

## Numéro spécial : Ecogestes et sobriété énergétique

### Une transition énergétique nécessaire

Dans un contexte marqué par l'accélération du changement climatique et le conflit ukrainien, la transition énergétique est plus que jamais une priorité nationale. Cela suppose de transformer durablement habitudes et comportements. C'est le sens du plan sobriété énergétique annoncé par la Première ministre, Élisabeth Borne, et la ministre de la Transition énergétique, Agnès Pannier-Runacher, dès le mois de juin et présenté officiellement le 6 octobre dernier.

Or, le secteur hospitalier représente 12% de la consommation énergétique du secteur tertiaire selon l'ADEME (agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie). Certes une part de cette consommation est incompressible car en secteur sanitaire et médicosocial, il ne s'agit en aucune façon de baisser le niveau de confort ou de sécurité dans la prise en charge des patients, résidents ou personnes accompagnées. Toutefois, il est possible ici, comme ailleurs, d'optimiser et de raisonner les usages pour une consommation au plus près des besoins, sans gaspillage.

Cette transition énergétique passe notamment par des actions simples, appelées « quick-wins »\* :

- Au niveau de l'ensemble du personnel, puisque le premier levier de réduction des consommations réside dans les habitudes et gestes du quotidien (éteindre les lumières, fermer porte et fenêtre en sortant d'une pièce, débrancher son chargeur, éteindre son écran d'ordinateur, mutualiser le petit électroménager : machine à café, bouilloire...);
- Au niveau des postes techniques avec un pilotage des systèmes.

La gestion de l'énergie est un sujet travaillé de longue date dans l'établissement, mais il s'agit aujourd'hui de mener un effort commun où chacun a un rôle à jouer pour réduire la consommation énergétique du CHIVA.

\* *Anglicisme que l'on peut traduire par succès rapide et qui s'applique aux tâches réalisables rapidement et qui peuvent s'avérer très rentables.*

### Exemples de gisements d'économies d'énergie (gaz et électricité) en 2024

0 5 10 15 20 25 (Tera watts heure/an)



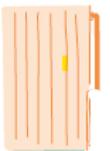
Extrait du plan de sobriété énergétique du gouvernement - dossier de presse 6 octobre 2022

La limitation de la température du chauffage et les ecogestes sont des axes à la portée de tous en bonne place dans les pistes vers la sobriété énergétique.

n°53      Novembre 2022

Dans ce numéro

Une transition énergétique nécessaire ..... 1  
Les ecogestes à appliquer ..... 2  
Les actions menées et prévues 4  
Où en suis-je par rapport aux ecogestes ?..... 4



Chaque geste compte  
ÉCONOMISONS L'ÉNERGIE

# Les écogestes à appliquer

50 %  
c'est la part du chauffage dans  
la consommation d'énergie au  
bureau

La température préconisée dans la plupart  
des locaux (hors locaux de soins), c'est 19°C.

Inscrit dans le code de l'énergie depuis 1974  
Article R241-26



Je ne touche pas les robinets thermostatiques,  
les températures de chauffage sont déjà régulées par la  
gestion thermique contrôlée (GTC).

Si je suis fumeur, je ferme la porte quand je sors à l'extérieur.

Il est interdit d'amener un chauffage d'appoint  
pour des raisons de sécurité.

L'hiver, je ferme les volets la nuit  
pour conserver la chaleur à l'intérieur.



Je tape des mots-clés précis dans les moteurs de recherche  
ou j'utilise l'outil de recherche avancée.

Je crée des favoris et rentre directement l'adresse du site (si  
je la connais) dans la barre de navigation.

Je ferme les onglets pas ou plus consultés.

Je supprime régulièrement les cookies et les téléchargements.



1/4 des consumma-  
tions électriques des  
équipements infor-  
matiques pourraient  
être évitées.

Je débranche les chargeurs.

J'éteins l'écran et l'imprimante en fin de journée  
(les cients légers consomment peu et se mettent  
en veille, il n'est pas utile de les éteindre).



## Vous avez dit écogestes ?

Un écogeste est un geste simple et banal  
de la vie de tous les jours comme aller au  
travail, faire la cuisine, se laver, jardiner,  
faire ses courses, un geste que chacun de  
nous peut faire afin de diminuer la  
pollution et améliorer son environnement.

Plus largement, réaliser un écogeste, c'est  
prendre en considération les valeurs qui  
fondent le développement durable : la  
protection de l'environnement, l'équité  
sociale, la solidarité, le principe de  
responsabilité et de précaution.

Changer ses mauvaises habitudes pour  
réaliser des écogestes, c'est prendre  
conscience des conséquences sociales et  
environnementales de chacune de nos  
actions. En quelque sorte, c'est adopter un  
comportement écocitoyen.

Source [www.economie.gouv.fr](http://www.economie.gouv.fr)

Parce qu'on lui consacre une grande partie de notre temps, le travail offre un cadre idéal pour  
changer la donne, que ce soit à titre individuel, au bureau comme en télétravail, ou avec ses collègues  
pour partager des bonnes pratiques.

## Des gestes simples

## pour réduire notre consommation



Je respecte tous les circuits de gestion des déchets :  
déchets associés aux soins, piles, verre, papier (dans  
poubelle bleue), carton, ampoules....

J'évite d'utiliser de la vaisselle jetable et j'utilise une  
gourde pour boire de l'eau dans la journée.

120 à 140 kg de déchets  
par an sont produits par  
un salarié du secteur tertiaire,  
dont 60 kg de papier 24  
ramettes.



Je dégivre les réfrigérateurs et congélateurs  
conformément aux protocoles.

J'utilise les produits de bionettoyage préconisés.

Environ 200 jours par an  
passés au bureau : nos gestes et  
comportements au quotidien  
comptent !



J'éteins la lumière quand je  
quitte une pièce.

Un employé de bureau  
consomme 10 à 30 litres  
d'eau par jour, hors climati-  
sation et restauration.



Je signale toute fuite d'eau aux services techniques.

J'utilise les économiseurs d'eau des toilettes.

Je ne laisse pas l'eau couler inutilement, notamment  
quand je me savonne les mains.

Je privilégie l'eau du robinet plutôt que l'eau en bouteille.



Je réutilise le papier imprimé en brouillon.

J'imprime seulement si nécessaire et en recto-verso.

25 % des documents sont jetés  
5 min après impression.  
16 % jamais lus

10 à 12 milliards de mails  
envoyés dans le monde en 1 h  
dont 60 % jamais ouverts

Les chiffres sont issus du document de l'ADEME « éco responsable au bureau » - septembre 2022

# Les actions menées et prévues

## Ce qui a été fait :

- Remplacement des ampoules électriques par des LED.
- Pose de robinets thermostatiques sur les radiateurs pour optimiser la gestion des températures.
- Remplacement d'interrupteurs par des détecteurs de mouvements.
- Travaux d'isolation avec remplacement du bardage.
- Isolation des réseaux d'eau chaude et de chauffage.
- Baisse des courbes de chauffe de l'eau de chauffage et sanitaire, ce qui limite aussi le risque de brûlure.
- Programmation horaire des consignes automatiques de chauffage avec une réflexion par zone : dans certains locaux, le chauffage est réduit la nuit ou le week-end, travail mené sur les zones produisant de la chaleur (cuisines, blanchisserie).
- Les CTA (centrales de traitement d'air) sont coupées quand les locaux ne sont pas utilisés.

## On relève aussi :

- Remplacement des barquettes plastiques par des ramequins en verre au self.
- Vaisselle à usage unique respectueuse de la réglementation relative à la transition écologique.
- Déploiement par le service du bio nettoyage du vinaigre blanc et du bicarbonate de soude au quotidien.
- Déploiement du savon noir dans les autolaveuses pour le nettoyage des couloirs.
- Suppression des diffuseurs d'odeurs et des aérosols.
- Pour l'essuyage papier, la quasi-totalité des références sont écolabellisées.
- Véhicule électrique pour le vague-mestre.
- Valorisation d'une partie de nos bio-déchets sur la cuisine

## Ce qui est prévu :

- Rénovations des installations de production d'eau chaude et de froid sur le site de Saint-Jean de Verges.
- Remplacement d'une chaufferie gaz par une chaufferie biomasse à Pamiers pour alimenter l'EHPAD du Bariol, l'institut de formation aux métiers de la santé et l'amphithéâtre.
- Rénovation du système de gestion thermique contrôlée (GTC) qui date de l'ouverture de l'hôpital pour permettre une gestion plus fine et plus efficace.
- Réflexion en cours à la blanchisserie sur le matériel de production avec le sous-traitant chargé de la maintenance.
- Véhicules propres pour le SSIAD.
- Signature électronique des bons de commande pour diminuer la consommation de papier.

## Où en suis-je par rapport aux écogestes ?

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> J'éteins la lumière dès que je quitte une pièce.   | <input type="checkbox"/> Je deviens un « pro » du tri des déchets.  |
| <input type="checkbox"/> J'éteins ou je débranche tous mes appareils lorsque je ne les utilise plus.              | <input type="checkbox"/> J'utilise ma propre tasse ou ma gourde plutôt que des contenants jetables.           |
| <input type="checkbox"/> Je baisse les stores ou ferme les volets en fin de journée pendant l'hiver.              | <input type="checkbox"/> Je ne laisse pas couler l'eau inutilement.   |
| <input type="checkbox"/> Je respecte la consigne de 19°C au maximum dans les bureaux et espaces communs en hiver. | <input type="checkbox"/> Je limite et optimise les impressions.   |
| <input type="checkbox"/> J'ajuste mes portions à la cantine pour éviter le gâchis alimentaire.                    | <input type="checkbox"/> Je donne une seconde vie au papier avant de le jeter en l'utilisant comme brouillon. |

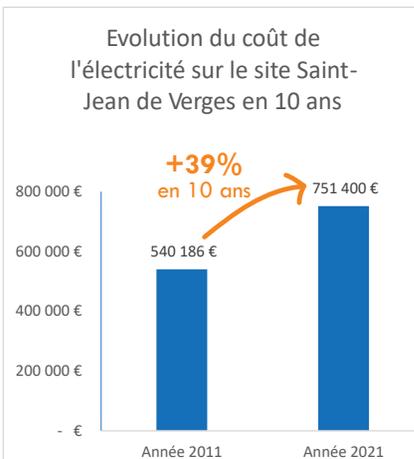
J'évalue mon score sur une journée type :

10

Et me fixe des objectifs pour les semaines à venir !

### Un chiffre clé : la facture d'électricité et de gaz

A titre d'exemple, les charges en gaz et électricité représentent plus d'un 1,5 M d'euros en 2021 pour le seul site de Saint-Jean de Verges.



Chaque écogeste aide à participer à l'inversion de la tendance