



COMMENT S'ENGAGER DANS LA DÉMARCHE ?

La sobriété numérique

D'après l'ADEME (Agence De l'Environnement et de la Maîtrise de l'Energie), le secteur informatique est responsable de 4 % des émissions mondiales de gaz à effet de serre. La forte augmentation des usages laisse présager un doublement de cette empreinte carbone d'ici 2025.

Concernant les équipements

Il est démontré qu'ils consomment énormément plus d'énergie pour être construits que pour être utilisés, or il y a en France une moyenne de 11 appareils numériques par utilisateur (moyenne mondiale 8).

Il est donc beaucoup plus intéressant de réparer le matériel plutôt que d'en acheter de nouveaux.

Si on doit acheter du matériel, préférer du matériel reconditionné.

La principale réparation consiste à réinstaller Windows quand l'ordinateur se met à ralentir, plutôt que d'acheter un nouvel appareil. Cette réinstallation est gratuite, conserve les données, et se fait à partir des paramètres du logiciel.



Réparer le matériel, plutôt que d'en acheter des nouveaux.

Concernant les data centers ou clouds numériques

Ils correspondent essentiellement aux 300 milliards de courriels envoyés par an, à leur stockage, aux messages des réseaux sociaux (messages, réponses, vidéos, photos,

emojis) et aux films stockés.

Les meilleurs moyens de diminuer l'impact carbone sont :

- d'optimiser la taille des pièces jointes dans nos e-mails,
- de nettoyer notre boîte de réception sur l'ordinateur et le stockage en ligne régulièrement : 30 emails stockés équivalent à une ampoule allumée toute la journée,
- de diminuer le nombre de questions posées à Google en réfléchissant à la meilleure formulation avant d'écrire.

Feuille numérique ou feuille papier ?

Considérant d'un côté l'abattage des arbres, la gestion des forêts, les usines chimiques de fabrication du papier, le recyclage du papier, et d'autre part le matériel informatique et l'énergie utilisée par les datacenters, on considère **qu'une feuille de papier imprimée a, approximativement, le même équivalent-carbone qu'une feuille numérique.** Ce qui va consommer le plus, c'est la reproduction : photocopie, impression ou numérisation, et surtout la multiplication des stockages numériques du même document. Le temps d'utilisation sur un écran peut aussi avoir un impact.

Réutilisez le verso de vos feuilles papier, ne stockez qu'une fois vos documents (surtout en comptabilité), stockez plutôt les adresses numériques des documents.

Pour aller plus loin



Les 8 bonnes pratiques pour un bâtiment éco-responsable

1. Rénover et réhabiliter plutôt que bâtir du neuf

Un bâtiment neuf c'est 40 fois plus de matériaux qu'une rénovation.

Penser au réemploi de matériaux au lieu de les jeter.

2. Se faire accompagner

FAIRE : service public qui vise à accompagner les travaux de rénovation énergétique: www.faire.gouv.fr

Architecte formé à la gestion éco responsable d'un chantier.

Entreprises qualifiées RGE ou signataire du « Manifeste pour une frugalité heureuse et créative ».

3. Réaliser un DPE avant de rénover et arbitrer les priorités de travaux

PRIORITE à l'isolation

L'énergie la moins chère est celle qui n'est pas utilisée.

Isolation thermique extérieure > isolation thermique intérieure.

Commencer par le toit (combles) puis les murs puis les portes et les fenêtres puis les planchers.

4. Etudier l'emplacement de la structure

• Utiliser la végétation extérieure comme une alliée par rapport au climat.

Le feuillage persistant protège du vent, le feuillage caduc protège du soleil en été, végétaliser les murs et les toits.

• **Orientation stratégique.**

Vers le sud pour la surface la plus vitrée, avec les salles de soins protégées par des auvents ou stores pour l'été.

Surface intermédiaire = zone tempérée pour salle d'attente /secrétariat.

Surface au nord = salles de stock et locaux techniques = tampon énergétique.

• Proximité avec les transports en commun et habitations pour atténuer les émissions liées aux transports.

5. Privilégier des matériaux de construction et d'isolation bruts sobres et locaux

Choisir des matériaux éco-responsables, biosourcés locaux ou en circuit court.

Attention « biosourcés » ne veut pas dire 100% naturel : favoriser l'approvisionnement local, le circuit court.

Lutter contre le tout ciment /béton très polluant.

Exemples de matières non polluantes, idéalement naturelles et recyclables :

- Bois : non transformé/reconstitué.
- Terre crue, argile : régule l'humidité de l'air
- Chanvre et la chaux
- Lin : isolant et thermorégulateur
- Ouate de cellulose : très bon isolant

6. Choisir des revêtements de sols et de murs préservant l'air intérieur et facile à nettoyer

Sol : idéalement souple : caoutchouc ou linoleum naturel, mais pour une désinfection poussée (soins critiques+) préférer un carrelage plutôt qu'un PVC et des joints les plus fins possibles.

Murs : peintures minérales ou peintures avec écolabel.

7. Choisir les équipements de chauffage ventilation climatisation optimaux

Le chauffage

L'idéal : biomasse, géothermie, panneaux solaires thermiques si fabriqués localement.

Par défaut : chaudière condensation ou chauffage électrique avec thermostat (fuel désormais interdit).

Le chauffe-eau

Volume d'eau chaude pour un cabinet peu important, donc chauffe-eau à production instantanée suffisant.

Si douche ou cuisine : chauffe-eau thermodynamique ou système de production à énergie solaire.

La ventilation

Une isolation optimisée nécessite une ventilation adaptée.

Du plus au moins vertueux :

• Ventilation naturelle ou aération : 2x10 minutes par jour, idéalement matin et soir.

• Puit canadien ou provençal : solution naturelle ne consommant pas d'énergie mais difficile en zone urbaine dense.

• VMC double flux, solution simple et recommandée en routine.

Ventilateur de plafond, peu énergivore, qui rafraîchit l'air l'été et uniformise la température l'hiver.

• Les purificateurs d'air ou appareils de traitement de l'air : coût énergétique, efficacité et innocuité non démontrés.

• Climatisation : à éviter si possible, sinon, choisir la classe énergétique la meilleure et suivre les recommandations de réglage idéal de l'installateur.

8. Favoriser une zone de parking paysager.

Eviter le bitume et les enrobés

Dalles alvéolées engazonnées, garage à vélo, prise pour véhicule électrique alimentée par panneaux solaires, récupérateur d'eau de pluie pour arroser les espaces verts (interdit pour les sanitaires dans les cabinets de santé) apportent du mieux-être en milieu visuel et sanitaire, en permettant le **retour du végétal** sur des surfaces traditionnellement bétonnées.

Documentation et outils complémentaires disponibles sur Medlsi.org

