



Je suis professionnel de santé, je souhaite réduire mon impact environnemental au travail



Je vais travailler en vélo ou en transports en commun

Émissions d'équivalent CO₂ pour 10km⁽¹⁾

- Vélo = 0 kg CO₂e
- Métro = 0,04 kg CO₂e
- Voiture thermique = 2,2 kg CO₂e

Bonus : du temps en plus pour lire ou faire du sport !



Je ne porte plus de textile jetable

Je me pare de mon pyjama réutilisable, mes sabots de bloc et mon calot en tissu⁽²⁾.
Si j'ai froid, je choisis une polaire / veste plutôt qu'une surblouse à usage unique



Je bois dans mon mug ou ma gourde

Émissions d'équivalent CO₂ pour 99450 boissons^{(3),(4)} :

- Mug = 122 kg CO₂e
- Gobelet en carton = 2735 kg CO₂e



Je fais une pause avec du thé en vrac et du café en grain

Thé en sachet : attention aux nanoplastiques⁽⁵⁾
Café en capsule : problématique du recyclage



Je mange végétarien au moins une fois par semaine

Comparé à une alimentation carnée à chaque repas, un repas végétarien par semaine pour tout le monde conduirait à diminuer les émissions de gaz à effet de serre de 14 à 19%⁽⁶⁾



Je vais en congrès en train / covoiturage.
Si l'avion est nécessaire, je choisis d'assister au congrès en visio

1km en avion =
2km en bus moteur thermique =
78km en TGV⁽¹⁾

Pour aller plus loin :

- (1) Menus végétariens à la cantine – Quel impact pour l'environnement ? Greenpeace
- (2) A Comparison of Reusable and Disposable Perioperative Textiles: Sustainability State-of-the-Art – Michael Overcash – Anesthesia analgesia. 2012
- (3) ADEME - <https://impactco2.fr/transport/avion>
- (4) https://www.elemen-terre.org/wp-content/uploads/2019/04/ComparaisongobeletsACV_MountainRiders.pdf
- (5) <https://www.auum.com/notre-analyse-environnementale>
- (6) Plastic Teabags Release Billions of Microparticles and Nanoparticles into Tea .Laura M. Hernandez et al. Environ. Sci. Technol 2019