes pratiques écologiques à destination des ONG de solidarité internationale pour améliorer la sobriété lors de la mise en œuvre des projets

---

**2023-2024**

---

## OBJET DU DOCUMENT

---

Ce guide des bonnes pratiques écologiques a pour objectif d'améliorer la sobriété des pratiques des ONG dans la **mise en œuvre** de leurs projets et d'accompagner les équipes dans l'appropriation des gestes écologiques de leurs actions quotidiennes.

Les thématiques identifiées sont :

- La consommation d'eau et l'énergie ;  
Les déchets et achats responsables ;
- Le transport.

Pour ces trois thématiques, le guide présente des chiffres et éléments de compréhension, et les bonnes pratiques à adopter. En fin de guide, des check-lists de bonnes pratiques permettent d'évaluer son niveau d'expertise dans l'intégration de ces bons réflexes et proposent des actions prioritaires à mettre en œuvre pour progresser.

A la fin du guide, une « check-list » plus générale est proposée afin d'évaluer le niveau d'intégration de ces enjeux de sobriété à l'échelle d'un projet.

## SOMMAIRE

<b>1- ENERGIE ET EAU</b>	<b>4</b>
1.1 - Numérique et électricité	5
1.2 - Numérique et consommation de données	6
1.3 - Economiser l'eau	7
<b>2- DECHETS ET ACHATS RESPONSABLES</b>	<b>8</b>
<b>3- TRANSPORTS</b>	<b>12</b>
3.1 - Vols	13
3.2 - Transports locaux	15
<b>4- CHECK-LIST</b>	<b>16</b>
4.1 - Identifier les sources d'impact environnemental de la mise en œuvre d'un projet	16
4.2 - Identifier des bonnes pratiques !	18
<b>5- POUR ALLER PLUS LOIN...</b>	<b>21</b>
5.1 - Éco responsabilité	21
5.2 - Énergie et eau	21
5.3 - Déchets	21
5.4 - Transports	21

## 1 - ENERGIE ET EAU

# ÉNERGIE ET EAU

*La production d'électricité et de chaleur constitue environ 37 % des émissions mondiales de gaz à effet de serre – qui entraînent le dérèglement climatique de la planète. La pénurie d'eau touche plus de 40 % de la population mondiale et sa raréfaction fait partie des premiers effets du changement climatique.*



### ÉLECTRICITÉ

- 10 minutes d'éclairage inutile 3 fois par jour pendant un an, c'est l'équivalent de 5 jours d'éclairage en continu.
- L'**ampoule LED** dure 15 fois plus longtemps et consomme entre 2 à 5 fois moins qu'une ampoule classique.
- L'utilisation du mode veille d'un ordinateur consomme encore 20 % à 40 % de l'électricité par rapport au mode actif.



### EAU

- Un-e employé-e a une **consommation quotidienne** au bureau d'environ **10 à 30 l** d'eau.
- Un robinet qui **fuit** fait perdre près de **100 l d'eau par jour**.



### CHAUFFAGE / CLIMATISATION

- Modifier de **1°C** le réglage des installations permet de réduire la consommation annuelle de **5 à 10 %**.
- **60 % des économies d'énergie potentielles** des bâtiments dans les pays du Sud proviennent des installations de climatisation.



### NUMÉRIQUE

- Le numérique représente environ **4 % de l'empreinte carbone mondiale** (l'aviation en représente 3 %).
- Environ la moitié de cette empreinte est due aux **équipements** et l'autre moitié à leur **utilisation**.
- La consommation d'énergie du numérique est aujourd'hui en **hausse de 9 % par an**.

#### L'ENVOI D'UN MAIL : COMMENT ÇA MARCHE ?



À noter qu'un envoi de mail provoque une émission d'environ 10 g de CO<sub>2</sub>, soit l'équivalent d'une ampoule basse consommation pendant 1 h. Cela est en partie dû aux data centers qui sont très énergivores (ventilation, connexion Internet puissante, etc.). Ils représentent à eux seuls 2 % des émissions mondiales de CO<sub>2</sub>. Le stockage des mails est aussi énergivore. Pensez à nettoyer régulièrement vos différentes boîtes mails (utilisez par exemple : <https://cleanfox.io>).

## ÉCONOMISER L'ÉNERGIE AU BUREAU

### Climatisation/chauffage

- Préférer l'**aération** à la climatisation.
- Utiliser des stores ou volets contre le soleil.
- **Verdir** les bureaux et les espaces extérieurs (apporte de la fraîcheur).
- **Mutualiser** les bureaux.
- Dimensionner la capacité de la climatisation par rapport à la taille de la pièce.
- Régler la climatisation à 25°C minimum (pas moins) avec un **thermostat**.
- Régler le chauffage à 19°C maximum (pas plus) avec un thermostat.
- Fermer les fenêtres lorsqu'un système de chauffage ou de climatisation fonctionne.
- Utiliser des climatisations efficaces (investir si possible dans des climatiseurs « Inverter »).
- Éteindre la climatisation/le chauffage lorsque personne n'est présent.
- Installer des coupe-froid sur les portes et autour des fenêtres.
- S'assurer que les conduits d'aération ne soient pas bouchés par du papier, des classeurs ou du matériel de bureau.

### Électricité

- Utiliser au minimum les lumières (les éteindre si la lumière naturelle du jour suffit ou lorsqu'il n'y a personne dans la pièce).
- Utiliser des multiprises avec ON/OFF afin de pouvoir éteindre des groupes de machines le soir et le week-end.
- Une fois votre téléphone ou votre ordinateur complètement chargé, débrancher le chargeur de la prise. Il consommera toujours de l'électricité si vous le laissez branché.
- Équiper son bureau de **matériel basse consommation** (ampoule LED, équipement électroménager avec une labellisation basse consommation [énergie, eau, durée de vie, etc.]).

### 1.1 - Numérique et électricité

#### Numérique et électricité



Passer de 2 à 4 ans d'usage pour une tablette ou un ordinateur améliore de 50 % son bilan environnemental.

- Entretenez-les et installez des protections contre les virus et les malwares.



Les ordinateurs fixes consomment en moyenne 50 % à 80 % de plus que les ordinateurs portables.

- Garder le plus longtemps possible ses équipements électroniques.
- Éteindre les ordinateurs lorsqu'ils sont inutilisés (un ordinateur mis en veille continue de consommer de l'énergie...).
- Débrancher les ordinateurs avant de partir en week-end (les processeurs consomment aussi...).
- Favoriser l'achat d'ordinateurs dotés d'un label environnemental.
- Baisser la luminosité et le volume de votre ordinateur quand ils ne sont pas nécessaires.
- Fermer les applications non utilisées.
- Couper la connexion Internet si non utile.

## 1.2 - Numérique et consommation de données

## Numérique et consommation de données

- Envoyer moins d'emails, favoriser Teams pour les messages courts.
- Réduire les « répondre à tous » si non nécessaires.
- **Supprimer régulièrement les emails inutiles** dans la boîte mail (et vider la corbeille).
- Envoyer les pièces jointes sur Dropbox, WeTransfer, Framadrop, OneDrive ou Sharepoint.
- Si possible favoriser le transfert par clé USB.
- Utiliser la charte sur l'utilisation des emails et des pièces jointes.
- Envoyer ses courriels par défaut au format texte et non au format HTML (12 fois moins lourd).
- Supprimer les anciennes versions sur les Clouds/Sharepoints et garder uniquement les versions finales.
- Si vous ne les lisez plus, désabonnez-vous des newsletters et autres listes de discussions.
- Limiter sa consommation de vidéos et de streaming.
- Utiliser des **moteurs de recherche écologiques**.
  - **Ecosia** : planter des arbres à travers le monde
  - **Lilo** : soutenir des initiatives solidaires
  - **EKoolos** : se spécialiser en écologie
  - **Ecofree** : diminuer sa consommation d'énergie
  - **Ecogine** : soutenir des associations environnementales



Il peut être intéressant d'ajouter une signature de type « Pour préserver la nature, n'imprimez pas cet email », mais il ne faut pas y insérer une image graphique. Mieux vaut se limiter à une phrase au format texte qui est 100 fois plus légère.



Si vous devez utiliser du streaming, préférez une connexion filaire (fibre/DSL) dont l'impact est 20 fois moins important que celui de la 4G.



Une astuce pour limiter la sur-sollicitation des serveurs est d'entrer directement l'URL d'un site internet dans votre barre de recherche plutôt que d'utiliser Google comme intermédiaire (on divise alors par 4 les émissions de gaz à effet de serre).

## SE FOURNIR EN ÉNERGIE RENOUVELABLE AUTANT QUE POSSIBLE

**Énergies renouvelables : énergies qui sont produites sans détruire la matière première tout en lui laissant la possibilité de se renouveler plus rapidement qu'elle a été utilisée. Voici quelques exemples d'énergie provenant de sources « renouvelables » : le photovoltaïque (énergie solaire), l'éolien, l'hydraulique, la géothermie, la biomasse (végétale ou animale), le biocarburant...**



Se renseigner auprès de l'équipe Énergie du Gret au siège et/ou auprès d'autres représentations qui ont déjà procédé à ce type d'installation, pour voir s'il est envisageable de :

- faire une installation énergie renouvelable pour le bureau (**panneau solaire**) ;
- choisir la provenance de votre énergie en choisissant un **contrat d'énergie renouvelable**.

Faire le choix d'une énergie renouvelable pour son entreprise demande d'établir des critères de sélection précis.

Il faut en particulier prendre en compte :

- la source de l'énergie ;
- la disponibilité de cette énergie ;
- la provenance de la production.



## 1.3 - Economiser l'eau

## ÉCONOMISER L'EAU

*L'eau est une ressource rare qu'il est important de préserver. Pour économiser l'eau, j'applique donc les gestes suivants :*

- Installer un **économiseur d'eau** sur le robinet (mousseur).
- Signaler les **fuites** d'eau pour réparation.
- Utiliser l'eau de façon modérée lorsque je me lave les mains.
- Réduire le débit d'eau du robinet pour laver la vaisselle, et si possible la laisser tremper dans une bassine avant de la laver.
- Utiliser rationnellement la chasse d'eau des toilettes.
- Remplacer les vieilles toilettes.

*Si mon bureau contient des espaces extérieurs :*

- Installer un système de **récupération d'eau de pluie** afin d'utiliser cette eau pour arroser les espaces verts.
- Diminuer la fréquence du lavage des voitures et adopter des gestes écologiques pour les nettoyer (seau et éponge, tuyau avec pistolet, etc.).



Un **mousseur** est un embout qui se fixe simplement à la sortie d'eau du robinet et coûte une dizaine d'euros. Il permet de réduire le débit des robinets jusqu'à 50 % en mélangeant l'eau avec de l'air ce qui permet de garder une pression tout à fait convenable.



Les toilettes inefficaces consomment **9 l par chasse d'eau** alors que les toilettes modernes utilisent entre **3 et 6 l d'eau** par chasse tirée. Faire ce changement, c'est économiser des milliers de litres d'eau par an et réduire drastiquement sa facture en eau.



**Il ne faut pas oublier la consommation d'eau invisible !**

Cette consommation d'eau transparente est liée à la consommation d'autres biens qui ont nécessité de l'eau lors de leur production. Par exemple, il faut en moyenne 1 500 l d'eau pour fabriquer un ordinateur. Pensez à consommer responsable (moins mais mieux).

## 2 - DECHETS ET ACHATS RESPONSABLES

# DÉCHETS ET ACHATS RESPONSABLES

*Sachant que le meilleur déchet est celui que l'on ne produit pas, une démarche « zéro déchet » au bureau doit repenser les achats en amont, en commençant par lutter contre la surconsommation.*

### LE SAVIEZ-VOUS ?

Les 6 R sont des principes à appliquer au quotidien pour limiter ses déchets. Il est important de prioriser ces actions dans l'ordre ci-dessous :



**1 REFUSER** ce dont nous n'avons pas besoin : produits à usage unique (paille, gobelet, etc.), tickets de caisse, prospectus, goodies, etc.



**2 RÉDUIRE** ce dont nous avons besoin mais ne pouvons pas refuser : gaspillage alimentaire, emballages jetables, consommation d'énergie, etc.



**3 RÉUTILISER** ce que nous consommons et ne pouvons ni refuser, ni réduire (ce qui peut avoir une seconde vie) : sacs en tissus, contenant en verre, vêtements usés, colis, etc.



**4 RECYCLER**, en dernier recours, ce qui ne peut être refusé, réduit ou réutilisé : verre, papier, carton, tissus, métal, stylos, cartouches d'encre, bouchons, etc.



**5 RENDRE à la terre (composter) le reste** : les déchets organiques, carton, feuilles et herbes, etc.



**6 REPENSER son organisation et anticiper** : avoir son sac de courses avec soi, préparer ses repas à l'avance, etc.



### RÉDUIRE

- En France, le coût des fournitures de bureau est estimé en moyenne à **180 € par collaborateur par an**. Avons-nous besoin d'autant de stylos, post-its, surligneurs, cahiers, etc. ?
- Chaque employé de bureau consomme en moyenne **70 à 85 kg de papier par an**.
- **1/5 des arbres abattus** sont utilisés pour la papeterie.
- 1,3 milliard de tonnes de nourriture sont **perdues ou jetées** chaque année ce qui correspond à **1/3 des aliments produits sur la planète** et à 750 milliards de dollars de pertes.

### QUELQUES CHIFFRES



### RÉUTILISER

- Une cartouche rechargée évite le rejet de **50 % de CO<sub>2</sub>**. Les cartouches d'encre usagées contiennent des matériaux toxiques tels que des métaux lourds (fer, aluminium, etc.) et des plastiques non biodégradables.
- Les piles rechargeables sont **32 fois plus écologiques** que les piles jetables.



### RECYCLER

- L'industrie du recyclage génère un chiffre d'affaires de 160 milliards de dollars dans le monde et emploie environ 1,5 million de personnes.
- **Une tonne de plastique recyclé** permet d'économiser **700 kg de pétrole brut**.
- La production de papier recyclé émet **2 fois moins** de CO<sub>2</sub> que celle du papier ordinaire (300 g de CO<sub>2</sub> pour 1 kg de papier recyclé).

## RÉDUIRE ET RÉUTILISER

### Réduire les déchets lors des déjeuners

- Éviter d'acheter à emporter (emballages jetables) mais plutôt préparer son déjeuner.
- Utiliser des couverts/assiettes **réutilisables**.
- Lors de déjeuners en groupe utiliser des grands plats communs (pas de portions individuelles).

- **Limiter le gaspillage alimentaire** (confirmer le nombre de participant-e-s aux réunions et ateliers avant de commander les repas et pause-café).
- Acheter localement et à proximité pour éviter les déplacements et les détériorations précoces de nourriture.

### Réduire les objets à usage unique

- Utiliser une gourde/verre/tasse en dur pour boire l'eau.
- Mettre en place des **fontaines d'eau** dans les bureaux pour limiter les bouteilles en plastique.
- Remplacer les gobelets de la machine à café par des mugs, installer des petites cuillères à proximité pour supprimer les touillettes.
- Utiliser des serviettes **en tissu** pour se sécher les mains/sécher la vaisselle (et non en papier).
- Penser à réutiliser vos pochettes plastiques et classeurs.



Mieux vaut parfois privilégier l'utilisation de crayons de bois plutôt que de critères réutilisables en plastique, rarement rechargés plus de deux fois.



Exemple de polices économes en encre : Century Gothic, Ecofont, Times Roman, Calibri.



Penser à prévoir à côté de l'imprimante un bac dédié aux feuilles de brouillon mutualisées entre collègues.

### Avoir des bonnes pratiques d'impression

- Ne pas imprimer systématiquement.
- Réduire les supports à distribuer aux participant-e-s lors des réunions et privilégier l'utilisation de vidéoprojecteur.
- Se fournir en **papier recyclé**.
- Réutiliser les impressions recto comme papier brouillon (à mutualiser dans les bureaux).
- Paramétrer les ordinateurs et/ou imprimantes pour impression N/B et R/V par défaut.
- Imprimer dès que possible 2 pages par face.
- Investir dans des imprimantes performantes (peu consommatrices d'énergie).
- Utiliser des **cartouches rechargeables**.

### Matériel de seconde main

(d'occasion ou reconditionné)

- Acheter des **meubles d'occasion**.
- Faire le don de votre mobilier usagé à des ressourceries, recycleries ou associations.
- Choisir des **équipements informatiques reconditionnés**.
- Faire **réparer** ces équipements dès que possible au lieu de les jeter.
- Sortir de la logique « achat de matériel pour un projet », travailler sur la durée de vie des appareils.
- Renforcer les équipes administratives et financières sur le contrôle de l'achat de matériel.

## RECYCLER

### Jeter, si possible, ses déchets dans la bonne poubelle

#### Les principales étapes pour mettre en place le tri des déchets dans votre bureau :

- Creuser les **filières de tri disponibles** localement dans votre région.
- Faire un **diagnostic** des déchets de votre bureau : quels types de déchet en quelle quantité ?
- Réaliser un contrat avec une ou des entreprises de ramassage des déchets de votre région qui spécifie bien les **différents flux** que vous souhaitez trier et la **fréquence de collecte** (en fonction des résultats de votre diagnostic).
- Mettre en place des poubelles de différentes couleurs/formes dans vos bureaux pour les différents flux que vous souhaitez trier.

S'il n'existe aucune filière de collecte du tri dans votre région, renseignez-vous sur la présence de centres de recyclage, de déchèteries ou d'associations proches de votre bureau où vous pourriez apporter certains de vos déchets.

Voici les principaux flux de déchets recyclables :

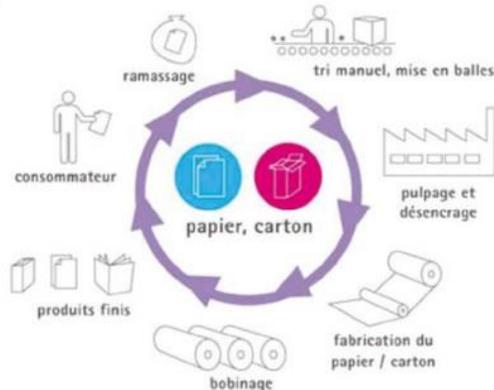
- le **verre** : se recycle à l'infini ;
- le **métal (acier et aluminium)** : se recycle à l'infini ;
- les **papiers et cartons** : se recyclent une dizaine de fois ;
- les **plastiques** : se recyclent en moyenne deux à trois fois ;
- les **déchets alimentaires** (si possibilité de compostage).

Certains matériaux sont non recyclables ou sont très rarement recyclés. Ils se retrouveront donc forcément dans des **décharges** ou des **incinérateurs** :

- les mélanges de matériaux (pots de yaourt, etc.) ;
- les plastiques divers (polystyrène, nylon, jerricane, etc.) ;
- la vaisselle, la porcelaine, les miroirs, etc.

Le processus de recyclage ainsi que le transport des déchets sont énergivores. Rares sont les matériaux qui se recyclent à l'infini. → Le meilleur déchet est celui qui n'existe pas !

Avec 27 bouteilles d'eau en plastique (à base de PET), on peut potentiellement faire un pull polaire !



CYCLE DU RECYCLAGE DU PAPIER ET DU CARTON

© Somergie



On compte 50 à 100 fois plus d'or dans une tonne de cartes électroniques que dans 1 tonne de minerai.



En France, on estime qu'environ 100 millions de smartphones dorment dans nos placards.

### Recycler les déchets électroniques

**La plupart des matériaux que contiennent les équipements électroniques sont recyclables et réutilisables, voire précieux. D'autres sont dangereux pour l'environnement et la santé (plomb, brome, etc.) et doivent être traités en conséquence.**

- Ne pas conserver les anciens ordinateurs et téléphones.
- Les rapporter chez un revendeur en informatique et en téléphonie ou organiser la collecte au bureau de ces déchets en partenariat avec des organismes de recyclage.
- Sinon, les déposer dans les bornes de collecte situées dans certaines grandes surfaces ou directement en déchèterie.

## COMPOSTER

***Si aucune solution spécifique n'est mise en place pour le compostage, les biodéchets, composés à 80 % d'eau, sont mélangés avec les ordures ménagères et finissent brûlés (à l'air libre ou en incinérateur) ou en décharge. Pourtant, permettre le retour à la terre des biodéchets est un processus logique et complètement écologique.***

### Étapes pour mettre en place un compost :

- ➔ Choisir un emplacement en extérieur, préférentiellement à l'ombre.
- ➔ Acheter un silo ou bac à compost dans le commerce, ou bien le construire soi-même à l'aide de planches de bois ou de grillage.
- ➔ Penser à bien laisser le fond de votre bac en contact avec le sol (source de micro-organismes).
- ➔ Remplir votre bac avec vos déchets alimentaires (voir liste ci-dessous) et avec de la matière sèche (feuilles, boîtes à œufs, brindilles).
- ➔ Après 2 à 4 semaines, penser à retourner régulièrement le compost pour l'aérer (l'oxygéner) et optimiser sa décomposition (au moins une fois par mois).

- ➔ Vérifier l'humidité de votre compost. S'il est trop sec, l'arroser.
- ➔ Un compost est en moyenne prêt entre 3 à 6 mois au printemps-été et entre 6 à 9 mois en automne-hiver.
- ➔ Vous pouvez utiliser votre compost en l'incorporant au pied des plantes ou dans les trous de plantation, ou directement dans le jardin de votre bureau. Sinon vous pouvez organiser une distribution de compost aux salariés pour qu'ils puissent l'utiliser chez eux.



Penser à désigner un ou des ambassadeur-ric-e-s compost qui se chargeront du bon entretien du bac de compost.

### JE PEUX COMPOSTER

- ✓ Les restes alimentaires crus ou cuits (légumes, féculents).
- ✓ La sciure ou copeaux de bois, petites brindilles, feuilles, fleurs, etc.
- ✓ Les cartons non réutilisables sans inscription, plastique ou peinture : boîtes à pizza neutres, rouleaux de papier toilette, etc.
- ✓ Les papiers type emballages de viennoiserie, sacs en papier « carton » sans inscription ou plastique.
- ✓ Les serviettes ou mouchoirs en papier, même souillés.
- ✓ Le thé et le marc de café (avec leurs sachets s'ils sont biodégradables).

### JE NE PEUX PAS COMPOSTER

- ✗ Les restes de viandes ou poisson.
- ✗ Les coquillages.
- ✗ Les produits laitiers ou graisses.
- ✗ Les morceaux de bois trop épais.
- ✗ Tout emballage avec du plastique (même en petite quantité) ou carton avec inscription ➔ à recycler.
- ✗ Les métaux.



Si votre bureau ne présente pas d'espace vert, vous pouvez aussi installer en intérieur un lombricomposteur qui permettra de transformer vos déchets alimentaires en compost et en lombrithé ! Pour savoir comment fabriquer votre propre lombricomposteur, suivre ce lien :

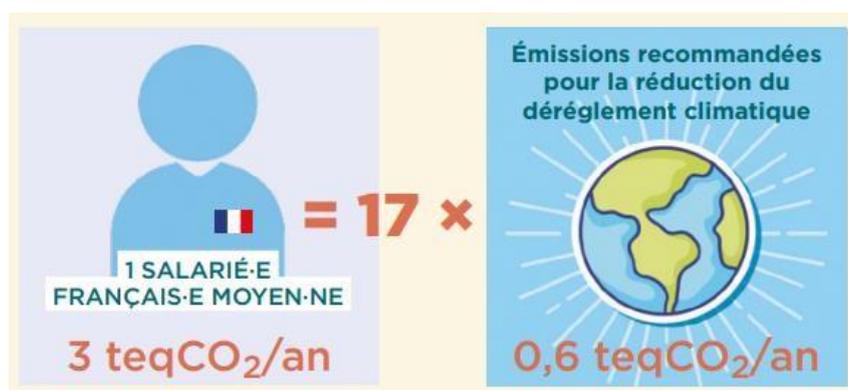
<https://compost.ooreka.fr/fiche/voir/289903/fabriquer-un-lombricomposteur>

## 3 - TRANSPORTS

## TRANSPORTS

*La température moyenne à la surface du globe a augmenté d'1°C en un siècle et pourrait atteindre 4,8 °C supplémentaires d'ici 2100 si les émissions se poursuivent au rythme actuel. Il est donc primordial de limiter au possible ses émissions de gaz à effet de serre et en particulier de CO<sub>2</sub>. Cela passe en partie par une amélioration de ses modes de transport au quotidien et dans le cadre du travail*

## LE SAVIEZ-VOUS ?



- Les transports représentent au niveau mondial environ **25 % des émissions totales** de gaz à effet de serre : les **3/4 de ces émissions** sont dues au **transport routier** (camion, voiture, etc.).
- L'ONU prévoit **250 millions de réfugié·e·s climatiques** d'ici 2050.
- Le trafic aérien émet chaque année environ **900 millions de tonnes de CO<sub>2</sub>** soit environ **3 %** des émissions totales de CO<sub>2</sub>.
- Un voyage Paris-Antananarivo direct en avion émet plus d'1 tonne de CO<sub>2</sub> par voyageur·se.

FACTEUR D'ÉMISSION (PAR KM PAR PASSAGER)	
AVION	285 gCO <sub>2</sub> eq : environ <b>20 fois plus que le train</b>
VOITURE	190 gCO <sub>2</sub> eq : environ <b>3 fois plus que le scooter</b>
BUS	100 gCO <sub>2</sub> eq
SCOOTER	65 gCO <sub>2</sub> eq : environ <b>65 fois plus que le vélo</b>
TRAIN	15 gCO <sub>2</sub> eq
VÉLO	<1 gCO <sub>2</sub> eq

Ces données sont des ordres de grandeur approximatifs et ne prennent pas en compte la **construction** des véhicules, les infrastructures (routes, rails, aéroports, etc.) et la **fin de vie** des équipements (recyclage, incinération, etc.)  
→ Le moyen de transport le plus **écologique** est et restera toujours la **marche à pied!**

Pensez à adapter votre moyen de transport à vos besoins : un 4x4 émet plus qu'une petite voiture, qui émet plus qu'un scooter, qui émet lui-même beaucoup plus qu'un vélo!

### 3.1 - Vols

## VOLS

Le transport aérien est à l'origine de plus de 3 % des émissions de CO<sub>2</sub> mondiales. Au sein des ONG de solidarité internationale, au vu des nombreux déplacements internationaux, le transport aérien est responsable en moyenne de près de 70-80 % des émissions de CO<sub>2</sub>. Il est donc nécessaire de limiter au possible vos déplacements en avion pour limiter votre empreinte écologique.

#### Éviter les missions à l'étranger

- Réduire le nombre de vos missions par an.
- Déléguer certaines missions à des collègues présent-e-s localement.
- Renforcer les compétences des personnes locales.
- Utiliser les outils de visio-conférence.
- Favoriser les missions régionales ou multi-pays éventuellement plus longues.

#### Réduire son impact lors des missions

- Favoriser les vols directs avec le moins d'escapes possible car c'est au décollage que l'avion consomme le plus de carburant.

#### Compenser

***Pour les missions inévitables, vous pouvez compenser en partie l'impact carbone de vos vols. Pour cela, des organismes proposent une participation financière à des projets de protection climatique contribuant à réduire les émissions de gaz à effet de serre (par exemple via la plantation d'arbres).***



La compensation ne garantit pas un réel stockage du carbone émis lors du trajet en avion, il est essentiel en premier lieu de limiter ses vols.

#### ÉTAPES

- Se renseigner auprès de votre agence pour connaître les émissions CO<sub>2</sub> de vos vols (information disponible sur les billets).
- Compenser vos vols avec un organisme agréé, lorsque le bailleur le permet.
- Intégrer dans le budget de vos billets d'avion la compensation (10 % environ).

**Pour pouvoir comparer l'impact des émissions de différents itinéraires, de nombreux sites sont disponibles comme les suivants**

[https://co2.myclimate.org/fr/flight\\_calculators/new](https://co2.myclimate.org/fr/flight_calculators/new)

[Calculatrice de bilan carbone](#)

[Comparateur d'empreinte carbone](#)

**Exemples d'organismes agréés pour la compensation carbone**

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

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

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

[www.goodplanet.org](http://www.goodplanet.org)

[www.ecosia.org](http://www.ecosia.org)

**Inspiration : des RTT aux TTR (Temps de Trajets Responsables) pour inciter les employé.e.s à moins prendre l'avion**

- [Après les RTT, voici les TTR, les temps de trajet responsables pour éviter l'avion \(novethic.fr\)](#)

## 3.2 - Transports locaux

## TRANSPORTS LOCAUX



### Utiliser au maximum la marche, le vélo ou les transports en commun.

*Pour vos déplacements quotidiens, il existe de nombreuses alternatives aux transports gourmands en combustibles fossiles. Non seulement c'est bon pour la santé, mais en plus vous n'aurez aucun impact négatif sur l'environnement.*

- En ville et pour les **trajets courts**, préférer la **marche** ou le **vélo**.
- Pour les trajets plus longs, se renseigner sur la possibilité de prendre les transports en commun.

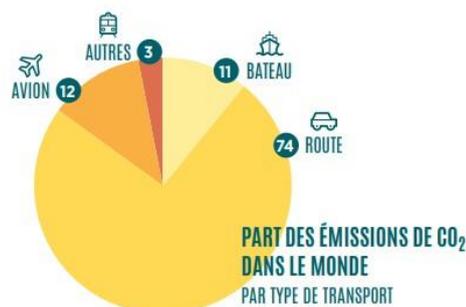


### Diminuer l'impact de vos déplacements en voiture

*Si votre trajet nécessite une voiture, vous pouvez toujours essayer de limiter votre impact écologique en appliquant plusieurs bonnes pratiques :*

- Pour les déplacements quotidiens, **partager les véhicules** avec les collègues qui vivent dans le même quartier.
- Pour les déplacements longs, mutualiser les missions, prendre des taxis collectifs.
- **Mutualiser les véhicules** à plusieurs projets.
- Essayer d'avoir un coursier qui s'occupe des déplacements au niveau de l'équipe et qui mutualise les déplacements.
- Former les chauffeurs à une **conduite « écoresponsable »** : couper le moteur après trois minutes d'arrêt, limiter l'utilisation de la climatisation, pas de conduite dite sportive, vérifier régulièrement la pression des pneus, supprimer toute charge inutile, etc.
- Utiliser des véhicules moins polluants.

*Bien que les émissions de CO<sub>2</sub> des Grétiens ne soient en grande partie dues au transport aérien, il ne faut pas oublier que généralement c'est la route qui est à l'origine des 3/4 des émissions de CO<sub>2</sub> dues aux transports.*



### QUEL CARBURANT CHOISIR ?

En termes de consommation et de pollution, il est assez difficile de trancher puisque les rejets ne sont pas tout à fait comparables :

- Les moteurs à **essence** émettent moins d'oxydes d'azote et nettement moins de particules fines que les Diesel (gazole).
- Les moteurs **Diesel** émettent **20 % de CO<sub>2</sub> en moins** que les véhicules à **essence**.
- Les moteurs au **gaz de pétrole liquéfié (GPL)** et au **gaz naturel pour véhicules (GNV)** ne rejettent pas de particules. Ils produisent peu de polluants non réglementés toxiques, comparés à l'essence ou au Diesel. Leurs rejets de CO<sub>2</sub> sont comparables à ceux des Diesel.

## 4 - CHECK-LIST

### 4.1 - Identifier les sources d'impact environnemental de la mise en œuvre d'un projet

Pour chaque source d'impact, indiquez si les **activités liées à la mise en œuvre du projet** auront des impacts sur le climat et/ou la biodiversité. Si oui, indiquez le niveau de prise en compte de ces impacts durant la mise en œuvre du projet.

- 1 : La source d'impact est présente mais rien n'est fait*  
*2 : Certaines personnes prennent des initiatives isolées*  
*3 : Des recherches collectives sont entreprises pour minimiser l'impact*  
*4 : Des changements sont opérés pour minimiser l'impact*  
*5 : Le projet se veut exemplaire d'un point de vue écologique*

Impact	Source d'impact	Non	Si oui, indiquer le score (1,2,3,4,5) :	Commentaires éventuels
<b>TRANSPORT</b>				
Pollution de l'air, émissions de GES	Transport terrestre			
Pollution de l'air, émissions de GES	Transport aérien			
<b>CONSOMMATIONS ENERGETIQUES</b>				
Émissions de GES	Climatisation / chauffage			
<b>ACHATS</b>				
Emissions de GES	Achats de matériels consommables type fournitures			
Emissions de GES	Achats de matériel informatique (Imprimantes, ordinateur ...)			
Emissions de GES	Achat de véhicules (camions, voitures, motos)			
Emissions de GES	Achat / importation de machines, matériel ou intrants			
<b>DECHETS</b>				
Pollution de sols Pollution de masse d'eaux	Production de déchets ménagers (Papier,			

Emissions de GES	bouteilles d'eau, fournitures ...)			
Pollution de sols Pollution de masse d'eaux Emissions de GES	Rejet d'eaux usées (lavage de voiture, etc.)			
Rejets d'émissions de GES ou réduction de l'absorption dans les sols + pollutions	Rejets d'intrants chimiques			
	Autres (fuites lors de procédés...)			
<b>CONSTRUCTION DE BÂTIMENTS OU INFRASTRUCTURES (Irrigation, barrage, bâtiments...)</b>				
Artificialisation des sols, perte de biodiversité Emissions de GES Pollution ...	Artificialisation de sols, changements dans l'usage des terres			
Rejets d'émissions de GES ou réduction de l'absorption dans les sols + pollutions	Consommatrice d'intrants chimiques			
	Productrice de rejets (solide, liquide ou gazeux) pouvant impacter la biodiversité			

## 4.2 - Identifier des bonnes pratiques !

### 4.2.1 - Energie et eau

ÉNERGIE		PAS DU TOUT 0 POINT	UN PETIT PEU 1 POINT	TOUJOURS 2 POINTS
 <b>NUMÉRIQUE</b>	Je réduis l'utilisation massive des emails (je favorise l'utilisation du chat pour les courts messages, je ne fais « répondre à tous » que si c'est vraiment nécessaire).			
	Je limite les pièces jointes dans mes emails. Je transfère les gros documents à l'aide de liens de transfert (OneDrive, Wetransfer, Dropbox, etc.). J'utilise le partage de document en ligne (OneDrive, Teams) pour les travaux collectifs (et non les envois multiples des documents).			
	Je fais régulièrement le tri dans ma boîte mail et dans mon Drive, Sharepoint ou Teams. Je supprime les documents en doublon. Je supprime les pièces jointes des emails lorsqu'elles sont chargées dans mes documents et celles de mes messages envoyés. Etc.			
	Je limite mon utilisation des vidéos en ligne et de streaming. Je n'enregistre les réunions que lorsque c'est vraiment nécessaire. Je supprime les réunions enregistrées une fois leur traitement finalisé. Etc.			
	J'utilise des moteurs de recherche écologiques (comme Ecosia, Lilo ou Ecogine).			
 <b>CONSOMMATION D'ÉNERGIE</b>	Je réduis l'utilisation du chauffage ou de la climatisation en favorisant les solutions non consommatrices d'énergie (aération naturelle, bonne isolation des bâtiments, etc.). J'éteins le chauffage ou la climatisation lorsqu'il n'y a personne.			
	J'utilise un thermostat pour ma climatisation et mon chauffage. Je règle la climatisation à 25°C minimum et le chauffage à 19 °C maximum.			
	Mon bureau est équipé de matériel basse consommation (ampoule LED, économiseurs d'eau sur les robinets, etc.).			
	J'éteins toujours la lumière lorsqu'elle n'est pas nécessaire (la journée ou lorsqu'il n'y a personne).			
	Je pense à éteindre mon ordinateur de bureau tous les soirs (le laisser en veille consomme encore beaucoup d'énergie).			
	J'utilise des multiprises ON/OFF et je les mets dès que possible sur OFF.			
	Mon bureau se fournit en partie en énergies renouvelables (panneaux photovoltaïques).			
 <b>RESSOURCE EN EAU</b>	J'utilise l'eau de manière modérée lorsque je me lave les mains, que je fais la vaisselle, etc.			
	Mon bureau met en place un système de récupération des eaux de pluie (par exemple pour l'arrosage, le nettoyage des véhicules, etc.).			
	Mon bureau diminue la fréquence de lavage des voitures de fonction et l'utilisation d'eau est modérée.			
<b>TOTAL</b>		0	/15	/30
			/30	

4.2.2 - Déchets et achats responsables

DÉCHETS		PAS DU TOUT 0 POINT	UN PETIT PEU 1 POINT	TOUJOURS 2 POINTS
 <p>RÉDUIRE</p>	Dans le cadre du travail, je limite mon achat de nourriture ou de boissons emballées. Je sensibilise les fournisseurs de nourriture (pour les ateliers par exemple) pour qu'ils évitent les emballages inutiles.			
	Je calcule au plus près les quantités de nourriture nécessaires pour les ateliers. En cas de restes, je prévois une redistribution ou m'assure qu'ils ne sont pas jetés.			
	À titre individuel, dans les bureaux et lors des ateliers, je n'utilise pas de bouteilles ou gobelets en plastique mais une gourde, des carafes, des verres, tasses, etc.			
	J'utilise des serviettes en tissu ou des torchons pour essuyer mes mains ou la vaisselle.			
	Je n'imprime des documents que lorsque c'est vraiment nécessaire (archives, long travail de lecture, etc.). J'imprime en noir et blanc, recto verso (voire plusieurs pages par feuille). Je n'imprime en couleur et recto que lorsque c'est vraiment nécessaire.			
	J'utilise du papier recyclé et je réutilise le dos de mes feuilles en papier brouillon.			
	Je réduis les supports à distribuer aux participant-e-s lors des réunions/ateliers.			
 <p>RÉUTILISER</p>	Si l'eau du robinet n'est pas potable, mon bureau est équipé de bornes-fontaines (et n'utilise pas de bouteilles d'eau en plastique jetables).			
	J'utilise des cartouches d'encre rechargeables.			
	Si l'offre existe, mon bureau est équipé de matériel informatique reconditionné.			
	Mon bureau est équipé en matériel de seconde main.			
	Je sors de la logique « achat de matériel pour un projet ». Par exemple, un véhicule peut être mutualisé.			
 <p>RECYCLER</p>	Je jette, si possibilité de tri, mes déchets dans la bonne poubelle. Mon bureau est équipé des poubelles adaptées et s'assure que le tri est correctement réalisé.			
	Je recycle mes déchets électroniques et mes piles.			
 <p>RENDRE</p>	Mon bureau a mis en place un composteur et je participe à son fonctionnement.			
TOTAL		0	/15	/30
			/30	

4.2.3 - Transports

BONNES PRATIQUES		PAS DU TOUT 0 POINT	UN PETIT PEU 1 POINT	TOUJOURS 2 POINTS
 <b>VOLS</b>	Je réduis au maximum mes déplacements en avion.			
	Je choisis dès que possible des vols sans escale.			
	Je prends toujours mes billets d'avion en classe économique.			
	Lorsque je ne peux ni éviter ni réduire, je compense mes vols en avion à l'aide d'un organisme certifié.			
 <b>TRANSPORTS LOCAUX</b>	Pour les déplacements courts, j'utilise dans la mesure du possible le vélo ou la marche à pied ou les transports en commun.			
	Pour les courses en ville par exemple, je mutualise les déplacements en véhicule avec d'autres collègues ou projets.			
	Pour les déplacements où la voiture est nécessaire je pratique le covoiturage.			
	J'utilise une voiture peu polluante (gabarit adapté à mon utilisation).			
	J'essaie de pratiquer une conduite « écoresponsable » (vérifier régulièrement la pression des pneus, supprimer toute charge inutile, couper le moteur lors d'un arrêt prolongé, réduire la vitesse, démarrer en douceur, limiter la climatisation, s'équiper d'une motorisation alternative, etc.).			
<b>TOTAL</b>		0	/ 9	/ 18
			/ 18	

4.2.4 - Résultats

GUIDES	POINTS
ÉNERGIE	/ 30
DÉCHETS	/ 30
TRANSPORTS	/ 18
<b>TOTAL</b>	<b>/ 78</b>

VOS RÉSULTATS :

Moins de 25 : ➔ **DÉBUTANT·E** Transition écologique  
 Entre 25 et 50 : ➔ **APPRENTI·E** Transition écologique  
 Plus de 50 : ➔ **EXPERT·E** Transition écologique

## 5 - POUR ALLER PLUS LOIN...

### 5.1 - Éco responsabilité

The Shift Project, think tank qui œuvre en faveur d'une économie libérée de la contrainte carbone : <https://theshiftproject.org/>

### 5.2 - Énergie et eau

Lieu de réflexion sur les enjeux du numérique responsable : <https://www.greenit.fr/>

Outil de nettoyage de boîte mail : <https://cleanfox.io>

Construction durable en région tropicale : [Bâtiment en climat tropical - La librairie ADEME](#)

Article de l'ADEME « Les bons gestes des entreprises pour économiser l'électricité en hiver » : [Les bons gestes des entreprises pour économiser l'électricité en hiver – Ademe](#)

### 5.3 - Déchets

Zéro Waste France, 12 actions pour réduire les déchets sur son lieu de travail : [Zéro déchet au bureau | Zero Waste France](#)

Comment mettre en place un lombricomposteur ? [Fabriquer un lombricomposteur - Compost \(ooreka.fr\)](#)

Comment mettre en place un composteur ? [Comment réussir son compost ? | Gamm vert](#)

Guide du zéro déchet : [Guide du zéro déchet : tout ce que vous devez savoir sur ce mode de vie \(planetezerdechet.fr\)](#)

### 5.4 - Transports

Article de l'ADEME « Comment choisir une voiture ou un deux-roues moins polluant ? » : [Comment choisir une voiture ou un deux-roues moins polluant ? | Particuliers | Agir pour la transition écologique | ADEME](#)

5 bonnes pratiques de l'ADEME sur la compensation carbone : [Compensation carbone volontaire - La librairie ADEME](#)

ADEME, centre de ressources sur les bilans de gaz à effet de serre : [Accueil - Bilans GES \(ademe.fr\)](#)

Etude sur la performance environnementale des véhicules électriques versus thermiques en Afrique de l'Est et Moyen Orient : [https://www.help-logistics.org/fileadmin/user\\_upload/Dateien\\_HELP/documents/report/CHORD\\_Report\\_EVVICEV\\_202303\\_10.pdf](https://www.help-logistics.org/fileadmin/user_upload/Dateien_HELP/documents/report/CHORD_Report_EVVICEV_202303_10.pdf)

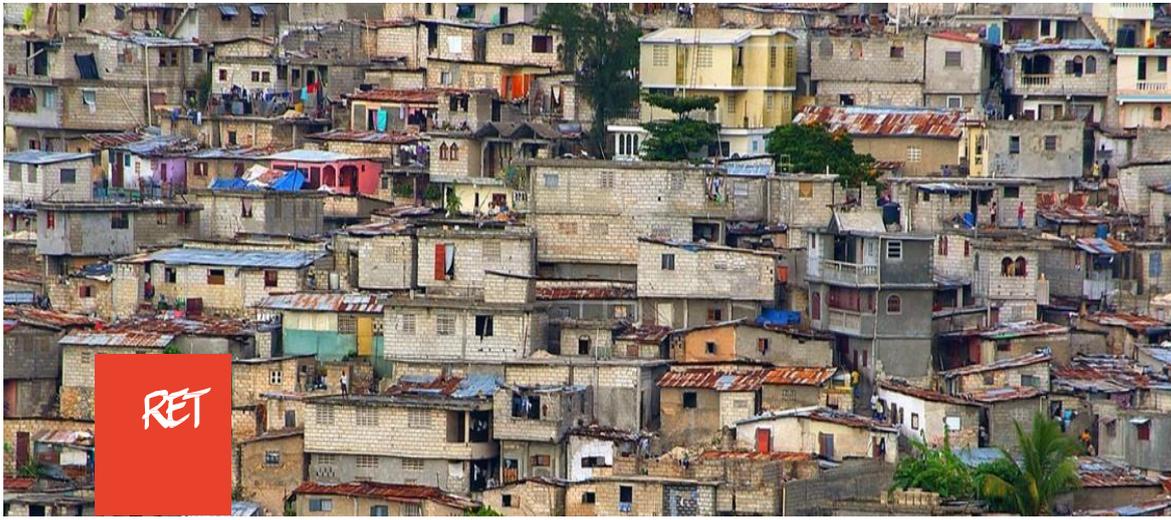




Le Groupe FIP né en 2012 est composé de ses cinq ONG membres fondateurs : Acting for Life, Apprentis d'Auteuil, ESSOR, le Gret et l'IECD. Au cours de ses réunions trimestrielles, le Groupe FIP mutualise les expertises et croise les savoir-faire sur les thématiques de la formation et de l'insertion des jeunes à l'international. Dans une dynamique de partage de pratiques et d'échanges avec les acteurs de la solidarité internationale, les ressources créées avec le Groupe FIP sont entièrement librement et accessibles : <https://groupe-fip-ong.org/>

#### LE GROUPE FIP

AVEC LE SOUTIEN DE



## **Campus du jardin d'agronomie tropicale de Paris**

45 bis avenue de la Belle Gabrielle - 94736 Nogent-sur-Marne Cedex, France

Tél. : 33 (0)1 70 91 92 00

Fax : 33 (0)1 70 91 92 01

*[gret@gret.org](mailto:gret@gret.org)*

[www.gret.org](http://www.gret.org)

---

