

Guide conçu par le Groupe de travail RSE de
l'URPS médecins libéraux Ile-de-France

Le cabinet médical écoresponsable

LE GUIDE DU MÉDECIN LIBÉRAL



SOMMAIRE

Objectifs et utilisation du guide	P.01
1. Les consommables médicaux	P.03
2. La gestion des déchets	P.08
3. La prescription écoresponsable	P.13
4. Les perturbateurs endocriniens	P.16
5. La sobriété énergétique	P.20
6. Annexes	P.23

Objectifs et utilisation du guide

Ce guide vise à proposer des pistes réalistes, sécurisées et modulables, permettant à chaque cabinet d'engager une démarche écoresponsable sans jamais compromettre la qualité ni la sécurité des soins.

Notre priorité demeure la sécurité sanitaire. L'enjeu est d'intégrer des actions d'écoresponsabilité tout en évitant toute mesure susceptible de générer un risque sanitaire.

Autrement dit, il s'agit de positionner le curseur de manière équilibrée entre exigence environnementale et impératifs cliniques.

Le guide s'inscrit dans la continuité des travaux du groupe de travail RSE 2025 et met en valeur :

- les pratiques observées sur le terrain ;
- les 5 axes prioritaires RSE définis collectivement ;
- les initiatives déjà menées par les médecins libéraux franciliens.

Des recommandations simples et sécurisées

Ce guide rassemble des actions concrètes, adaptées au quotidien des cabinets médicaux. Chaque chapitre combine :

- **Des gestes rapides** (actions applicables dès maintenant) ;
- **Des actions durables** (mesures structurantes, à intégrer progressivement).

Différencier soins médicaux et gestion du cabinet

Pour faciliter l'intégration dans la pratique, le guide distingue ce qui relève de :

- **l'exercice clinique** : prescription, dispositifs médicaux, gestes de soins ;
- **la gestion du cabinet** : déchets, achats, énergie, organisation.

Cette distinction permet une mise en œuvre plus fluide au quotidien.

Nous espérons que ce guide vous aidera à rendre votre cabinet et votre pratique plus écoresponsables.

**Le Groupe de travail RSE
de l'URPS médecins libéraux Ile-de-France.**

Un accès facile aux outils



Chaque partie comporte :

- Des **icônes repères**,
- Des **fiches pratiques**,
- Des **QR codes** donnant accès aux ressources officielles, affiches, check-lists et outils clés-en-main.

Pourquoi un guide écoresponsable pour les **cabinets médicaux** ?

L'impact environnemental du secteur de la santé

Le système de soins français représente plus de 8 % des émissions nationales de gaz à effet de serre, soit près de 50 millions de tonnes équivalent CO₂ par an.

Les cabinets libéraux participent à cet impact à travers :

- l'usage de consommables médicaux,
- la production de déchets,
- la prescription,
- la consommation d'énergie
- l'achat de matériel.

Sans remettre en cause la sécurité et la qualité des soins, de nombreuses pistes d'action concrètes existent pour réduire cet impact au quotidien.

Les attentes sociétales et réglementaires émergentes

Les patients sont de plus en plus sensibles aux pratiques écoresponsables, y compris dans les structures de soins.

Les réglementations et recommandations professionnelles évoluent sur :

- Les consommations d'énergie,
- l'impact des perturbateurs endocriniens,
- la gestion des déchets,
- la prescription responsable.

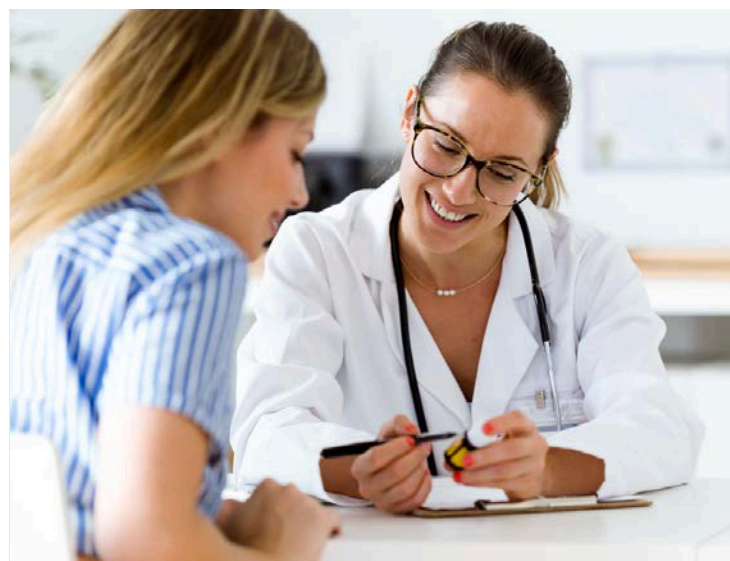
Les médecins libéraux disposent d'un rôle clé pour prévoir ces tendances et sécuriser leur exercice.

Le rôle du médecin libéral dans la réduction de l'empreinte environnementale

Le médecin libéral est directement concerné en tant qu'acteur économique, citoyen et, a fortiori, en tant que professionnel de santé pour adapter les bonnes pratiques :

- Utilisation raisonnée des consommables,
- Tri des déchets,
- Sobriété énergétique,
- Prescription écoresponsable,
- Choix de produits moins polluants.

Sans être chronophages, ces gestes contribuent à un cabinet plus durable et valorisent l'engagement du praticien.

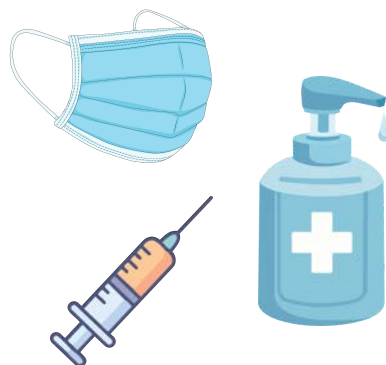


Les consommables médicaux

Vers un usage réduit et plus durable des consommables médicaux

Définition

Les consommables médicaux regroupent l'ensemble des produits utilisés dans les soins et destinés à être employés une seule fois ou sur une période courte avant d'être jetés : gants, compresses, draps d'examen, essuie-mains, protections papier, matériel d'hygiène, emballages, dispositifs non invasifs à usage unique.



Objectifs



Mieux connaître et maîtriser les consommations du cabinet



Choisir des alternatives plus durables quand elles sont possibles



Réduire les consommations évitables



Améliorer la gestion du tri

Enjeux

Écologiques

Réduire les déchets non recyclables et limiter l'usage du plastique, des emballages et des dispositifs jetables.



Économiques

- Limiter les sur-commandes, la péremption et les pertes.
- Optimiser les volumes pour réduire les coûts liés au stockage et aux achats.



Organisationnels

Respecter les normes d'hygiène, sécuriser les pratiques et éviter les non-conformités liées aux dispositifs médicaux à usage unique.



Les consommables médicaux

Réduire et optimiser l'usage des consommables

Ajuster les quantités commandées

- **COMMANDER** au plus juste, en fonction du nombre réel de consultations et d'actes réalisés.
- **S'APPUYER** sur l'historique de consommation (mensuel ou trimestriel) pour ajuster les volumes.
- **ÉVITER** les achats "par précaution" qui génèrent du gaspillage et des produits périmés.
- **DÉSIGNER** un référent consommables chargé de centraliser les commandes.

Lutter contre le surstockage et la péremption

- **ORGANISER** le stockage selon la règle : premier entré, premier sorti.
- **SÉPARER** les produits à forte rotation de ceux à usage occasionnel.
- **VÉRIFIER** systématiquement les dates avant toute nouvelle commande.
- **LIMITER** les références différentes pour un même usage lorsque c'est possible.



Draps d'examen

UTILISER uniquement la surface nécessaire au geste médical.

PRIVILÉGIER des rouleaux à grammage réduit ou éco-conçus lorsque disponibles.

ADAPTER l'usage au type de consultation (pas de drap systématique).

INFORMER le patient lorsque l'usage peut être évité sans impact sur l'hygiène.



Essuie-tout

INSTALLER des distributeurs limitant le feuille à feuille.

RÉSERVER l'essuie-tout aux situations nécessaires (liquides, souillures).

PRIVILÉGIER du papier recyclé certifié.

UTILISER des alternatives lavables dans les zones non cliniques (accueil, pause).

Les consommables médicaux

Choisir des consommables plus durables

Étape préalable : recenser tous les consommables et produits à usage unique utilisés couramment dans votre cabinet, puis identifier ce qui est superflu, ce qui est non modifiable pour raisons de sécurité, et ce qui est non modifiable faute d'alternative.

En amont : privilégier des équipements qui réduisent structurellement le recours aux consommables comme un otoscope rechargeable à embouts réutilisables, ou un thermomètre frontal sans embout jetable (vs thermomètre auriculaire).

Emballages optimisés

CHOISIR les références avec un emballage réduit : éviter les doubles boîtes, blisters inutiles, films plastiques non justifiés, etc.

PRIVILÉGIER les formats groupés ou rechargeables.

Matériaux, labels et certifications

PRIVILÉGIER les matériaux recyclables, biosourcés (si le produit affiche clairement que l'impact est évalué sur l'ensemble de son cycle de vie) et / ou à moindre impact.

OPTER pour des produits portant un label environnemental de confiance (écoconception, empreinte carbone réduite, absence de substances potentiellement toxiques).

Alternatives réutilisables

Dans les espaces non dédiés aux soins (accueil, secrétariat, salle de pause, entretien des locaux), certaines alternatives peuvent être mises en place sans impact sur la sécurité sanitaire :

- **Nettoyage** : chiffons microfibres lavables, sprays rechargeables, produits simples (savon noir, vinaigre blanc) ou labellisés.
- **Accueil / salle de pause** : mugs réutilisables, gourdes, vaisselle durable ; suppression des gobelets jetables.
- **Bureautique** : stylos rechargeables, papier recyclé, impression recto-verso par défaut, cartouches réutilisables (éco tanks).

CHECKLIST Achats responsables

- ☒ Le produit est-il réellement nécessaire ?
- ☒ Existe-t-il une alternative ?
- ☒ Le conditionnement est-il optimisé ?
- ☒ Le fournisseur propose-t-il un engagement environnemental ?
- ☒ Le coût complet est-il plus intéressant qu'une option jetable ?



Les consommables médicaux

Acheter et recycler de manière responsable

Recycler et valoriser les consommables

1 Ce qui est réellement recyclable en cabinet

- **Emballages en carton propres** : boîtes de gants, cartons de livraisons,
- **Certains emballages et flacons non souillés** : PET, PEHD,
- **Contenants alimentaires, bouteilles d'eau,**
- **Bouchons** en plastique,
- **Papiers administratifs** non confidentiels.

2 Tri spécifique des plastiques

- **Les règles de tri varient selon les territoires** : l'acceptation des plastiques dépend du centre de tri local.
- **Les plastiques** :
 - ayant été en contact avec un **foyer infectieux** ou **perforant** ne sont **pas recyclables** ;
 - les autres peuvent être orientés en collecte séparée / bac de recyclage,
- Certains territoires acceptent les petits plastiques (**bouchons**), d'autres non.

3 Identifier les fournisseurs & collecteurs adaptés

- Les points de collecte **cartons**,
- Les **filières locales** pour le plastique propre,
- Les **associations** collectant certains bouchons propres,
- Les **prestataires** proposant des solutions de tri clé en main : affiches, bacs, traitement des papiers confidentiels,
- Les **fournisseurs engagés** proposant des conditionnements réutilisables, consignés ou des produits recyclés / recyclables.

Analyser le coût complet

Lorsqu'on compare un produit **jetable** à une alternative **durable**, veiller à regarder l'ensemble des coûts, pas seulement le prix d'achat.



ANALYSER

- **Prix unitaire** : coût d'achat initial
- **Durabilité** : durée de vie réelle de l'alternative
- **Fréquence de remplacement** : nombre d'unités nécessaires sur une période donnée

- **Coût des déchets** : volumes jetés, DASRI éventuels, collectes supplémentaires
- **Coût de stockage** : espace nécessaire, pertes liées à la péremption
- **Logistique** : fréquence de commande, temps de gestion

Les consommables médicaux

La démarche écoresponsable dans la gestion des instruments

Avant de choisir un consommable à usage unique, se poser la question : **mon instrument est-il critique, semi-critique ou non critique ?** (classification de Spaulding)

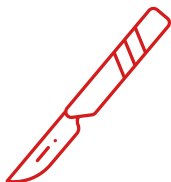
Instrument CRITIQUE

Contact site stérile, tissu sous-cutané, système vasculaire.

Exemples :

Instruments chirurgicaux
Curettes
Aiguilles

→ **Usage unique ou
stérilisation obligatoire**



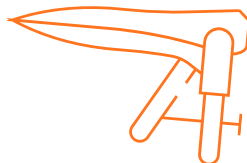
Instrument SEMI-CRITIQUE

**Contact muqueuse
ou peau lésée**

Exemples :

Spéculums
Sondes
Embouts otoscopes

→ **Usage unique ou
désinfection**



Instrument NON CRITIQUE

**Contact peau saine
uniquement**

Exemples :

Tensiomètre
Stéthoscope
Thermomètre frontal

→ **Réutilisable
et désinfection**



La gestion des déchets

Tri au quotidien et gestion des DASRI

Définition

On distingue les déchets de soins des autres déchets quotidiens. Les déchets d'activités de soins à risques infectieux (DASRI), par leur nature ou en raison de leur contact avec des agents biologiques, présentent un risque infectieux pour l'homme, notamment lorsqu'ils peuvent contenir des micro-organismes viables ou des toxines susceptibles de provoquer une infection.



Objectifs



Réduire le volume de déchets



Améliorer le tri de tous les matériaux recyclables et de tous les biens reconditionnables



Identifier et éliminer correctement les déchets dangereux dont les DASRI inutiles



Encourager les alternatives durables

Enjeux

Écologiques

Maîtriser les impacts écologiques engendrés par la collecte et le traitement des déchets, notamment les émissions de CO₂, la pollution des milieux, l'incinération (700-800°C).



Économiques

Réduire les charges liées aux DASRI.

Exemples :

- 24€ pour un contenant d'aiguilles 2L
- 2€ pour un conteneur de 50L



Organisationnels

Faciliter les gestes de tri et le recyclage, soutenir l'économie circulaire tout en assurant qualité et sécurité des soins.



La gestion des déchets

Le tri au quotidien, mode d'emploi

Déchets dangereux et filières spécifiques obligatoires

	DASRI <i>Aiguilles, coupants, souillés de sang</i>	Boîte DASRI agréée → collecteur (pharmacie ou prestataire)
	Médicaments périmés <i>Tout médicament non utilisé ou périmé</i>	Rapporter en pharmacie → filière Cyclamed
	Piles & batteries & ampoules <i>Piles usées, batteries, accus</i>	Bac dédié → point de collecte Corepile / Screlec
	Cartouches d'encre <i>Cartouches et toners imprimante</i>	Retour fabricant, collecte Terracycle ou revendeur
	Américium (défect.) <i>Détecteurs de fumée en fin de vie</i>	Retour fabricant ou déchèterie agréée → Ne jamais jeter

Déchets recyclables → Bac jaune / collecte carton

- **Papiers & cartons propres :**
dossiers, cartons, enveloppes, magazines
- **Plastiques PET & PEHD :**
bouteilles d'eau, flacons non souillés (selon collectivité)
- **Bouchons plastique propres :**
pot dédié → filière bouchons (associations locales)
- **Emballages alimentaires :**
gobelets carton, contenants café - rincés et secs



Déchets non recyclables → Ordures ménagères (ou filières dédiées)

- **Plastiques souillés :** gants, emballages médicaux usagés)
- **Tickets de caisse thermiques**
- **Papier carbone**
- **Films plastiques**
- **Post-it**



La gestion des déchets

Le tri au quotidien, mode d'emploi

La démarche 5R appliquée au cabinet médical

Refuser	Réduire	Réutiliser	Recycler	Rendre
Dire non aux consommables inutiles : • gobelets plastiques, • stylos jetables en excès, • emballages superflus.	Choisir des équipements moins gourmands : • otoscope réutilisable • impression recto-verso • commandes groupées.	Privilégier le matériel réutilisable : • mugs, • gourdes • microfibres • thermomètre frontal • stylos rechargeables.	Trier correctement : • carton, PET, bouchons, piles → filières adaptées. • DASRI et médicaments → filières dédiées.	Retourner : • Cyclamed (médicaments) • Corepile (piles) • Récylum (ampoules) • Terracycle (cartouches)

3 actions rapides à mettre en place

1. Ajouter un **pictogramme** sur chaque poubelle
2. Nommer un **réfèrent tri** dans le cabinet
3. Afficher le **mémo tri** dans la salle de pause (page 9)

EN SAVOIR +

Simulateur de tri des déchets (ADEME)



La gestion des déchets

Comprendre les DASRI et agir concrètement

Typologie des DASRI

Matériel piquant / coupant / tranchant

- aiguilles
- seringues
- lames
- scalpels
- speculum à usage unique
- aiguilles à prélèvement

Matériel présentant un risque infectieux selon le risque évalué

- compresses
- pansements
- gants souillés
- coton
- champs souillés
- tests : hémocultures, tests Covid, tests antigéniques, TROD (si souillés)

Selon le risque infectieux évalué

- kits de soins usagés
- tiges d'écouvillonnage
- dispositifs souillés (écouvillon, seringue, embout...)

Cas particuliers - DASRI ou pas ?

Situation	DASRI	Pas DASRI
Emballage non souillé		Déchets classiques (risque de sur-tri inutile)
Patients en auto-traitement	Prescrire automatiquement une boîte jaune (obligatoire depuis décret 2010)	
Seringue et aiguille	À jeter ensemble dans une boîte perforants	
Seringue seule (sans aiguille) → Non souillée		Déchets classiques
Seringue seule (sans aiguille) → Souillée	Sac DASRI	
TROD / Tests Covid → Après utilisation	Sac DASRI	
TROD / Tests Covid → Non utilisés		Déchets classiques (emballage plastique / carton selon consignes)

La gestion des déchets

Comprendre les DASRI et agir concrètement

Les bons gestes

Utiliser exclusivement les contenants homologués :

- **Boîtes rigides DASRI** (couvercle jaune/rouge selon usage)
- **Sac DASRI** uniquement pour les déchets mous souillés

Noter la date de mise en service sur chaque contenant (évite le dépassement)

Fermer hermétiquement avant enlèvement

Ne jamais mélanger :

- DASRI ≠ déchets ménagers
- DASRI perforants ≠ DASRI mous
- DASRI ≠ papier/cartons

Adapter la fréquence de collecte au volume réel

→ Éviter les collectes inutiles et limiter le coût



Rappel

Mettre en DASRI tout déchet présentant un risque infectieux avéré ou potentiel.

EN SAVOIR +

Les DASRI en Ile-de-France



La prescription écoresponsable

Définition

L'écoprescription vise à réduire l'empreinte environnementale des soins, en choisissant les médicaments les plus appropriés, en évitant les redondances et en favorisant le retour des médicaments non utilisés en pharmacie. Elle intègre également la prescription thérapeutique non médicamenteuse.



Objectifs



Appliquer les principes de la juste prescription



Prescrire autrement : thérapeutiques non médicamenteuses



Mieux prescrire : molécule, forme galénique, posologie



Penser à déprescrire (patients polymédiqués)

Enjeux

Écologiques

Maîtriser toutes les pollutions générées par les produits de santé, de l'extraction des matières premières au rejet des résidus médicamenteux.



Économiques

- Réduire la sur-prescription;
- Supprimer les traitements inefficaces;
- Maîtriser les coûts.



Organisationnels

- Diminuer l'iatrogénie;
- Améliorer l'adhésion aux soins;
- Renforcer la prévention et la promotion de la santé.



La prescription écoresponsable

Les 4 piliers de l'écoprescription : prescrire moins et mieux

1 Mieux prescrire

- **Respecter** les indications, la posologie, la durée
- **Réévaluer** chaque traitement à chaque consultation (HAS)
- **Éviter** les examens et bilans redondants ou sans impact clinique avéré

2 Moins prescrire lorsque adapté au patient

- Intégrer les **alternatives non médicamenteuses** au plan de traitement du patient (activité physique, sommeil, etc.)
- Accepter la **non-prescription** et l'expliquer au patient
- Éviter la prolongation ou le renouvellement **systématique** des traitements

3 Réduire la contamination environnementale



- Privilégier les **antibiotiques à spectre étroit** en suivant les principes de prescription
- Identifier les molécules avec **faible index PBT**. Par exemple, le paracétamol se dégrade rapidement (faible persistance), tandis que certains antibiotiques fluoroquinolones (ciprofloxacine, ofloxacine) ont un index PBT élevé et se retrouvent dans les nappes phréatiques et cours d'eau. La base de données européenne EMA publie les évaluations environnementales (ERA) par molécule.
- Encourager la collecte en pharmacie des **médicaments non utilisés** (Cyclamed)

4 Tenir compte de l'empreinte carbone

- Choisir des formulations moins carbonées : **privilégier les comprimés** aux solutions et injections par exemple
- **Limiter** les doses journalières inutiles
- Privilégier, lorsque cela est pertinent, les spécialités associant **plusieurs principes actifs**

EN SAVOIR +

Principes et repères
concrets pour une
prescription durable



La prescription écoresponsable

Les gestes concrets pour écoprescrire au quotidien

1 Sélectionner les formes les moins impactantes*

- **Comprimé** plutôt que solution
- Préférer la **voie orale** plutôt qu'intraveineuse
- Limiter les aérosols pressurisés (fort impact CO₂)
→ privilégier les **poudres**

* Le choix du médicament dispensé relevant en partie du pharmacien, un échange interprofessionnel est recommandé.

2 Favoriser un nombre limité de doses administrées

- **Formes LP** (libération prolongée)
- **Voie IV continue** plutôt que discontinue
- Choisir les dosages permettant **une prise/jour**

3 Réévaluer les prescriptions

- Réévaluer l'indication à **chaque consultation** clé

4 Limiter les déchets et le gaspillage

- Favoriser le **déconditionnement** en pharmacie (évite boîtes inutiles)
- Rappeler au patient la possibilité du retour **Cyclamed** (médicaments sans leur boîte)
- **Ajuster** la quantité prescrite aux besoins réels (pas "une boîte par défaut")

5 Renforcer la relation patient

- **Expliquer** pourquoi on ne prescrit pas
- Proposer des **fiches conseils** hygiène de vie et alternatives
- Encourager l'**observance** pour éviter le gaspillage de médicaments

3 QUESTIONS CLÉS



Puis-je prescrire **AUTREMENT ?**



Puis-je prescrire **MOINS ?**



Puis-je prescrire **MIEUX ?**

EN SAVOIR +

**Asthme et BPCO :
inhalateur sans gaz**



Les perturbateurs endocriniens

Définition

Les perturbateurs endocriniens sont des substances chimiques susceptibles de perturber le système hormonal et d'avoir des effets néfastes sur la santé. D'autres risques chimiques existent également en cabinet médical, notamment liés aux produits de santé et aux produits d'entretien et de désinfection, justifiant une formation et une information préalables à leur utilisation, conformément aux recommandations de l'INRS sur la gestion des risques chimiques en milieu médical.



Objectifs



Réduire les sources de perturbateurs endocriniens au cabinet



Pouvoir expliquer simplement les bons gestes aux patients



Protéger en priorité les publics les plus sensibles



Renforcer les bonnes pratiques au cabinet

Enjeux

Écologiques

Réduire la contamination des milieux naturels et de l'impact sur le vivant.



Économiques

Réduire les coûts de santé évitables à moyen et long terme.



Organisationnels

Réduire les risques pour la fertilité, les troubles du neuro-développement, ainsi que la santé au travail et les risques professionnels, etc.



Les perturbateurs endocriniens

Réduire les perturbateurs endocriniens au **cabinet**

Produits d'entretien



A surveiller :



- Phénoxyéthanol : lingettes désinfectantes, nettoyeurs
- Parabènes
- Alkylphénols : nonylphénol, tensioactifs
- Composés perfluorés (PFAS) : certains produits imperméabilisants



A mettre en place :

1. Privilégier les produits porteurs des labels* : **Cosmos / Cosmébio - Écolabel - NF Environnement - Ecocert**
2. A composition simple lorsque cela est compatible avec les exigences d'hygiène du cabinet : **savon doux, vinaigre blanc, bicarbonate.**

**La présence d'un label ne garantit pas l'absence totale de perturbateurs endocriniens, la réglementation évoluant moins rapidement que la commercialisation des produits*

Matériel et consommables



A surveiller :

- Plastiques PVC (code recyclage n°3) susceptibles de contenir des phtalates
- Plastiques polycarbonate et assimilés (code n°7 - OTHER) susceptibles de contenir des bisphénols
- Plastiques polystyrène (code n°6) à éviter pour usage alimentaire
- Contenants sans mention « sans BPA / sans bisphénols »



Penser à :

- Favoriser le matériel marqué **“sans phtalates / sans BPA”** quand il existe une alternative sécurisée
- Ne pas chauffer de nourriture dans des contenants **plastiques au micro-ondes** (salle de pause)
- Remplacer les gobelets plastiques par : gobelets **carton, gourdes, mugs réutilisables**



Gestes basiques au cabinet



A surveiller :



- Textiles neufs et non lavés
- Mobilier très plastifié / mousses ignifugées en salle d'attente



Penser à :

- **Aérer** entre chaque patient les pièces de consultation et salle d'attente
- **Laver** systématiquement textiles **avant première utilisation** : alèses, housses, rideaux

Les perturbateurs endocriniens

Réduire les perturbateurs endocriniens au **cabinet**

EN SAVOIR +

Agir pour une
consommation responsable
grâce aux labels



Comment protéger mes
patients des perturbateurs
endocriniens ?



Les médecins libéraux
face aux perturbateurs
endocriniens



Les perturbateurs endocriniens

5 messages à transmettre à vos patients

1 Limiter le plastique et le teflon au contact des aliments

- Privilégier ces matériaux : **verre, inox, porcelaine**
- Ne pas chauffer ni stocker les aliments dans les **barquettes plastiques**



2 Limiter l'exposition alimentaire et soutenir le programme des ordonnances vertes

- Manger **bio / de saison** lorsque cela est possible
- Vigilance sur le **cadmium**
- Bien **laver** les fruits et légumes avant consommation



3 Laver les jouets et textiles avant usage

- Pour limiter les résidus chimiques
- Importants pour les nourrissons et les jeunes enfants



4 Utiliser des produits d'entretien basiques et labellisés

- **Vinaigre blanc, savon noir**, produits portant un **label** environnemental
- Limiter les sprays parfumés, désodorisants, solvants



5 Choisir des produits d'hygiène simples

- Privilégier les cosmétiques et soins portant un **label** environnemental de confiance
- **Éviter les parfums et les huiles essentielles** chez femme enceinte et le nourrisson



EN SAVOIR +

Cancer & Environnement –
cadmium
et ses composés



Comment réduire l'exposition
aux perturbateurs
endocriniens ?



La sobriété énergétique

Définition

La sobriété énergétique désigne l'ensemble des actions visant à réduire la consommation d'énergie du cabinet, sans diminuer la qualité des soins ni le confort.

Elle repose sur l'adaptation des usages, l'optimisation des équipements et des réglages, ainsi que sur la mobilisation de l'équipe autour de bonnes pratiques quotidiennes



Objectifs



Optimiser le réglage chauffage / climatisation



Pouvoir expliquer simplement les bons gestes aux patients



Réduire les consommations évitables (veilles, éclairages, appareils)



Intégrer progressivement des équipements plus sobres

Enjeux

Écologiques

Réduire les consommations d'énergie et les émissions liées au chauffage, matériel, etc.



Économiques

Diminuer les charges du cabinet et maîtriser les coûts de chauffage, d'éclairage, etc.



Organisationnels

Améliorer le confort thermique d'hiver et d'été.



La sobriété énergétique

4 actions prioritaires

1

Chauffage et climatisation

- Déterminer une température raisonnée par espace : **19°C** max en salle d'attente et secrétariat, **21°C** dans les pièces où le patient se déshabille
- Installer un thermostat programmable
- Fermer volets / stores pour limiter la chaleur
- Poser des joints isolants (5-10 € / fenêtre)
- Entretenir chaudière et climatisation **1 fois par an**

2

Éclairage

- Passer tout en **LED** (5 fois moins énergivore)
- Ajouter **détecteurs de présence** dans couloirs / toilettes
- Exploiter la lumière naturelle : **désencombrer les fenêtres**
- **Éteindre** systématiquement les salles inoccupées



30% à 60%
de la consommation
chauffage / climatisation



8% à 15%
de la consommation
éclairage

Astuces rapides

Fermer les portes entre les zones chauffées et non chauffées permet de réduire jusqu'à 10% des pertes de chaleur sans aucun investissement.

Coller une **pastille "j'éteins"** sur chaque interrupteur

3

Appareils et matériel énergétique

- **Le soir, éteindre** totalement les appareils
- **Regrouper** les examens nécessitant des appareils énergivores (autoclave)
- Acheter du matériel **classe A** / faible consommation
- **Mutualiser** : imprimante, stérilisateur, autoclave
- Choisir un fournisseur d'électricité verte, certifié **garanties d'origines** (cf. Annexe)

4

Numérique responsable

- Vider la corbeille mails + pièces jointes lourdes **1 fois par mois**
- **Limiter les téléchargements** de comptes-rendus (préférer MS Santé)
- **N'ouvrir que les plateformes nécessaires**
- Passer les écrans en mode **économie d'énergie**



La sobriété énergétique

Les gestes à adopter

A télécharger et
afficher au cabinet



1

J'adapte la température selon la météo.

En été : l'écart entre l'intérieur et l'extérieur ne doit pas dépasser **5°C**.

En hiver : la température ne doit pas excéder **19°C**

2

Aucun appareil en veille la nuit

3

J'éteins lumières & appareils en sortant

4

Je réduis l'empreinte numérique :

mails, stockage, téléchargements

5

Je regroupe les usages énergivores

6

Je sensibilise l'équipe (1 rappel / mois)

**La réussite repose sur
l'implication de toute l'équipe :**
professionnels de santé,
secrétaires, internes, personnel
de ménage.

**Afficher les bon gestes à
adopter dans les espaces
communs** favorise
l'appropriation et le passage à
l'action.

En appliquant ces bonnes pratiques, un cabinet peut
réduire sa consommation d'électricité et de gaz de 10
à 25%, sans investissement majeur.

Le suivi mensuel des indicateurs permet d'objectiver
les progrès réalisés.

Indicateurs de suivi mensuel

- % lumières LED
- Nombre d'appareils en veille → **objectif zéro**
- kWh consommés : électricité + gaz
- Température relevée 2 fois par jour
- Nombre d'impressions papier

EN SAVOIR +

**Comprendre la sobriété
énergétique et ses enjeux**



Ressources complémentaires



Accédez aux ressources en scannant le QR code ou en cliquant dessus.

Ressources générales



Décarbonons les industries des dispositifs médicaux
Shift Project



La Centrale de l'URPS



Guide de l'URPS médecins Grand Est



Centre de référence sur les agents tératogènes



Tri et gestion des déchets



Guide DASRI 2025
Ministère de la santé



Accélérer la transition vers des pratiques d'achats plus durables



Prescription écoresponsable



Mémos soins écoresponsables
AMELI



La prescription écoresponsable
CMG



Perturbateurs endocriniens



Mieux comprendre les perturbateurs endocriniens
Santé Publique France



1000 premiers jours Limiter les perturbateurs endocriniens



Les perturbateurs endocriniens
ARS Nouvelle Aquitaine



Sobriété énergétique



La sobriété énergétique
AREC



Comparer les fournisseurs d'énergie verte
Label VertVolt





URPS

MÉDECINS LIBÉRAUX
ÎLE-DE-FRANCE

URPS médecins libéraux Île-de-France
16-18 rue de Vulpian, 75013, Paris
01 40 64 14 70 - secretariat@urps-med-idf.org