



Guide écologique

de l'interne en
Médecine Générale

Juin 2021

Pourquoi un guide écologique ?

La cause écologique est un combat actuel indissociable de notre façon de vivre. Chaque interne en tant que citoyen a un rôle à jouer à la fois dans sa pratique professionnelle mais aussi de façon personnelle au quotidien.

Ce guide est donc une incitation de l'ISNAR-IMG aux internes à agir avec solidarité et cohérence pour notre planète ainsi que notre santé à tous.

« Nous avons tous notre rôle à jouer. C'est par l'accumulation d'actes modestes réalisés à notre échelle et reproduits ça et là que nous parviendrons à changer les choses en profondeur. »

Yann Arthus-Bertrand

Nous vous proposons donc à vous, internes en Médecine Générale, ce guide écologique afin de vous aider à agir en cohérence avec la crise environnementale actuelle.



Être “écolo” : toujours plus de sacrifices ?

FAQ pour se lancer

L'écologie, un retour à l'âge de pierre ?

Dans un monde entouré de technologies toutes plus révolutionnaires les unes que les autres, il est difficile d'imaginer devoir se priver de cet atout majeur.

Et bien ça tombe bien car ce n'est pas ça l'écologie !

Au contraire, de nombreuses avancées technologiques ont permis une réduction considérable de l'impact de l'Homme sur l'Environnement.

Cependant, celles-ci sont à utiliser de façon responsable.

Avec ce guide, tu pourras constater que de nombreux gestes du quotidien peuvent être modifiés sans pour autant fuir la technologie.

Quelles manières de s'engager ?

- Dans des petits gestes du quotidien,
- Via mon alimentation,
- Via mon pouvoir d'achats,
- Via mes opinions,
- En donnant de mon temps auprès d'associations,
- En m'informant sur le sujet,
- ...

Quelles contraintes ?

L'écologie, c'est un marathon. Si tu vas trop vite, c'est voué à l'échec. Il faut que tu respectes ton rythme. Pour cela, donne-toi des objectifs, minuscules au début puis plus ambitieux quand tu te sentiras prêt. N'essaye pas de changer du jour au lendemain, au contraire, prends ton temps pour véritablement ancrer dans ton quotidien tes nouvelles habitudes d' "écolo". Ainsi, tu deviendras un véritable bienfaiteur de l'environnement de façon durable.

Pour t'aider à cela, des applications telles que "90 jours" ou "Défi Environnement" pourront t'aider à réaliser de petits gestes aux grandes conséquences et non pas l'inverse !

Cependant, tu peux aussi te faire ton propre emploi du temps avec des objectifs quotidiens, hebdomadaires ou mensuels selon tes envies !

Enfin, une idée reçue à bannir de nos têtes est que l'écologie est réservée aux plus aisés. C'est faux. Quand bien même les aliments bio des grandes surfaces font toujours frissonner le porte-monnaie, une attitude écologique, locale, et au gré des saisons induit au final toujours un bilan financier positif !

Ce qu'il faut retenir, c'est que si l'écologie semble être une épreuve au quotidien, c'est parce que souvent, on ne sait pas comment s'y prendre et l'on manque d'informations et de soutien.

Nous espérons donc qu'à travers ce guide, tu entreras dans cet univers de l'écologie avec tous les outils nécessaires pour bâtir ton avenir responsable de l'environnement sur de bonnes bases, étape par étape.



Les transports



Le savais-tu ?

Un aller Paris- New York en avion représente : 1 tonne de CO2 par personne

Soit une baignoire de fioul par personne !

Entraînant la fonte de 3m2 de banquise par personne (article revue science)



TYPES DE TRANSPORTS

Pour les trajets quotidiens, utiliser au maximum les transports verts tels que le vélo, et les transports en commun (bus, tram, train,...).

Et pourquoi pas les associer ! (vélo / train,...)

Pour les trajets occasionnels et métropolitains, limiter au maximum les transports en avion. Pensez aux trains de nuit !

Vélo : beaucoup de communes proposent des réductions sur l'achat et la réparation de vélos, renseignez vous ! Pensez aussi aux vélos pliables (pour faciliter vos trajets en train,...) et d'occasion.

Tu peux facilement [comparer l'empreinte carbone](#) des différents types de transports que tu pourrais utiliser.



VOTRE ABONNEMENT

Profiter de la prise en charge à hauteur de 50% d'abonnements de transports en commun auprès de la Direction des Affaires Médicales de votre CHU de rattachement (Article R.3261-1), non compatible avec l'indemnité de transport.



COVOITURAGE

Et si la voiture est indispensable ? Privilégier **le covoiturage** (organisations existantes intra-CH(U), co-internes, applications de covoiturage,...).

Cinq conseils pour un bon covoiturage :

- Trouver un point de rendez-vous proche de chez soi.
- Accepter que son temps de trajet soit allongé par rapport à un trajet individuel.
- Fixer des horaires et des règles qui conviennent à tous.
- Si possible, pour un même nombre de places, prendre la voiture qui pollue le moins.
- Si vous prenez votre voiture lors d'un covoiturage, vérifiez que votre assurance auto vous couvre lorsque vous êtes le conducteur ou lorsque vous laissez le volant à un covoituré (très souvent compris dans l'assurance).

Quelques idées de sites de covoiturage :

[Klaxit](#) / [Blablalines](#) / [Laroueverte](#) / [Karos](#) / [Citygo](#) / [Mobicoop](#) / [My ecocar](#)



Le numérique



Le savais-tu ?

Le numérique représente **4% des émissions de gaz à effet de serre** dans le monde, c'est 1.5 fois plus important que le transport aérien ! (The Shift Project 2018)

Les 100 sites Internet français les plus visités consomment autant d'énergie que 3 077 foyers français (Ademe / Web Energy Archive - 2014).

Cependant, passer de 2 à 4 ans d'usage pour une tablette ou un ordinateur améliore de **50 % son bilan environnemental**.



LES APPAREILS

En sortant de stage il faut penser à déconnecter 😊

Éteindre chaque appareil après utilisation plutôt que de le mettre en veille (ordinateurs, lumières, imprimantes,...)



LES PRISES

Utiliser des prises ou multiprises à interrupteur, et les placer en position off dès qu'inutiles.



VOS MAILS

Utiliser avec parcimonie sa boîte mail :

- la nettoyer régulièrement en supprimant les mails accumulés, les newsletters de non-intérêt et s'en désabonner,

Tu peux t'aider de [Cleanfox](#), un outil pour nettoyer ta boîte mail

- réduire ses envois de mail et sélectionner de façon attentive les destinataires,

- limiter le design ainsi que les couleurs des mails,

- privilégier des liens vers les pièces jointes (photos, vidéos) plutôt que de les inclure



Le numérique



Le savais-tu ?

Une recherche sur Google émet autant de CO2 que de porter à ébullition de l'eau avec une bouilloire électrique (source CERDD).

Mieux vaut entrer une adresse URL dans l'explorateur Internet plutôt que de faire appel à un moteur de recherche. Ou bien faites-vous des favoris (marque-pages).

Sinon, utiliser un moteur de recherche responsable tel que :

- **Ecosia** : moteur de recherche qui plante des arbres.
- **Lilo** : le moteur de recherche français et solidaire qui finance gratuitement les projets de votre choix.
- **Qwant** : moteur de recherche français qui respecte notre vie privée.

Diminuer la luminosité des écrans. Vous consommerez moins et c'est aussi plus confortable pour la vue.

Limiter l'usage des clouds. On consomme deux à quatre fois plus d'énergie en sollicitant les serveurs extérieurs. Pensez à utiliser un disque dur ou une clé USB qui ne consomment rien une fois débranchés (CERDD).

Ton téléphone a besoin de dormir aussi la nuit ! Pense donc à désactiver les données mobiles.

Quand tu pars en vacances, pense à éteindre le wifi (un post-it sur ta porte t'aidera à y penser !). Cependant, sache que la 4G consomme 23 fois plus d'énergie que le Wi-Fi donc quand tu reviens, rallume le ! (source : Green Peace).

Un nouvel appareil à acheter ? Pense au reconditionné, à la seconde main...

- [Ressourceries-recycleries](#)
- [Réseau national Envie](#)
- [Leboncoin](#)
- [Cash Express](#)
- [Happy Cash](#)
- [Backmarket](#)
- [Certideal](#)

Tu peux aussi essayer de réparer l'ancien, en luttant contre l'obsolescence programmée, de [nouvelles start'up](#) se mobilisent pour te faciliter la tâche.

S'auto-analyser : L'extension de navigateur Carbonalyser permet de calculer en temps réel l'impact de votre navigation.

Voici 2 guides de l'ADEME (Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie) pouvant t'aider à améliorer ton investissement dans l'écologie numérique :

- [Ecoresponsable au bureau](#)
- [La Face cachée du numérique](#)



Vie privée



LE MODE DE VIE

S'engager en faveur d'un mode de vie **durable**.



L'EMPREINTE CARBONE

Évaluer régulièrement son empreinte carbone, disponible gratuitement sur des sites tels que :

- www.goodplanet.org/fr/calculateurs-carbone/particulier/
- <https://www.wwf.ch/fr/vie-durable/calculateur-d-empreinte-ecologique>

Et si tu veux aller plus loin : <https://www.myco2.fr>



LOISIRS

- Voyages durables
- Acheter durable :
 - Privilégier les acteurs de la vie locale : commerçants, artisans...
 - Évitez Amazon ou grandes marques qui engendrent du gaspillage et de la surconsommation
- Offrir durable : emballer ses cadeaux dans un tissu à réutiliser à chaque occasion, fabriquer soi-même ses cadeaux
 - Ex : Faire des [Furoshiki](#) : emballages cadeau en tissus
- Utilisez les boîtes à livre pour donner une seconde vie à ses livres



ALIMENTATION

Consommer de façon responsable (produits locaux et de saison, circuits courts, diminuer l'utilisation du plastique à usage unique et de façon générale, produits durables, éviter les achats inutiles ou coup de tête...).

Quelques pistes de commerces locaux : marché de producteurs, la ruche qui dit oui, au bout du champs, Kelbongoo

S'inspirer du [calendrier des saisons](#)

Réfléchir au conditionnement des produits : favoriser la consigne, le vrac (boutiques Day by Day, ...) et les produits recyclables



Vie privée



LA MAISON

S'équiper **Zerodechet** :

- Dans la cuisine : film plastique en cire d'abeille, conserver ses fruits/légumes dehors en hiver.
- Pour les courses : Bocaux en verres, sacs en tissus, boîtes réutilisables,...
- Dans la salle de bain : brosse à dent durable ou recyclée (BIOSEPTYL), produits solides (savons sans huile de palme, déodorant, dentifrice, éponge en Zerodechet de Luffa...), fil dentaire en fibre de maïs, produits COZIE (flacons rechargeables)
- Pour le ménage : savon noir, bicarbonates, vinaigre blanc,...

Le savais-tu ?

Une bouteille de 1L dans le réservoir d'eau de tes toilettes permet d'économiser le même volume d'eau à chaque chasse d'eau !

- **Diminuer sa production personnelle** de déchets, voire tendre vers le zéro déchet : réparer, réutiliser, trier, composter.
 - Il existe des composteurs collectifs dans certaines villes.
 - Tu peux te munir d'un lombricomposteur si tu es prêt à cohabiter avec des petits lombrics trop chauds pour te fournir un compost de qualité.
- **Diminuer sa consommation d'énergies** (chauffage inutile, souscrire à un fournisseur d'électricité verte avec l'aide du guide suivant [Fournisseurs d'électricité verte](#) et installer des économiseurs d'eau sur ses robinets).
- Coller un "**STOP PUB**" sur sa boîte aux lettres.
- Pour les achats de vêtements, pense **aux secondes mains**.

Le savais-tu ?

Il faut 7000 litres d'eau pour fabriquer un Jean, 2700 litres d'eau pour un T-shirt.



LA BANQUE

Tu peux aussi **changer de banque**, trop souvent source d'une pollution bien trop importante.

Pour exemple : la Société Générale, la BNP et le Crédit Agricole, ont à elles seules, en 2020, une empreinte carbone supérieure à celle de la France !!!

Tu peux te renseigner [ici](#) si tu le souhaites.



La formation



SANTÉ ET ÉCOLOGIE

Se former en continu sur les concepts du développement durable, de l'éco-conception des soins et de la santé environnementale.

[Formations pollution de l'air](#)

[Formations MOOC \(auto-formations\)](#)

[Passer au zéro déchet](#)

[Loi anti-gaspillage](#)

Tu as 5 minutes

Podcast : Mercredis Ecologie - Youmaster (sur deezer avec un épisode tous les mercredis sur différentes questions sur l'écologie)
[Vidéo Youtube de La Minute Nature, rubrique : Aider la nature](#)

Tu as 10 minutes

[Professeur Feuillage - Episode 08 - LA POLLUTION DU WEB](#)
[Pires pollueurs de plastique au monde](#)
[Les dérives du black Friday](#)



VOS PATIENTS

Penser à l'écologie dans ses propositions de règles hygiéno-diététiques à ses patients

Penser à l'impact écologique de ses prescriptions et au devenir des médicaments (circuit du médicament)

[Articles Le monde](#)

- Une rivière indienne atteint un record de contamination
- L'Indre polluée après le rejet d'un anesthésiant de l'usine recipharm
 - Les organismes aquatiques menacés par les médicaments
- Enquête sur les usines d'antibiotiques indiennes, fabrique d'antibiorésistance
 - L'alarmante pollution de l'eau par les médicaments
 - En Inde, la recette parfaite pour faire émerger les superbactéries
- Fabrication d'antibiotiques en Inde, l'inaction européenne en question

CABINET ECO-RESPONSABLE

Participer à la mise en place d'un cabinet éco-responsable à l'aide de ces deux sites issus de thèses de médecine générale : <http://doc-durable.fr> et <https://santedurable.net>

Médecine écologique

Un cabinet éco-responsable, qu'est ce que c'est ??

Tri sélectif, matériaux réutilisables, achats responsables et mutualisés

COMMENT CONSTRUIRE UN CABINET ECO-RESPONSABLE

Construction

Construire son cabinet en bois / matériaux recyclés ou renouvelable
Isoler correctement son cabinet
Mettre en place une pompe à chaleur réversible

Achats

Papier recyclé pour l'imprimante
Draps d'examen éco-labélisés / demander aux patients d'apporter leur propre linge
Produits détergents éco-labélisés
Serviette en tissus individuelles dans les toilettes (à laver)
Se munir de matériel réutilisable / d'un stérilisateur

Electricité

Eteindre les appareils en veille en partant du cabinet (ordinateur, Wi-Fi, imprimante etc)
Mise en place d'ampoule LED / basse consommation
Adapter le chauffage à l'utilisation de la pièce à l'aide d'un thermostat : salles de consultation entre 21 et 23°C, parties communes autour de 20°C
[Au quotidien : réduire sa facture d'électricité \(PDF\)](#)

Transport

Organiser son agenda de visite pour limiter au maximum les Km
Utiliser le moins possible la voiture / Favoriser le vélo - Notion de co-bénéfices

Déchets

Aérer la pièce plutôt que d'acheter des diffuseurs d'odeur artificiels
Limiter au strict minimum les déchets DASRI (poubelle jaune)
Recycler le carton
Recycler le papier en faisant attention de bien supprimer l'identité des patients
[Doc' Durable : développement durable facile dans mon cabinet médical \(PDF\)](#)

Relation / Communication

Placarder des affiches incitant aux comportements éco-responsables
Informers les patients quant à la gestion des médicaments non utilisés : intérêt de les rapporter à la pharmacie
Accueillir des étudiants pour leur montrer l'exemple en plus de la formation

DOCUMENTATION



[Le réchauffement climatique : enjeu crucial du XXIème siècle - F. DURAND](#)



- **Jean-Marc JANCOVICI** : Ingénieur consultant en énergie / climat
- membre du haut conseil pour le climat - Président de The Shift Project

[Site internet](#)

[Livre : "Dormez tranquille jusqu'en 2100, et autres malentendus sur l'énergie et le climat"](#)

- **Frédéric DURAND** : écologiste spécialiste sur la question climat
- professeur à Toulouse

[Le Réchauffement Climatique #1](#)

[Le Réchauffement Climatique #2](#)

[Le Réchauffement Climatique #3](#)

[Le Réchauffement Climatique #4](#)

[Plateforme docu ImagoTV](#)

[Anomalies globales des températures de 1880 à 2013](#)



[Anthropocène : L'homme a mangé la terre - ARTE](#)

[HOME - Yann Arthus Bertrand \(2009\)](#)

[Legacy : notre héritage - Yann Arthus Bertrand \(2021\)](#)

[L'illusion de l'énergie verte - Arte](#)

[S'autosuffire en cas de crise - Arte](#)

[Donner une seconde vie aux objets](#)

Et dans ma structure, que puis-je faire ??

A l'internat

- Mettre en place le tri sélectif en lien avec les responsables de l'internat
- Organiser un compost dans un coin de pelouse pour les déchets organiques
- Si tu aimes faire pousser tes petits légumes tu peux créer un potager collectif dans ta fac ou à l'internat

Au CH

- Proposer un tri du papier pour les brouillons
- Co-voiturer

***Nous restons bien entendu ouverts à
toute remarque ou proposition !***



ISNAR-IMG

286 rue Vendôme - 69003 LYON
04 78 60 01 47 | 06 78 54 77 36
| F. 09 57 34 13 68

Facebook - ISNAR-IMG

Twitter - @ ISNARIMG