

# MON CABINET ÉCORESPONSABLE

---

## CONCEPTION BIO-CLIMATIQUE DU BÂTIMENT

**Concevoir un bâtiment à moindre impact et à haute efficacité énergétique tirant parti de l'environnement tout en le protégeant.**

- Privilégier rénovation et isolation des bâtis anciens. [1] Réaliser un diagnostic énergétique.
- Opter pour des matériaux locaux et naturels renouvelables à l'échelle du temps humain
- Installer un système de récupération d'eau, des panneaux solaires, un chauffage plus résilient de type géothermie,
- Souscrire un abonnement chez un fournisseur d'électricité « verte » reconnu [2]
- Jouer avec l'albedo (pouvoir réfléchissant d'une surface) `



**L'écoconception du bâti, ça peut aussi être :**

- Optimiser le temps d'occupation des locaux, en partageant les surfaces avec d'autres activités compatibles avec une pratique médicale.

### Au Sud

- Y installer la salle de consultation pour profiter de la clarté naturelle.
  - Favoriser l'éclairage naturel grâce à de larges ouvertures.
  - Privilégier l'ombrage naturel grâce à une végétation à feuille caduque
- Installer auvent ou des stores aux fenêtres afin de maîtriser les pics de chaleur en été et profiter de la clarté en hiver.

### Au Nord

- Y installer les salles moins occupées telles que la salle stockage ou les sanitaires
- Couper les vents froids grâce à des arbres à feuillage persistant

- 
1. Selon l'Agence de la transition écologique (ADEME), un bâti neuf individuel nécessite en moyenne 40 fois plus de matériaux que sa rénovation. Pour la rénovation énergétique, bénéficier des aides de l'Etat spécifiques aux petites entreprises est possible. [Francerenov](#)
  2. ADEME [label VertVolt](#)
-

## EN SALLE DE CONSULTATION > ECOPRESCRIPTION

### AVANT

**Prévenir et promouvoir la santé et accompagner les patients vers des habitudes de vie favorables à leur santé**

(alimentation locale de saison, moins carnée [4];  
exercice physique adapté au patient [5];  
environnement intérieur - périnatalité et prévention lors de la période des 1000 jours [6]),  
développer la littératie en santé et l'autonomisation

### PENDANT

**Adopter les principes de la juste prescription [8]**

- Prescrire des conseils et favoriser les alternatives non médicamenteuses si possible (conseils hygiéno-diététiques, activité physique, contact avec l'environnement naturel [7], méditation, développement personnel).
- Développer la coordination interdisciplinaire (conciliation médicamenteuse, RCP)
- Utiliser les tests de dépistages validés dans les situations le permettant
- Repérer les alternatives sans composés controversés (nanomatériaux, perturbateurs endocriniens) – veille sur l'indice PBT.
- Optimiser les impressions d'ordonnances

### APRÈS

- Mentionner sur l'ordonnance l'importance de ramener les médicaments non utilisés en pharmacie afin qu'ils soient incinérés via Cyclamed©
- Limiter et accompagner l'automédication.

## EN SALLE DE CONSULTATION > ECORESPONSABILITÉ

### SOBRIÉTÉ CHIMIQUE = Usage au strict minimum des produits d'entretien et désinfection

- Éviter le gaspillage et la surqualité
- Opter pour des produits écolabellisés
- « Zéro chimie » - Usage de microfibras ou nettoyeur vapeur pour entretenir les sols
- Éviter les agents chimiques dangereux porteurs du logo de danger pour l'environnement



Pour les surfaces et dispositifs médicaux nécessitant une désinfection, le respect de la norme de désinfection Médecine humaine est un prérequis.

### Achats écoresponsables : Utile vs futile = Intégrer une réflexion globale des achats nécessaires à l'activité du cabinet.

- Évaluer le sac à dos écologique d'un bien sur l'ENSEMBLE de son cycle de vie (le poids caché de l'ensemble des ressources nécessaires à la fabrication, le transport, le conditionnement d'un produit sur l'ensemble de son cycle de vie).

Si non précisé, celui-ci est invisible

Par exemple : Demander aux patients d'apporter son matériel en cas d'usage médical fréquent

- Acheter d'occasion
- Repérer les écolabels de confiance [3]
- Mener une réflexion sur l'usage unique
- Mutualiser, par exemple un autoclave en cas d'exercice pluri-professionnelle.

« le meilleur déchet est celui qui n'est pas produit »

Même placés en bac de recyclage, très peu de déchets en France sont effectivement recyclés.

Les matières recyclables ne le sont qu'un nombre de fois limité (papier : 2 à 5 fois, plastiques : 5 fois en moyenne pour les plastiques et uniquement les n° )

### Gestion des déchets : Recyclage ≠ 0 impact = Produire le moins de déchets possible.

- Utiliser de manière raisonnée la filière DAS à risque infectieux (DASRI) en dehors des objets piquants coupants tranchants (OPCT).

TOUS LES OPCT DOIVENT ÊTRE PLACÉS EN CONTAINERS DASRI RIGIDES.

[3] ADEME Labels environnementaux

[4] Soutien de la prescription de conseils alimentaires de santé planétaire

Plan national Nutrition santé (PNNS). [mangerbouger.fr](http://mangerbouger.fr) - l'affiche des recommandations pour les adultes

EAT Lancet Commission - Rapport Eat Lancet

Vegetic. Outil d'aide à la prise en charge des patients végétariens et végétaliens

[5] • Soutien de la prescription d'activité physique HAS. Consultation et prescription médicale d'activité physique à des fins de santé chez l'adulte.

- ARS Nouvelle Aquitaine. Dispositif PEPS – Prescription d'activité physique pour la santé

[6] Environnement intérieur & périnatalité

- Santé publique France Site interactif 1000 premiers jours

- GHICL. Site interactif Perturbateurs endocriniens – Ma maison

- Association Santé Environnement France Appli Bulle 1000 jours Les guides de l'ASEF

• **Guide URPS PACA & l'ASEF: protéger mes patients de la contamination chimique et perturbateurs endocriniens**

---

- Dossier scientifique : <http://www.urps-ml-paca.org/wp-content/uploads/2020/01/Guide-PE-Dossier-scientifique.pdf>

- Dossier pratique : <http://www.urps-ml-paca.org/wp-content/uploads/2020/01/Guide-PE-Dossier-pratique.pdf>

- 
- Slama R., Caro D. *Les perturbateurs endocriniens*, Éditions Quae, 2017.

- Réseau Ile-de-France santé environnement (Isée). La qualité de l'air intérieur – Guide de consultation à l'attention des médecins

- Collège de Médecine générale (CMG). Affiche périnatalité

---

- Women Engage for a Common Future (WECF). Ressources périnatalité Projet Nesting

---

[7] Les bienfaits de la nature sur la santé globale

- Société des établissements de plein air du Québec (SEPAQ) Bienfaits de la nature sur la santé globale. Rapport. 2021.

- Le Van Quyen M. *Cerveau et nature*. Flammarion, 2022.

[8] Outils et ressources d'aide à la prescription en faveur de la prescription juste et raisonnée

- Assurance maladie. Diagnostic sans antibiotique et évolution des symptômes,

- L'outil Antibioclac

- Site de recommandations du Collège de la Médecine générale  
<https://www.ebmfrance.net/fr>

- Ressource indépendante : [prescrire.org](http://prescrire.org)

- Omedit Occitanie

- Ressources étrangères
    - Sites québécois : <https://choisiravecsoin.org/> - <https://deprescribing.org/>
  
  - Revue médicale suisse : [Les critères STOPP/START](#)
    - [Centre belge d'informations pharmacothérapeutiques](#)
    - Indice PBT : DGS, [«Saisine: Impact des résidus médicamenteux sur l'environnement»](#), 2015
  
  - Stockholm County Council : [Classement environnemental des produits pharmaceutiques / Guide en ligne](#)
  
  - Autres ressources :
    - Micropolluants et pollution de l'eau : [ceseau.org/](http://ceseau.org/)
    - Dialogues de l'ASEF – [Spécial Médicaments dans l'eau](#)
    - Veille nanomatériaux/ association Avicenn : [veillenanos.fr/avicenn](http://veillenanos.fr/avicenn)
- 
-

# SANITAIRES

- Afficher un écogeste pour économiser eau et savon
- Proposer un savon ecolabellisé et essuie-mains réutilisables (*lavage à 60° et séchage efficace après chaque usage*)

## **Sobriété énergie et ressources : Les écogestes faciles pour l'ensemble du cabinet médical**

- Installer un thermostat d'ambiance
    - Jour : à 19° C l'hiver (adaptable si besoin);  
l'été, la climatisation à partir de 24°, et pas au-delà de 5° de différence avec l'extérieur
    - Nuit et période inoccupée à 16° C
  - Installer un thermostat d'ambiance
  - Équiper les robinets d'écomousseurs et vérifier régulièrement les fuites d'eau
  - Communiquer les écogestes de manière positive et engageante
-

# SECRÉTARIAT

- Imprimer léger (paramétrages éco, mode brouillon, R/V, Noir & blanc)
- S'équiper en matériel reconditionné aussi souvent que possible
- Pratiquer le numérique responsable [10]
- Choisir des consommables ecolabellisés PEFC/ FSC, papier non blanchi, fin grammage
- Toujours éteindre lumières et veilles inutiles, débrancher transformateurs
- Préférer un moteur de recherche écoresponsable « [Ecosia](#) » ou « [Lilo](#) » par exemple
- Sélectionner les sites souvent visités dans les « favoris »
- Supprimer les données stockées inutiles et éviter le streaming
- Alléger la boîte mail et vider la corbeille

**10.** Guide topten <https://www.guidetopten.fr/>

Guide ADEME [En route pour la sobriété numérique/ Rapport Gouv numérique en santé](#)  
[Grille d'auto-évaluation de la sobriété numérique au quotidien](#). Extrait Guide du cabinet de  
santé écoresponsable, A. Baras. Presses de l'EHESP, 2021.

[Les 10 gestes pour un secrétariat médical écoresponsable](#) Ecops conseil

---

# SALLE D'ATTENTE

Profiter de ce moment pour inviter les patients et accompagnants à réfléchir sur le lien entre santé et environnement, ainsi que leurs moyens d'agir.

- Communiquer de manière ciblée des messages de prévention (écrans, sédentarité, pollution chimique/ perturbateurs endocriniens, etc) [4 à 7]
- Informer sur les opportunités et avantages de venir au cabinet en transports durable (à pied, en vélo, en transports en commun)
- Être exemplaire : pas d'écrans inutiles, tri systématique des déchets, chauffage et éclairage pour un confort raisonné

## 4. Soutien de la prescription de conseils alimentaires de santé planétaire

Plan national Nutrition santé (PNNS). [mangerbouger.fr](http://mangerbouger.fr) - [l'affiche des recommandations pour les adultes](#)

EAT Lancet [Commission](#) - [Rapport Eat Lancet](#)

Vegetlic. [Outil d'aide à la prise en charge des patients végétariens et végétaliens](#)

## 5. Soutien de la prescription d'activité physique

HAS. [Consultation et prescription médicale d'activité physique à des fins de santé chez](#)

[l'adulte](#).

ARS Nouvelle Aquitaine. [Dispositif PEPS – Prescription d'activité physique pour la santé](#)

## 6. Environnement intérieur & périnatalité

Santé publique France Site interactif [1000 premiers jours](#)

GHICL. Site interactif [Perturbateurs endocriniens – Ma maison](#)

Association Santé Environnement France [Appli Bulle 1000 jours](#) [Les guides de l'ASEF](#)

Guide URPS PACA & l'ASEF: protéger mes patients de la contamination chimique et perturbateurs endocriniens

- Dossier scientifique : <http://www.urps-ml-paca.org/wp-content/uploads/2020/01/Guide-PE-Dossier-scientifique.pdf>

- Dossier pratique : <http://www.urps-ml-paca.org/wp-content/uploads/2020/01/Guide-PE-Dossier-pratique.pdf>

Slama R., Caro D. *Les perturbateurs endocriniens*, Éditions Quae, 2017.

Réseau Ile-de-France santé environnement (Isée). [La qualité de l'air intérieur – Guide de consultation à l'attention des médecins](#)

Collège de Médecine générale (CMG). [Affiche périnatalité](#)

Women Engage for a Common Future (WECF). [Ressources périnatalité Projet Nesting](#)

## 7. Les bienfaits de la nature sur la santé globale

Société des établissements de plein air du Québec (SEPAQ) [Bienfaits de la nature sur la santé globale](#). Rapport. 2021.

Le Van Quyen M. *Cerveau et nature*. Flammarion, 2022.



# APPROCHE SYSTÉMIQUE ET ACTIONS HORS LES MURS

## Santé communautaire

- Engagement collectif : Inviter les patients, usagers, associations, acteurs politiques, mairies, écoles, citoyens à participer à la démarche de santé globale pour un urbanisme et une éducation favorables à la santé. [9]
- Transdisciplinarité : Développer les relations et soutiens pour agir ensemble avec les autres professionnels de la santé en allant vers des modes d'exercice coordonnés au sein des MSP et CPTS et avec les organisations de santé : URPS, Conseils de l'Ordre, ARS

## Développer la végétation et la conception bioclimatique, c'est protéger la biodiversité et les ressources naturelles, c'est aussi

- Confort, qualité de vie au travail toute l'année
- Une vue sur la nature, et c'est prouvé, c'est bon pour la santé ! [7]
- Des ilots de fraîcheur profitables aux habitants du quartier
- Maîtrise des gaspillages

## Développer les mobilités douces, c'est favoriser :

- Une meilleure qualité de l'air extérieur, faire plus d'activité physique
- Développe les lieux et occasions de rencontres sociales
- Les économies financières à l'échelle individuelle et collective

co-bénéfices  
de ces mesures

## ESPACES EXTERIEURS

- Végétaliser les espaces extérieurs (avantage écologique, confort physique et esthétique)
- Installer un compost adapté à la situation du cabinet (si les repas sont pris sur place)
- Solliciter l'installation d'un parc de stationnement sécurisé pour les vélos, des pistes cyclables sécurisées, un arrêt de bus à proximité ou encore une borne de recharge véhicules électriques

### 7. Les bienfaits de la nature sur la santé globale

Société des établissements de plein air du Québec (SEPAQ) [Bienfaits de la nature sur la santé globale](#). Rapport. 2021.

Le Van Quyen M. *Cerveau et nature*. Flammarion, 2022.

### 9. le rôle de la littératie en santé dans la construction des inégalités sociales de santé

<https://reflis.fr/> - France Asso santé

[Agir pour un urbanisme favorable à la santé](#). Ministère des affaires sociales, EHESP.