Languedoc-Roussillon

N°1 - AVRIL 2014

LES TAPUSCRITS

LES ÉCOGESTES AUTOUR DE L'ORDINATEUR À LA MAISON

Le « bureau », qu'il soit dans l'entreprise, l'école ou à domicile est un endroit où nous restons de plus en plus longtemps. Parce que nous utilisons l'ordinateur pour travailler, communiquer, se divertir et consommer. Comment préserver notre santé et préserver l'environnement dans cet espace autour de l'ordinateur ?

Le fonctionnement de l'ordinateur : consommer moins d'énergie

- Choisissez toujours votre ordinateur en fonction de l'usage que vous en aurez. Si l'ordinateur est surdimensionné par rapport à vos besoins, il surconsommera.

Type d'activité	Type d'appareil
Surf sur internet, messagerie, bureautique de base	ordinateur portable, netbook (portables de petite taille) ou nettop (PC de bureau compacts et peu consommateurs
Vidéo haute définition, retouche photo, graphisme ou jeux en ligne	PC de bureau équipé de composants basse consommation (alimentation, carte graphique, processeur)

- Un écran plat consomme 2 fois moins d'énergie qu'un écran cathodique. Il a aussi l'avantage de prendre moins de place et de moins fatiguer les yeux. Mais, comme tous les écrans, (ordinateur ou télé) plus il est grand, plus il consomme !
- Pour l'ordinateur, l'écran ou les périphériques, préférer les produits qui ont le label Energy Star : ils consomment moins que la moyenne des équipements de même gamme.
- Privilégier le matériel multifonction : une imprimante qui fait scanner et photocopieur consomme beaucoup moins que ces appareils séparés et prend moins de place.
- Pour le choix de l'imprimante, préférer une imprimante à jet d'encre qui consomme moins d'énergie qu'une imprimante laser. L'imprimante laser, plus chère, est plus économe en encre mais plus adaptée aux grandes quantités d'impressions.
- Concernant les périphériques tels qu'imprimante ou scanner, ne les allumer que on les utilise. Brancher l'ensemble des éléments informatiques sur une prise multiple afin de les éteindre complètement quand on ne s'en sert plus.

Mise en veille

- Quand on s'absente pour moins d'une heure, laisser l'ordinateur allumé et programmer les veilles. Quand on part plus d'une heure, on l'éteint.
- Il est possible de programmer l'extinction de l'écran au bout d'un temps d'inactivité que l'on définit mais il ne faut pas confondre écran en mode veille et écran de veille. Les économiseurs d'écrans n'ont d'intérêt que pour les écrans cathodiques. Avec un écran plat LCD, un écran de veille animé consomme 2,7 fois plus d'énergie qu'un écran noir.

Pour l'ordinateur, il existe deux types de veille:

- La veille met l'ordinateur et ses périphériques en pause mais ne coupe pas l'alimentation. Seuls l'écran, les disques durs et le processeur sont arrêtés. L'ordinateur repart dès que vous appuyez sur une touche ou bougez la souris.
- La veille prolongée éteint totalement l'ordinateur en coupant l'alimentation mais, contrairement à un arrêt classique, elle sauvegarde l'environnement de travail. Le redémarrage est rapide et les programmes et documents sur lesquels vous travailliez sont de nouveau ouverts.

Attention ! Si vous êtes face à un écran noir, ayez le réflexe de bouger la souris avant d'appuyer sur le bouton de l'ordinateur pour ne pas l'éteindre accidentellement.

L'imprimante et ses cartouches

Le choix de l'imprimante est important, mais le principal critère est celui des cartouches. Il existe des imprimantes peu chères mais qui se révèlent être un gouffre financier à l'usage.

- Préférer une imprimante à cartouches séparées selon les couleurs : noir, rouge, bleu (cyan) et jaune. En effet, le noir et le bleu sont plus souvent utilisés et il est inutile de racheter une cartouche contenant toutes les couleurs quand celles-ci ne sont pas utilisées.
- Penser à vérifier que les cartouches sont transparentes ; en effet, on peut s'assurer qu'elles sont bien vides avant d'en changer, car certaines imprimantes « mentent » et annoncent bien trop tôt que la cartouche est vide. Mais mieux vaut veiller à avoir toujours une cartouche d'avance.

Faire remplir les cartouches

C'est économique (20 à 30% moins cher que des cartouches neuves) et écologique (moins de plastique jeté). Cela consiste à remettre de l'encre, aux caractéristiques semblables à celle des constructeurs, dans une cartouche d'origine. La marque franchisée la plus répandue est Cartridge World. Mais il existe aussi des indépendants : Point d'encre à Beaucaire, Encre'nous à Alès, etc. A noter que ces commerçants le plus souvent dépannent aussi les imprimantes.

Encore moins cher, le kit pour remplir les cartouches soi-même, mais c'est plus compliqué. Il existe de nombreux sites explicatifs sur internet. Se faire prêter ou acheter le matériel d'occasion pour être sûr d'arriver à l'utiliser.

Cartridge World Nîmes, 11 rue de la curaterie Nîmes, Ville active, 4 avenue Jean Prouvé Alès, 14 avenue Carnot	**Couleur Cartouche** Nîmes, 7 avenue Jean Jaurès
	Casa Cartouches Nîmes, 18 avenue Georges Pompidou

Consommer moins d'encre et de papier

- Pour faire des économies d'impression, c'est élémentaire : imprimez moins !
- Privilégier l'impression recto verso et en mode brouillon
- Dans les polices classiques, choisir de préférence : **Times New Roman** et la **Century Gothic**, **Calibri** ou Verdana. Par exemple, utiliser la police Century gothic en taille 10 à la place de la police Arial en taille 11 diminue la consommation d'encre de 30%. Vous pouvez télécharger gratuitement la police **EcoFont Vera Sans**, elle permet de réduire de 20 à 25% la consommation d'encre. Éviter d'utiliser : **Franklin Gothic Medium**, Tahoma ou **Trebuchet**
- Visualiser la mise en page avant d'imprimer (en particulier, les mels ou à partir d'Internet pour ne pas imprimer les publicités et bannières inutiles).
- Réduire la taille de votre police de caractères. Taille 9, c'est bien suffisant. 8 c'est également très lisible, tout dépend de la police que l'on utilise.
- N'imprimez en couleur que si nécessaire. Imprimez en niveau de gris, ça se paramètre sur l'imprimante.

Entretenir l'imprimante

Les imprimantes à jet d'encre ont besoin d'être utilisées de temps en temps pour éviter que l'encre ne sèche et n'obstrue les buses. **Une impression par semaine** suffit à la maintenir en forme : même si prendre l'habitude de maintenir ce rythme pour garantir la durée de vie des cartouches et des têtes d'impression. Préférer ces impressions régulières aux fonctions de nettoyage de l'imprimante, car celles-ci utilisent en général un grand volume d'encre.

L'encre est une denrée périssable : attention aux dates limites d'utilisation conseillées figurant sur les emballages et utiliser les cartouches dans les 6 à 8 mois qui suivent leur installation

Se débarrasser des cartouches

Les fabricants de cartouches proposent souvent de renvoyer les cartouches vides sur leur lieu de fabrication. Elles sont alors nettoyées, restaurées et alimentées à nouveau par une nouvelle encre. C'est le cas de Hewlet-Packard qui met, à la disposition des clients des enveloppes pré timbrées dans chaque nouvelle recharge de manière à ce qu'ils renvoient les cartouches usagées. Cartridge World reprend les cartouches usagées de toute marque, les réinitialise (comme en magasin) et les renvoie "comme neuve" aux particuliers.

Se débarrasser de son ordinateur

Les ordinateurs et leurs périphériques sont des appareils extrêmement polluants.

Si l'ordinateur (ou l'imprimante) fonctionne encore, la meilleure solution est de trouver quelqu'un qui pourrait le récupérer. Il existe des associations qui se chargent de les remettre en état et de les proposer aux personnes aux revenus modestes. C'est le cas de L'association Emmaüs ou de l'entreprise EcodaiR. L'association Co-ordinateur récupère le matériel informatique, le revalorise et le redistribue dans des écoles africaines. Il existe aussi la possibilité de revendre son ordinateur usagé mais encore en état de marche sur les sites Internet dédiés à la vente entre particuliers. C'est un bon moyen pour amortir le coût d'investissement du nouveau matériel.

Si l'appareil est hors d'usage, on peut se débarrasser de son PC dans une déchetterie. Il sera alors mis dans des bennes à ferrailles, différentes selon la taille du PC et sa composition. La mairie de la commune possède le numéro de la déchetterie la plus proche.

Quand on rachète un appareil, on peut faire reprendre son ancien PC par le commerçant. Depuis le 15 novembre 2007, les distributeurs ont 3 l'obligation de reprendre le matériel usagé d'un consommateur si ce dernier achète un matériel du même type. À charge ensuite au distributeur de le faire traiter dans les filières appropriées, respectueuses de l'environnement. Il ne faut donc pas hésiter à demander la reprise d'un vieil ordinateur de bureau, d'une imprimante ou d'un portable si on en acquiert un nouveau.

La papèterie

L'industrie papetière est une grande consommatrice d'eau et de fibres de bois. La fabrication d'un kilo de papier nécessite de 60 à 100 litres d'eau et 17 Wh sont nécessaires pour produire 1 seule feuille de papier. Enfin, la consommation énergétique atteint 5 000 kWh pour fabriquer une tonne de papier. Ainsi, le processus entraine des rejets d'effluents liquides (eaux usées) et gazeux (essentiellement dus à la production d'énergie), des odeurs et du bruit.

Un papier recyclé est composé d'au moins 50% de fibres issues de déchets de papier imprimé. Mais la fabrication de papier recyclé nécessite la réintroduction de papier vierge. Une même fibre ne peut être réutilisée en moyenne que 2 à 5 fois. Néanmoins, la fabrication de pâte à papier à partir de papiers usagés requiert 20 fois moins d'eau que pour une fabrication de pâte à papier classique. Le papier recyclé permet sans nul doute d'économiser l'énergie, les matières premières mais aussi de limiter le problème de la gestion des déchets. Le papier le plus écoresponsable est le papier 100% recyclé de post-consommation, non-désencré, non blanchi.

En effet, il y a quelques années, le désencrage et le blanchiment du papier recyclé étaient très polluants. Toutefois, les industries ont développé des procédés moins néfastes pour l'environnement comme le blanchiment sans chlore etc.

Enfin, 1 tonne de papiers triés et recyclés, correspond à 300 kg de CO2 épargnés pour l'environnement. Le recyclage offre aussi une économie globale de 40 à 90 euros par tonne par rapport à l'incinération.

On trouve de plus en plus de papier recyclé sur le marché : feuille, papier à dessin et enveloppes. Le prix du papier recyclé est estimé jusqu'à 20 % plus cher que le papier standard. Toutefois, selon les fournisseurs et les quantités, le prix d'achat du papier recyclé peut être semblable. Les ramettes de papier vendues par 5 ou 10, coûtent environ % moins cher qu'à l'unité. Regroupez-vos achats avec vos amis ou vos voisins.

Labels environnementaux

On peut repérer les produits « respectueux de l'environnement » avec ces labels généralistes :

EMAS	EMAS « Eco-Management and Audit Scheme » : système permettant à des organismes ou entreprises de s'engager, sur une base volontaire, à améliorer leurs résultats en matière d'environnement. Délivré par l'UE.
	La fleur de l'Europe : établi en 1992, ce label écologique de l'UE est un système d'homologation destiné à aider les consommateurs européens à discerner les produits et services les plus respectueux de l'environnement.

Principaux labels fiables dans le recyclage du papier

	TEF « Totally Effluent Free » : processus de production de pâtes et de papiers sans aucun rejet aqueux dans l'environnement
	TCF « Totally Chlorine Free ». La pâte à papier a été blanchie en utilisant péroxyde d'hydrogène et ozone sans aucune utilisation de chlore.
	ECF « Elementary chlorine free ». La pâte à papier a été blanchie selon un procédé utilisant bioxyde de chlore et péroxyde d'hydrogène, soit sans chlore élémentaire ou gazeux.
	L'Ange bleu : Créé en 1978 à l'initiative du Gouvernement fédéral allemand et des États fédéraux, il est l'un des meilleurs éco labels actuels. DER BLAU ENGEL garantit un papier 100 % recyclé (dont au moins 65 % de fibres recyclées post-consommation ou post-industrielles) et la non-utilisation de certaines substances dans le processus de fabrication
	APUR : Ce label français garantit le taux de fibres de récupération post-consommation (60 %, 80 % ou 100 %). Les producteurs, les transformateurs et les utilisateurs adhérant à l'APUR, bénéficient d'un contrôle destiné à vérifier auprès des producteurs la conformité de leurs productions au cahier des charges de l'association (contrôle de fabrication, contrôle de process, contrôle de la matière première). Contrairement aux labels précédents, APUR est un label d'auto-déclaration, c'est-à-dire qu'il est apposé par les fabricants, sans obligation de vérification par un organisme tiers.

Principales certifications forestières

En France, la forêt est gérée de façon raisonnable. On privilégie les sous-produits forestiers pour fabriquer du papier : bois d'éclaircie, arbres tombés, malades, ou encore déchets de scieries. Mais, la gestion sauvage des forêts primaires (Canada, Russie, Asie) entraine une déforestation croissante. A défaut de papier recyclé, il faut vérifier que les pâtes à papier proviennent de forêts certifiées pour leur gestion environnementale).

	FSC « Forest Stewardship Council » : créée en 1993, la certification FSC est un système international soutenu par des organisations non gouvernementales : WWF, Greenpeace. Elle certifie des forêts selon les trois piliers du développement durable environnement, économie et social.
	PEFC « Programme européen de certification forestière » : la certification PEFC donne l'assurance que le papier est issu de pâtes produites à partir de forêts gérées durablement. En Europe, 64 % des forêts sont privées et, par ailleurs, fortement morcelées. Créé en 1999, le Programm for the Endorsement of Forest Certification (PEFC) est un groupement d'exploitants forestiers européens. Le PEFC atteste que le bois des produits marqués a été récolté dans des forêts dont les propriétaires se sont engagés à respecter les règles de la gestion forestière durable. Depuis 2000, la certification est internationale. À ce jour, 229 millions d'hectares ont été certifiés PEFC.

Il est important d'économiser le papier et de favoriser son recyclage

Garder les feuilles qui ne sont écrites que d'un côté : elles serviront à imprimer des brouillons ; en les agrafant par 10 ou 15, cela fait de petits bloc-notes.
Les grandes enveloppes arrivées par la poste font d'excellentes chemises pour classer les documents. Il suffit de les découper et de les retourner.
Regrouper les déchets de papier (minimum format A4) et les glisser dans les journaux ou dans des sacs papier distribués par les commerçants : cela part au recyclage. Les morceaux plus petits peuvent servir au compost ou rejoignent la poubelle qui va à l'incinérateur.

Attention aux vols d'identité : vous avez intérêt à investir dans une déchiqueteuse ou à couper en touts petits morceaux vos documents personnels, reçus de carte bancaire (etc.) avant de les placer dans la poubelle.

Sources de ce Tapuscrit

Tout savoir sur le papier recyclé :

http://www.milleetunefeuilles.fr/Labels-Certifications-Papiers-Recycles

http://www.ecofolio.fr

Pour donner son vieux matériel :

Emmaüs : http://www.emmaus-france.org/nos-actions/developpement-durable/

Ecodair : http://www.ordinateur-occasion.com/

Association de Défense, d'Éducation et d'Information du Consommateur Languedoc-Roussillon
4, rue Jean Bouin 30000 Nîmes
publications@adeic-lr.fr
www.adeic-lr.fr - 07.82.76.30.48

BY NC SA