

## Un petit guide pratique de l'écoresponsabilité à l'Université Laval

ou

*Comment réduire son empreinte écologique dans le cadre de  
ses études ou de son travail à l'Université*



# C E R C U L

© Comité ÉcoResponsable du département de Chimie de l'Université  
Laval (CERCUL), 2019

*Mise à jour 2024*

Département de chimie - Pavillon Alexandre-Vachon Université Laval - Québec  
(Qc) G1V 0A6

<https://www.facebook.com/groupecercul/>

Créé en mai 2018, le Comité ÉcoResponsable du département de Chimie de l'Université Laval (CERCUL) est un comité environnemental qui vise à promouvoir la protection de l'environnement et le développement durable, et qui cherche à sensibiliser les membres de la communauté universitaire à la prise en compte de ces aspects dans le cadre de leur travail ou de leurs études.

## Introduction

### *Objectif*

Ce guide recense un ensemble d'actions simples visant à mettre en œuvre de façon pratique et quotidienne le développement durable dans le cadre de son travail ou de ses études à l'Université Laval (UL), et ce dans les divers aspects que touchent nos activités. Il rassemble également des liens utiles pouvant servir de références pour savoir comment œuvrer de manière écoresponsable à l'UL.

### *Public cible*

Ce guide s'adresse à tous les membres de l'Université : personnel administratif, professionnels de recherche, chargés de cours, techniciens, employés, étudiants, professeurs et toute personne qui se pose des questions sur la manière de réduire l'empreinte écologique de ses activités professionnelles quotidiennes.

### *Contexte*

Nos activités professionnelles ont un impact sur l'environnement, que ce soit notre utilisation de ressources (eau, électricité, papier, produits commerciaux et instruments scientifiques), nos déchets et nos déplacements. Nos achats ont un impact du fait qu'ils nécessitent pour leur production des matières premières, de l'énergie et de l'eau ainsi que leur transport du lieu de production au campus.

L'ensemble de nos activités professionnelles contribue à détériorer l'environnement : émissions de CO<sub>2</sub> et changements climatiques, épuisement des ressources (eau, combustibles fossiles, minerais, bois, etc.), pollution du sol et des rivières, déforestation, disparition massive et rapide des espèces terrestres et marines, acidification et hausse du niveau des océans, etc. Ces phénomènes se déroulent tout autant localement que sur l'ensemble de la planète et mettent en péril les écosystèmes et leur fonctionnement, et affectent les processus

terrestres qui assurent le fonctionnement de la planète. Or, nos sociétés dépendent directement du bon fonctionnement de la nature : apport et accès à une eau de qualité, apport en aliments, besoins en ressources (bois, matériaux, médicaments) et en énergie, stabilité climatique, etc. Mais, telles qu'elles fonctionnent actuellement nos sociétés ne sont pas viables, et c'est finalement le bien-être des populations qui est en jeu.

Il est donc essentiel de réduire notre impact sur les écosystèmes et la planète en modifiant nos façons de faire. Les sociétés développées sont caractérisées par un intense gaspillage. Sans nous en rendre compte, les gestes que nous posons, et ceux que nous ne posons pas, ont des conséquences environnementales, alors qu'elles pourraient facilement être évitées.

Dans ce qui suit, vous trouverez des gestes simples à appliquer pour diminuer votre empreinte écologique dans le cadre de vos activités professionnelles à l'Université Laval. Il est de notre responsabilité d'intégrer ces pratiques dans nos activités quotidiennes pour rendre nos sociétés soutenables et pour améliorer notre qualité de vie, et celle des autres.

Nous ne devons pas perdre de vue non plus qu'en posant nous-mêmes ces gestes, nous pouvons représenter des exemples pour nos collègues, car voir des personnes faire les choses adéquatement et d'une façon nouvelle peut en influencer d'autres.

### *Organisation du document*

Le document suit l'ordre des priorités des « 3R », chacune ayant une empreinte écologique moindre que la suivante : réduction à la source, réutilisation et recyclage. Sont ensuite détaillées des situations plus spécifiques tels que les achats écoresponsables, les déplacements, les congrès et conférences, les événements écoresponsables et, finalement, l'alimentation.

## GESTES À POSER POUR ÊTRE ÉCORESPONSABLE À L'UNIVERSITÉ LAVAL<sup>1</sup>

### 1. Réduction à la source

#### a. Économie de papier

- i. Lisez les documents à l'écran le plus souvent possible et utiliser les outils d'annotations des logiciels tels que ceux d'Acrobat Reader, Word, Excel, etc.)
- ii. Envoyez les documents à vos destinataires par courriels plutôt que de fournir des versions papiers
- iii. N'imprimez que les documents strictement nécessaires
- iv. Si une impression est indispensable, privilégiez l'impression recto-verso, vous gagnerez en plus de la place dans vos armoires et filières.  
On peut également imprimer 2 pages d'un document sur une seule page lorsque c'est possible
- v. Avant de photocopier un document, pensez à le numériser. Les scanners sont faciles d'utilisation, aussi rapides qu'une photocopieuse et permettent d'obtenir des documents PDF, ce qui procure de nombreux avantages pratiques comme l'annotation avec les logiciels.
- vi. Le service de reprographie met à votre disposition des imprimantes multifonctions permettant de [numériser](#) vos documents. Cela ne coûte que 0,05\$ par copie. Apportez votre clé USB!
- vii. Si vous devez malgré tout faire des photocopies, faites-les en recto-verso. Si vous ne savez pas comment utiliser la photocopieuse, n'hésitez pas à consulter le [guide d'utilisation](#) ou demander à quelqu'un de vous en montrer le fonctionnement

<sup>1</sup> Les recommandations présentées dans ce document sont des suggestions du CERCUL et n'engagent en aucun cas l'Université Laval.

- viii. N'utilisez pas de feuilles blanches neuves comme brouillon. Utilisez plutôt le verso des pages déjà imprimées.

*Suggestion : placez une boîte dans votre bureau pour y mettre les feuilles imprimées d'un côté et inutilisées pour vous en servir comme brouillon. Fabriquez-vous des pads avec ces feuilles déjà imprimées et incitez vos collègues à les utiliser. Placer des petits blocs de feuilles près du téléphone.*

- ix. Remplacez les post-it par le verso de pages déjà imprimées et coupées aux dimensions qui vous conviennent.

*Suggestion : Placer des petits blocs de papier imprimé d'un seul côté, prêt du téléphone avec un stylo à portée de main.*

- x. Envoyez des [cartes de Noël de l'UL en format numérique](#) plutôt que d'acheter et d'envoyer des cartes de Noël en format papier.

#### b. Économie d'eau

- i. Fermez correctement les robinets après utilisation
- ii. Si un robinet ou une toilette fuit, ou fonctionne mal, téléphonez au Service des immeubles (poste 407000) en ayant soin de communiquer votre nom, le numéro du local et votre numéro de poste téléphonique
- iii. Ne laissez pas couler le robinet inutilement

#### c. Économie d'énergie

- i. Éteignez les lumières :
  - quand vous quittez votre bureau le soir, quand vous partez assister à une conférence ou à une réunion, et de façon générale quand vous le quittez pour plus d'une demi-heure
  - quand vous êtes le dernier à quitter une salle de cours
  - quand vous sortez des toilettes

Par ailleurs, quelques dispositions sont spécifiques au département de chimie (pavillon Vachon). Informez-vous si vous étudiez/travaillez dans un autre pavillon.

- ii. Éteignez les ordinateurs et les écrans inutilisés
- iii. Coupez le courant des appareils électriques inutilisés, même ceux qui sont en veille, car la consommation de ces appareils reste substantielle

#### LE SAVIEZ-VOUS ?

LES APPAREILS EN VEILLE ET LES VOYANTS QUI RESTENT ALLUMÉS 24 HS SUR 24 PEUVENT REPRÉSENTER JUSQU'À 10% DE LA CONSOMMATION TOTALE D'ÉLECTRICITÉ.

#### d. Internet

- i. Jetez régulièrement les courriels inutiles de votre boîte courriel et videz la corbeille
- ii. Archivez vos anciens courriels (demandez conseil à votre service informatique au besoin)
- iii. Laissez le minimum de fichiers sur les sites en réseau (Cloud, Dropbox, serveurs de sauvegarde, etc.) et les réseaux sociaux (Facebook, Instagram, etc.)
- iv. Faites le ménage régulièrement de vos fichiers informatiques

#### LE SAVIEZ-VOUS ?

L'ENSEMBLE DES FICHIERS, PHOTOS ET VIDÉOS QUE NOUS LAISSONS SUR LES PLATEFORMES EN LIGNE CONSOMMENT DE L'ÉNERGIE DE CLIMATISATION POUR LES REFROIDIR. CHEZ CERTAINS PRESTATAIRES DE SERVICE, L'ÉLECTRICITÉ EST GÉNÉRÉE PAR DES COMBUSTIBLES FOSSILES. CONSULTEZ LE [GUIDE ÉLABORÉ PAR LE CERMA ET LES SHIFTERS DE MONTREAL](#) POUR EN SAVOIR PLUS SUR COMMENT RÉDUIRE VOTRE EMPREINTE NUMÉRIQUE !

#### e. Location

- À l'UL, il est possible de [louer des œuvres d'art](#) pour décorer les murs de sa maison, de son appartement ou de son bureau. Une option intéressante et économique qui peut éviter l'achat inutile de tableaux et autres décorations !

Le Bureau des événements campus offre un [service de location d'équipements variés](#) peut être utile pour l'organisation d'événements socio-culturels. En ce qui concerne la location d'équipement informatique, informez-vous à votre conseiller si ce service est offert.

## 2. Réutilisation

- Pour faire profiter autrui de vos biens excédentaires ou pour vous approvisionner ou vous équiper, que ce soit pour du mobilier, de l'équipement informatique ou électronique, du matériel scientifique, ou pour toute autre chose, tirez parti du système d'annonces en ligne de l'UL dénommé [l'Entrepôt](#).
- Avant d'acheter vos manuels scolaires neufs ou de laisser vos vieux livres sombrer dans l'oubli dans une boîte chez vous, pensez à vous inscrire à [la plateforme LEXYA](#)
- Consultez les points de partage « Libérez vos livres » <https://www.facebook.com/groups/Liberezleslivres/about/>

## 3. Recyclage/disposition en fin de vie

À l'UL, beaucoup de matières sont recyclées. Chaque matière recyclable doit se retrouver dans le bon contenant :

#### ATTENTION !

IL EST ESSENTIEL DE NE PAS SE TROMPER DE BAC QUAND ON JETTE OU RECYCLE AFIN DE NE PAS NUIRE À L'EFFICACITÉ DU RECYCLAGE. IL FAUT QUE LES CONTENANTS SOIENT PROPRES OU RINCÉS À L'EAU.

- Plastiques 1, 2, 4 et 5 : utilisez les bacs de récupération situés sur le campus (les plastiques 3 et 6 ne sont pas recyclés et doivent être déposés dans le bac de déchets)
- Contenants propres (plastique, verre, métal, carton ciré) : utilisez les bacs de récupération situés sur le campus
- Compost : utilisez les bacs de récupération situés à divers endroits dans les pavillons
- Papier et carton : utilisez les bacs bleus ou les autres contenants disposés à cet effet dans les couloirs

**Suggestion** : mettez une boîte en plastique pour recueillir les restes de tables, le marc de café et les essuie-mains bruns de votre bureau et allez la porter chacun votre tour avec vos collègues au bac à compost le plus proche en fin de journée.

[En savoir plus sur le tri sélectif >>](#)

**Conseil** : en cas de doute sur la façon de recycler un produit, renseignez-vous auprès du Service des immeubles ([si@si.ulaval.ca](mailto:si@si.ulaval.ca)) ou auprès du CERCUL.

- Cartouches d'encre : déposez-les dans la boîte prévue à cet effet à l'entrée du pavillon Alexandre-Vachon côté Grand Axe. Elles seront acheminées à Mira.
- Matériel informatique : déposez-le à la réception des marchandises (local VCH-0403) ou faites une [demande](#) auprès du service des immeubles
- Petit matériel électronique et informatique, câbles et chargeurs : déposez-les dans les électrobacs comme à l'entrée du pavillon Alexandre-Vachon côté Grand Axe. [En savoir plus >>](#)
- Monstres/encombrants et biens excédentaires : faites une [demande](#) auprès du service des immeubles
- Fluorescents : déposez-les à la réception des marchandises (local VCH-0403)
- Stylos : utiliser les [points de dépôt d'Univert Laval](#) pour faire recycler les stylos et marqueurs qui ne fonctionnent plus

**LE SAVIEZ-VOUS ?** LES TUBES D'ÉCLAIRAGE FLUORESCENT DE L'UL SONT RECYCLÉS DEPUIS 2010

## 4. Achats écoresponsables

Principes à respecter pour vous aider à faire un achat :

- a. Se demander si l'achat est indispensable. N'y-a-t-il pas une autre solution, un produit usagé ou une réorganisation qui le remplacerait ?

- b. Choisir un produit durable, réparable, local, fait de matières recyclées et/ou recyclables

[En savoir plus \(achats responsables à l'UL\) >>](#)

**LE SAVIEZ-VOUS ?**

IL EST POSSIBLE DE FAIRE SES EMPLETTES DE NOËL AU MARCHÉ DE NOËL RESPONSABLE DE L'UL. LA PREMIÈRE ÉDITION A EU LIEU EN 2013.

## 5. Allers et venues à l'Université

### a. Déplacements de/et vers l'Université

Pour nos allers et venues à l'UL, nous devrions privilégier dans l'ordre :

- i. **Les transports actifs** : marche à pied, course à pied, vélo, patins à roues alignées, vélo électrique
  - La location de vélos électrique en libre-service est possible avec [àVélo](#)
  - Des [douches](#) sont disponibles dans différents pavillons
  - Des [casiers sécurisés](#) sont disponibles pour votre bicyclette
  - [Service de prêt de vélos](#)
- ii. **Les transports en commun** (rive nord : [Réseau de Transport de la Capitale](#) ; rive sud : [Société de transport de Lévis](#))
- iii. **Le covoiturage**
  - UL : [ulaval.covoiturage.ca](http://ulaval.covoiturage.ca)
  - CADEUL : <https://cadeul.com/service-covoiturage>

Les utilisateurs des transports durables (transports actifs, transports collectifs et covoiturage) peuvent bénéficier du **Programme de retour garanti** des employés de l'UL. Cette disposition permet à un employé de faire appel à un taxi lors d'une situation urgente ou imprévue pour quitter leur travail avec l'autorisation de leur supérieur immédiat. Ainsi, les usagers des transports durables ne se sentent pas démunis en cas de situation exceptionnelle ([Formulaire de demande de remboursement](#)).

### b. Laissez-passer universitaire pour étudiants

Le Laissez-passer universitaire (LPU) est un titre de transport en commun exclusif aux étudiants à temps complet de l'Université Laval. Il offre un accès illimité aux services

réguliers du Réseau de transport de la Capitale (RTC) et de la Société de transport de Lévis (STL), incluant les services de la Société des traversiers du Québec (Québec/Lévis).

[En savoir plus >>](#)

#### c. Covoiturage

L'UL offre un service de covoiturage qui vous permet d'offrir l'utilisation de votre véhicule à d'autres personnes qui voyagent vers l'Université ou de rechercher une personne qui habite près de chez vous et qui offre cette possibilité.

[En savoir plus >>](#)

#### d. Déplacements à vélo

[Coop roue libre](#). Avec la Coop Roue-libre, vous pouvez louer gratuitement une bicyclette, faire des réparations sur votre vélo ou apprendre à les faire vous-mêmes.

[Mise à disposition gratuite de bicyclettes sur le campus](#).

La location de vélos électrique en libre-service est possible avec [àVélo](#)

Voir également les [autres dispositions](#) de l'Université pour les cyclistes et les conseils pour la sécurité et contre le vol.

#### e. Programme de compensation des GES

Que ce soit pour vos déplacements à des congrès, pour aux allers et venues à l'UL ou pour vos événements écoresponsables, l'UL propose un [programme de compensation volontaire](#) qui vous permet de compenser vos émissions de GES par la plantation d'arbres dans la Forêt Montmorency.

Les personnes possédant un permis de stationnement peuvent compenser les gaz à effet de serre émis par leurs déplacements quotidiens [en déboursant un montant supplémentaire](#) lors de l'achat de leur permis :

- Le montant associé à la compensation des GES est de 30 \$ pour un permis de stationnement annuel.
- Le montant est adapté en fonction de la durée du permis.

## 6. Participation à un congrès ou une conférence

- Pour vous rendre sur le lieu de l'événement et selon les circonstances, privilégiez, dans l'ordre, les transports actifs, les transports en commun, le covoiturage ou la location d'une voiture électrique, hybride ou économique en essence
- Si un voyage en avion est nécessaire, voyagez prioritairement en classe touriste et, autant que possible, voyagez léger
- Choisissez un hôtel proche de l'événement pour éviter les déplacements au site du congrès
- Choisissez un hôtel écoresponsable ; demandez au besoin conseils aux organisateurs du congrès.
- Apporter une tasse réutilisable et votre bouteille d'eau.

### LE SAVIEZ-VOUS ?

NOTRE EMPREINTE ÉCOLOGIQUE AUGMENTE LORSQUE NOUS PARTICIPONS À DES CONGRÈS, MÊME S'ILS ONT LIEU DANS LA RÉGION OÙ L'ON TRAVAILLE HABITUELLEMENT

## 7. Organisation d'événements écoresponsables

Dans le contexte actuel, l'organisation d'un événement qui soit écoresponsable est un devoir qui nous incombe. En suivant seulement [quelques règles](#), il est alors possible d'obtenir la **certification événement écoresponsable** de l'UL. Une organisation de ce type ne demande souvent qu'un peu plus de planification qu'à l'habitude.

- Communiquez avec les participants par courriel et/ou utilisez des ressources en ligne, y compris pour remplir les documents tels que les inscriptions
- Incitez les participants à utiliser des transports actifs, le transport en commun ou le covoiturage
- Si vous offrez le repas, choisissez un traiteur écoresponsable et assurez-vous de ne pas commander trop de repas pour éviter le gaspillage

- Pour les pauses café, incitez les participants à apporter leur tasse réutilisable ; offrez du sucre et du lait en vrac ; des biscuits ou croissanteries fabriqués localement
- Offrez les restes alimentaires aux participants ou à des organismes comme la [Table du Pain](#) qui redistribuent la nourriture aux étudiants dans le besoin
- Assurez un tri optimal des matières résiduelles au moyen d'une équipe d'accompagnement
- Proposez un hébergement dans les [résidences de l'UL](#). Celles-ci proposent des studios avec salle de bain privée
- Utilisez le calculateur de GES émis par les déplacements reliés à votre événement et compensez les émissions  
[Voir le Guide des événements écoresponsables >>](#) (ce guide est une mine d'informations pour réduire son empreinte écologique).

## 8. Alimentation/boîte à lunch

- Privilégiez des menus sans viande, des plats contenant des aliments produits localement et/ou certifiés biologiques

### LE SAVIEZ-VOUS ?

IL FAUT 15 400 LITRES D'EAU POUR PRODUIRE 1 KG DE VIANDE BOVINE<sup>2</sup>

- À la cafétéria, n'oubliez pas de **trier** les matières compostables, les contenants recyclables et les déchets à jeter, et de les déposer dans les bacs de récupération correspondants.
- Utilisez une **tasse réutilisable** pour boire eau ou café au bureau et dans les réunions ; fournissez-en une aux visiteurs (conférenciers, etc.)

<sup>2</sup> Water Footprint Network <http://www.waterfootprint.org/>

- Bannissez les boissons embouteillées et remplissez votre **bouteille réutilisable** aux fontaines disposées partout sur le campus
- Évitez d'acheter de la nourriture en format individuel (yogourt, jus). Préférez les plus grands volumes et transférez-les dans des boîtes réutilisables
- Apportez-vous des fruits frais ou vos propres salades de fruits dans vos contenants plutôt que des compotes ou des salades de fruits toutes faites
- Apportez vos ustensiles et utilisez-les au cas où vous achetez votre repas à la cafétéria
- Choisir du café bio et/ou équitable
- Consultez la page d'[Ensemble réduisons](#)

### LE SAVIEZ-VOUS ?

L'UL A INSTAURÉ LE TRI SÉLECTIF DES MATIÈRES RÉSIDUELLES DÈS 1994

## 9. Saines habitudes de vie et santé

- Pour adopter de saines habitudes de vie, consultez le site de Mon Équilibre UL <https://www.ulaval.ca/mon-equilibre-ul.html>
- [Programme d'aide au personnel](#) (difficultés liées au travail, difficultés personnelles, conjugales ou familiales)
- [Centre de prévention et d'intervention en matière de harcèlement](#)

## 10. S'impliquer

Pour ceux qui aimeraient en faire plus, il est possible de s'impliquer dans différents organismes ou de s'engager dans différentes actions.

- Comités de l'UL à caractère environnemental<sup>3</sup>
  - [CERCUL](#)

<sup>3</sup> Cette liste n'est pas exhaustive.

- [Projet chlorophylle](#)
- [Univert Laval](#)
- [L'Alliance étudiante en développement durable de l'Université Laval](#)
- [Via Agro-écologie](#)

#### ii. Engagements que l'on peut prendre à l'UL

- Proposer un projet pouvant améliorer le bilan écologique de l'Université et le faire financer par le [Fonds de développement durable de l'UL](#)
- Participer au nettoyage printanier des boisés de l'UL ([s'informer](#))
- Assister aux conférences de l'UL à saveur environnementale ou soutenable
- Suivre les [activités de l'Institut Hydro-Québec en environnement, développement et société](#)
- Assistez à un [ÉcoCinoche](#) présenté par Univert Laval

#### iii. Autres gestes personnels que l'on peut poser

- Utiliser promotion de la coupe menstruelle - Univert Laval a développé un projet pour faciliter l'accès aux coupes menstruelles afin de réduire l'utilisation de produits hygiéniques féminins à usage unique.
- Éco-emballage – Univert Laval propose à la communauté universitaire une [variété d'emballages écoresponsables](#)
- [100 façons de protéger l'environnement](#) (par *Chimistes pour l'environnement*)
- S'informer sur les [Objectifs de développement durable](#) et essayer de les mettre en œuvre