



**J'éteins**  
mon  
**ordinateur**  
en fin de  
journée





**J'éteins**  
mon  
**écran**

quand

je m'absente



Veille



**Je**  
programme  
un  
**écran**  
de **veille**  
**noir**





Je

baisse

la luminosité

de mon

écran





**Je**

débranche

**les chargeurs**

**après**

**utilisation**





**J'éteins**  
**la cafetière**  
lorsqu'elle  
ne sert pas





Je



dégivrer

le

réfrigérateur

régulièrement





Pour  
mes emails  
Je privilégie  
les liens aux  
pièces jointes







**Je**  
**n'imprime**  
**que le**  
**nécessaire**





Je règle  
mes  
impressions  
par défaut en  
noir & blanc,  
recto-verso





**J'imprime**

**2** pages

**par feuille**





J'utilise

le **VERSO**

des feuilles  
imprimées en  
**brouillon**





**J'opte**  
pour du  
**papier**  
**recyclé**





**Je**

**trie**

**le**

**papier**





**J'éteins**  
en quittant  
la pièce





**Je**

**privilégie**

**ma lampe**

**de bureau**

**au plafonnier**







**Je**

privilégie

l'éclairage

naturel





Je

**limite**

ma

consommation

de

**fournitures**





Je  
favorise les  
produits  
recyclés  
&  
rechargeables





Je  
choisis

les produits  
pas ou peu  
emballés





Je  
**choisis** des  
**ampoules**  
basse  
consommation





Je

laisse libre

la façade du

radiateur





Je  
garde la  
**porte fermée**  
pour **limiter** les  
déperditions



Chauffage



Je

**vérifie** la  
**température**

de mon bureau

(19°C)







Si je peux,  
je **baisse**  
le **chauffage**  
le soir **en partant**



Chauffage



**Je**

**porte**

un

**pull**

**si besoin**

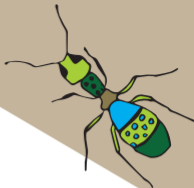




**Je**  
garde la  
**fenêtre fermée**  
**si mon bureau**  
**est climatisé**



Tri



**Je**

**trie**

**mes**

**déchets**



Tri



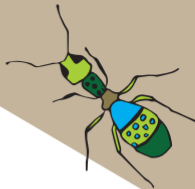
**Je**  
**recycle**  
**les**

**cartouches**  
**d'encre,**

**les piles...**



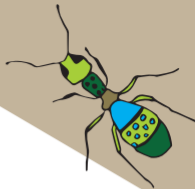
Tri



J'utilise  
une tasse  
plutôt que des  
gobelets



Tri



J'évite  
les  
emballages  
individuels



Eau



Je



bois

l'eau

du

robinet





Eau



**Je**

ne laisse pas

**couler**

**l'eau**

**inutilement**



Eau



J'adapte  
le **volume**  
de la  
**chasse d'eau**





Je  
favorise les  
conférences  
téléphoniques  
aux réunions



Mobilité



**Je**

**privilégie**

**les**

**escaliers**

**à l'ascenseur**





Je

privilégie

les transports  
doux (le vélo, la marche)

ou les transports  
en commun





Je

pratique

le CO-

voiturage



Mobilité



J'adopte  
une **éco-**  
conduite

