

Développement Durable

Transport, pratiques physiques
et activités socio culturelles...

A la rentrée, je teste !

Le Mot du référent « Développement durable » de la DRJSCS

La notion de développement durable vise la mise en œuvre des activités humaines en conciliant les aspects économiques, sociaux et environnementaux dans un équilibre cohérent et viable à long terme.

Les grands enjeux qui pèsent sur l'avenir du monde, tels que la lutte contre le changement climatique et le maintien de la biodiversité, l'éradication de l'extrême pauvreté, l'accès aux ressources vitales, à l'éducation et aux soins, appellent une réponse urgente.

La stratégie nationale de développement durable (SNDD) 2003-2008 proposait dix programmes d'action. Le programme 2 intitulé « Le citoyen, acteur du développement durable » préconisait de « développer la prise en compte des questions relatives au développement durable dans les activités sociales, sportives, culturelles et de loisirs, des jeunes comme des adultes ».

La nouvelle stratégie nationale 2010-2013 est en cours de finalisation. Une stratégie doit être élaborée par l'Etat en cohérence avec la stratégie européenne de développement durable (SEDD) et en concertation avec les représentants des élus nationaux et locaux, des employeurs, des salariés et de la société civile, notamment des associations et fondations.

Dans cette perspective, la DRJSCS s'est dotée dès janvier 2012, d'un comité développement durable, composé de représentants de chaque pôle. Ce comité est chargé de proposer un plan d'actions pour améliorer et promouvoir les bonnes pratiques individuelles et collectives en matière de développement durable :

Plusieurs thématiques font l'objet de réflexions dont notamment : déplacements, pratiques éco citoyennes au travail, politiques d'achats, gestion des fluides dans le bâtiment, santé au travail...

Dans ce numéro d'automne de notre journal « Cap sur la DRJSCS », nous avons choisi de présenter deux actions qui devraient être rapidement mises en place : nos modalités de transports et notre santé.

Malick KANE, responsable pôle Ressources et moyens



Se dépenser 30 minutes par jour !

L'Organisation Mondiale de la Santé préconise 150 minutes minimum par semaine d'exercices physiques modérés. Trente minutes par jour pendant 5 jours (à répartir ou non par tranche de 10 minutes) sont nécessaires aux sédentaires pour se maintenir en forme. Marche, vélo, course à pied, natation, jardinage, activité ménagère, ... tout est bon, pourvu que l'intensité soit modérée et que la consommation énergétique soit supérieure au repos.

La pratique d'activité physique régulière maintient la condition physique, limite le vieillissement physiologique et neurologique, rallonge la durée de vie, améliore la qualité de vie et le sentiment de bien être. Pratiquer une activité physique au grand froid booste la santé physique et mentale !

« Il n'est jamais trop tard. Quel que soit l'âge, le corps reste accessible à la stimulation » souligne Olivier GAGEY, chef de service à l'hôpital du Kremlin-Bicêtre.

Les idées pour pratiquer une activité régulière :

- ✓ Je viens à pied ou à vélo au travail
- ✓ Je m'inscris à la salle de sport de la Guérinière (6.50€ par trimestre) et profite de la pause du midi ! (contact Bruno Chandavoine, poste 7358)
- ✓ Je pratique le badminton avec l'association du personnel de la Jeunesse et des Sports et de la Cohésion Sociale ! (contact Valérie Ollivier poste 7356)
- ✓ Je pratique une activité socio culturelle avec l'association du personnel de la Jeunesse, des Sports et de la Cohésion Sociale ! (contact Emmanuel Becker poste 7364)
- ✓ Je nage le midi au club d'Hérouville-Saint-Clair (contact Céline Leverrier, poste 7333)
- ✓ Je pratique une activité à la MJC de la Guérinière (contact 02 31 35 66 30)
 - FAC (fesses, abdos, cuisses) le lundi à 12h15
 - Pilates, gymnastique douce posturale, le mardi et le jeudi à 12h15

LES BONNES IDEES !

Une bourse aux activités physiques et socio culturelles et au covoiturage

Envie de covoiturer ou simplement de partager des moments d'activités physiques, la bourse au covoiturage et aux APS vous permettra certainement de trouver une solution simple, conviviale et durable.

Mardi 25 septembre à l'amphithéâtre du site Monet, le docteur Alain DAIREAUX est intervenu sur les bienfaits des activités physiques et Stéphan Reungoat a présenté les sites et outils de covoiturage. A 12h45 avait lieu la bourse au covoiturage et aux activités physiques et socio culturelles.

Bilan :

25 personnes présentes

15 personnes inscrites à une activité physique ou socio culturelle du midi.

Plus de 20 personnes intéressées par le covoiturage

La mise en place d'un pédibus à 12 h 20, tous les jours, pour se rendre en groupe au restaurant du CROUS



- 50% sur mes frais de transport !

La DRJSCS prend en charge 50% de votre carte de transport* (Bus Vert, SNCF, Twisto) dans la limite de X euros par mois.

1 € le trajet Caen/Luc sur mer !

Jean Pierre vient de Luc sur mer. Il utilise les bus verts et le tram pour venir à la DRJSCS. Avec la participation de la DRJSCS, sa carte mensuelle ne lui coûte que 19,89€. S'il l'utilise 10 fois dans le mois un trajet aller/retour lui coûtera moins de 2 euros soit 1 euro par trajet. En voiture le coût d'un trajet est estimé à environ 6 € (18 km x 0.333€)

Contactez
Patricia Sochon
ou Christine Rousselle
Postes 73 11 ou 73 12

Le saviez-vous ?

Tous les titres Bus Verts permettent une correspondance gratuite avec le réseau Twisto dans la limite d'1 heure avant ou après votre trajet en Bus Vert.

** 50% dans la limite de 75.39€/mois

Mes déplacements pros à vélo ou en bus !

La DRJSCS met à disposition des cartes Twisto pour se déplacer sur tout le réseau de l'agglomération.

Deux vélos sont disponibles pour tous vos déplacements professionnels.

Les réservations des cartes Twisto et des vélos se font sur le site intranet de la DRJSCS comme pour les voitures.

Contacts :
Christine Lefranc : Poste 73 43



Guide de l'éco-responsabilité

Le saviez-vous ?

Parmi toutes les actions possibles pour réduire les gaz à effet de serre, modérer l'utilisation de la voiture individuelle et agir sur les consommations liées aux chauffages des bâtiments sont les deux principaux vecteurs de progrès.

92 % des émissions de gaz à effet de serre du secteur des transports sont générés par l'automobile. **80 % des déplacements** de personnes se font en voiture, contre 10 % pour le train et 5,5 % pour l'avion.

Que ce soit pour venir au travail ou se déplacer dans le cadre professionnel, nous pouvons tous modifier nos habitudes ! Même s'il est parfois difficile, voire impossible de changer radicalement de moyens de transport, l'utilisation une fois par semaine d'un transport différent est moins producteur de CO₂, c'est 20% d'économie réalisées par rapport à un trajet effectué seul en voiture.

Petit geste pour la planète et gros bénéfices pour mon portefeuille !

Venir à pied ou à vélo au travail, utiliser les transports en commun, covoiturer avec un collègue ou un voisin sont des possibilités qu'il devient urgent de tester. Vous ferez un geste pour le développement durable et de sacrées économies !

Florent et Bruno font tous les jours 42 kilomètres aller retour pour venir au travail. Depuis qu'ils covoiturent une fois par semaine, ils réalisent plus de 350€ d'économies annuelles (42km x 5 déplacements/mois x 0.333€/km).

Joindre l'utile à l'agréable !

Si votre trajet domicile travail n'est pas trop long, **testez le vélo ou la marche à pied**. En plus des économies substantielles que vous réaliserez, vous améliorerez votre condition physique et votre bien être !

Limiter mes déplacements professionnels !

Pour préserver notre planète, l'idéal serait de réduire au minimum nos déplacements professionnels et quand ils sont indispensables, nous gagnerons tous à penser nos déplacements pour limiter les émissions de CO₂. **Comment ?**

✓ **La conférence téléphonique** : Remplacer un déplacement par une conférence téléphonique. Tous les postes de téléphone de la DRJSCS permettent de réaliser facilement une conférence téléphonique. Si vous devez rencontrer entre 3 et 6 personnes, la conférence téléphonique associée à l'envoi de document par mail permet souvent de gagner du temps. Un mode d'emploi « conférence téléphonique » est disponible sur Intranet DRJSCS. **Contact : Stéphane Reungoat poste 7387**

✓ **La visio conférence** : La DRJSCS n'est pas encore équipée pour réaliser des visioconférences. La démarche pour acquérir le matériel nécessaire est en cours. Le Comité développement durable ne manquera pas de suivre ce projet qui inclura certainement une formation du personnel. A suivre

✓ **Inciter au covoiturage pour venir à la DRJSCS** : Certaines réunions permettent de convoquer les participants en les invitant à covoiturer. Pensez à diffuser avec votre convocation la liste des participants avec leurs coordonnées.



Infos

RAPPEL

A noter



Préserver l'environnement
Utilisons lorsque c'est possible le stock de papier couleur

Economisons ensemble
Privilégions les envois en « Ecopli »

Le tri sélectif
Pour protéger l'environnement, deux poubelles sont mises à disposition dans vos bureaux, pensez à jeter vos papiers dans la poubelle prévue à cet effet

Les Rendez-vous sport :

Mercredi 3 octobre à 12h15, Les agents intéressés se sont donnés rendez-vous dans le hall du site Monet pour une séance d'essai de Cardio-training, renforcement musculaire, musculation ou footing.

Salle de sport de la Guérinière

6.50€ par trimestre
Contact : Bruno Chandavoine, poste 7358
bruno.chandavoine@drjscs.gouv.fr
Pensez à vos affaires de sport, votre serviette et votre gel douche.

Rédacteur en chef :

Joël Magda

Rédacteurs :

Malick KANE

Bruno CHANDAVOINE

Catherine RANDON

Virginie FIANT

Conception graphique :

Virginie FIANT

Vous avez dit éco-conduite ?

Réduire de 5 à 15 % sa consommation de carburant c'est possible.

L'éco-conduite est un comportement de conduite plus responsable permettant de :

- réduire ses dépenses : moindre consommation de carburant (environ 15 %*) et coûts d'entretien du véhicule réduits ;
- limiter les émissions de gaz à effet de serre, responsables du changement climatique
- réduire le risque d'accident de 10 à 15 % en moyenne
- économiser un à deux litres de carburant pour 100 kilomètres,

* On peut voir substantiellement baisser son budget carburant en effectuant 15 000 kilomètres par an, l'économie peut atteindre facilement 300 € pour un véhicule diesel et plus de 400 € pour un véhicule à essence (pour un prix du gasoil à 1,25 € le litre et un prix du super sans plomb à 1,35 € le litre - données mars 2008).

Des formations à l'éco-conduite sont organisées dans le cadre du programme régional de formation.

Contact Catherine RANDON : Poste 73 41

| | |
|---|---|
|  | Le site du conseil régional pour trouver toutes les modalités de transport pour votre trajet en Basse Normandie http://commentjyvais.fr |
|  | Le site du conseil régional pour covoiturer www.covoiturage-basse-normandie.fr Tel : 09 72 26 26 75 coût d'un appel local 24/24h et 7j/7. |
|  | Se déplacer à vélo dans Caen http://www.caen.fr/infos_pratiques/sedeplacer/index.asp |
|  | Pour vous déplacer sur l'agglomération Caennaise avec le réseau Twisto http://www.twisto.fr/fr/Plans_telechargement.aspx |

Et sur le site Monet... <http://goo.gl/TFqek>

Des plantes vertes pour dépolluer mon bureau

Nous passons une bonne partie de notre temps au bureau où l'air est chargé de substances nocives dégagées par les peintures, les colles, les isolants, les produits d'entretien, ... Les imprimantes et les photocopieurs émettent également des gaz toxiques et volatils.

Voici quelques solutions pour limiter cette pollution :

- Aérer votre bureau régulièrement
- Eviter de surchauffer celui-ci
- S'entourer de plantes

Selon les espèces, les plantes peuvent dépolluer plusieurs composants. En voici une sélection pour purifier l'atmosphère de votre bureau :

- Contre les composés de peinture : **le palmier, le philodendron, le spathiphyllum**
- Contre les colles des papiers peints : **l'orchidée, l'areca**
- Contre les produits d'entretien : **le palmier, l'orchidée**
- Contre les ondes dégagées par les équipements audiovisuels et informatiques : **tous les cactus et plantes grasses**
- Contre le benzène (dans les produits nettoyants et les peintures), le formaldéhyde (dans les papiers imprimés), le toluène (dans les peintures, solvants et mousse d'isolation) et le xylène (dans les feutres, marqueurs et encre) : **le chlorophytum**

