CABINET ÉCO-RESPONSABLE

Réduire sa consommation



*Adopter une démarche Eco responsable au cabinet dentaire s’inscrit dans une prise de conscience, des actions personnelles au quotidien. Elle nous rend acteur sur notre impact environnemental pendant notre activité professionnelle tout en permettant de réduire certains coûts de fonctionnement du cabinet. De plus en plus de règles, de normes relatives à l’écologie s’imposeront dans notre gestion du cabinet.*

*Pour engager une nouvelle démarche éco-responsable au sein de votre cabinet, voici quelques exemples de bonnes résolutions à mettre en place pour vous lancer.*

*Ces conseils peuvent vous être utiles pour une grande partie dans votre vie de tous les jours*

**Consommer utile**

Avant tout achat, il convient d’identifier ses besoins réels et de favoriser le local.

Il faut n’acheter que ce qui est utile et indispensable.

Il convient de préférer réemploi et réutilisation après réparation ou mise aux normes, à un achat de matériel neuf.

Exemples de sites internet spécialisés dans les annonces pour le matériel dentaire :

* https://www.occasion-dentaire.com/
* http://www.cycladent.com/
* https://www.abcdent.pro/
* https://www.dentalespace.com/ https://
* www.lecoindupro.com/

L’ADEME recommande d’éviter le jetable et l’usage unique, au profit de la stérilisation des dispositifs critiques et désinfection des dispositifs semi-critiques ou non critiques.

**Préserver les ressources en eau**

* Installer des mousseurs à chaque robinet et un limiteur de pression juste après le compteur d’eau.
* Remplacer les robinets mélangeurs par des mitigeurs et des systèmes à infra-rouges.
* Installer un système permettant d’utiliser l’eau du lavage des mains pour remplir la chasse d’eau des WC ou y mettre des éco-plaquette ou un éco-sac ou encore un éco-poids WC pour diminuer l’utilisation d’eau.
* L’eau chaude peut être produite par une pompe à chaleur déjà en place.

**Réduire sa consommation électrique**

* Remplacer les lampes halogènes par des LED ou à défaut des tubes ou lampes fluocompactes.
* Installer une VMC double flux ou un échangeur d’air géothermique limiteront la consommation électrique de chauffage/climatisation et amélioreront la ventilation des locaux essentielle à un cabinet dentaire, dont l’air doit être entièrement renouvelé en 1h.
* Choisir le climatiseur en fonction de sa classe énergétique. Équiper certaines zones de détecteurs de mouvement (toilettes, bloc hygiène…) afin que les lampes ne restent pas allumées en cas de non-utilisation.
* Installer en toiture des panneaux photovoltaïques (dont l’amortissement prend entre 10 et 14 ans) pour atteindre l’autonomie énergétique.

**Optimiser le papier**

* Utiliser du papier recyclé ou porteur d’un label tel que FSC ou PEFC.
* Optimiser la mise en page en adaptant les marges, interlignes, tailles de police et en supprimant les pages peu remplies.
* Imprimer en recto/verso.
* N’imprimer que des éléments utiles, supprimer les images (aplats de couleurs, publicités, ...) superflues ; des logiciels comme Green Print peuvent aider à supprimer cela.
* Imprimer plusieurs pages sur une même feuille.
* Imprimer sur de plus petits formats, comme les ordonnances en format A5.
* Utiliser une police d’écriture moins gourmande en encre : Times New Roman consommerait environ 27% d’encre en moins que Arial. Colibri et Century Gothic sont également moins consommatrices.
* La police Ecofont (gratuite), créée par la société éponyme, a été conçue pour consommer moins d’encre qu’une police ordinaire grâce à des « trous » sans encre insérés dans les caractères.
* Trier le papier à réemployer (comme brouillon ou note) avant de le mettre au rebut.
* Trier les cartouches et toner d’imprimantes et les recharger plutôt que de les jeter (puis d’en fabriquer de nouvelles).
* Apposer l’auto-collant « Stop pub » sur sa boîte à lettres.
* Se désinscrire auprès de l’expéditeur pour ne plus recevoir de publicité.
* Accepter les échantillons avec raisonnement. Les échantillons sont un format réduit d’un produit, comprenant donc une plus grande part d’emballage.

**Surveiller ses courriels**

*Bien que les impressions papier soient génératrices d’une grande quantité de déchets, la numérisation n’est pas non plus indemne d’impact pour l’environnement.*

*Internet représente 10% de la consommation électrique mondiale et ce nombre est en hausse de 5 à 7% chaque année.*

Il faut donc :

* Utiliser des logiciels anti-spam et trier les mails dès leur réception. Supprimer un mail devenu inutile sur sa boîte et se désabonner des newsletters superflues.
* Pour les mails collectifs, ne pas utiliser la fonction « répondre à tous » si cela n’est pas nécessaire.
* Supprimer la pièce jointe d’une réponse à un mail.
* Utiliser des pièces jointes d’un poids numérique adapté (PDF ou photo basse résolution si une haute résolution n’est pas nécessaire) ou lui préférer un lien hypertexte.

**Sélectionner son matériel informatique et électronique**

*Préférer des écolabels (Energy Star, EPEAT et TCO) pour l’informatique mais également les éco-profils.*

#### Dimensionner son matériel à ses besoins

* Pour les écrans par exemple, un téléviseur 160cm consomme autant que 3 à 4 téléviseurs 80cm.
* Une tablette consomme 80% d’énergie en moins qu’un ordinateur portable qui consomme lui-même 50 à 80% moins qu’un ordinateur fixe.
* Choisir une imprimante laser plutôt qu’une imprimante jet d’encre : elle consomme certes plus d’électricité mais ses cartouches sont à moindre impact.
* Préférer les appareils multifonctions : ils consomment moins que la somme des équipements qu’ils remplacent (un combiné imprimante/scanner/photocopieur consomme en moyenne 50% d’énergie en moins que ces 3 appareils pris indépendamment).
* Limiter l’usage de pile et les remplacer par des accumulateurs (piles rechargeables).

#### Diminuer la consommation électrique des équipements électroniques

* Utiliser les fonctions « éco » de certains appareils ; même si leur temps d’action est plus long, l’énergie (et l’eau) consommée est grandement réduite.
* Éviter la multiplication des logiciels et onglets de navigateur en cours de fonctionnement.
* Programmer des mises en veille rapides des appareils :
	+ - Éviter les écrans de veille animés qui consomment beaucoup.
		- Éteindre un écran qui n’est pas utilisé pendant au moins

15 minutes ; les écrans supportent très bien les extinctions et rallumages à répétition.

* Ne pas laisser un ordinateur allumé en permanence, même si cela est parfois recommandé par les fournisseurs pour les serveurs et mises à jour.
* Cela entraîne une surconsommation électrique mais aussi une usure accélérée du matériel (ralentissement, rachat prématuré).
* L’accès au serveur n’est utile que pendant le temps de travail ou lors de la mise à jour et la sauvegarde des données ; il ne l’est pas de nuit.
* Les mises à jour peuvent être programmées (exemple : à 20h30 si l’activité se termine à 19h30) et l’extinction de l’ordinateur aussi.
* Débrancher les équipements en fin de journée car beaucoup d’entre eux continuent de consommer (comme les ordinateurs) et de s’user.
* Utiliser des multiprises à interrupteur pour faciliter cela ou même le tableau du compteur électrique si son organisation le permet.
* Il existe des équipements permettant de détecter les veilles prolongées et d’en couper le courant ou encore de programmer ces coupures à heures précises.
* La plupart de nos appareils gardent leur programmation pendant plusieurs jours même sans alimentation.
* Il faut d’abord utiliser l’extinction intégrée au matériel (informatique) avant de couper le courant.
* Éteindre la box internet qui, branchée en permanence, consomme plus qu’un réfrigérateur.

*Cette fiche a été élaborée à partir de la thèse de SAVIGNAT Clément*

*« Impact environnemental du cabinet dentaire : État des lieux des moyens visant sa réduction »*