

décembre 2020

Les pratiques éco-responsables au quotidien



Rédigé par Fanny Jacob

TCHÉEN

LIVRE BLANC



Sommaire

Des astuces écologiques au quotidien

01

Pourquoi appliquer des astuces écologiques tous les jours ?

02

Checklist des éléments de la vie de tous les jours à repenser

03

Astuces écologiques de la vie quotidienne

04

Astuces écologiques pour des économies en entreprise

05

Manger mieux c'est faire du bien au pays, à votre santé et à la planète

06

Des sites et applications pour vous aider dans la transition écologique

07

Données chiffrées

08

Contactez Tcheen

Pourquoi adopter des pratiques éco-responsables ?

Adopter de pratiques plus éco-responsables est primordial pour maintenir la planète en forme.

Voici concrètement ce que cela change de passer à un mode de vie plus éco-responsable :

- Manger plus sainement et réduire les plastiques et produits avec des émissions toxiques tels que les bouteilles en plastique ou les meubles non-artisanaux permettent d'avoir une meilleure santé
- Passer à une mobilité sans trop d'émission de CO2 permet de réduire le réchauffement climatique. Par extension, ceci améliore la qualité de l'air et donc réduit les maladies respiratoires, risques de cancer ...
- Passer au tout numérique permet de limiter les impressions papiers, responsables en partie de la déforestation de masse et donc par la même occasion de la mauvaise qualité de l'air (comme il y a moins d'arbres)
- Acheter des produits locaux et produits faits en France permet de financer les petites productions et agriculteurs français et à maintenir le pays
- Faire attention aux déchets ménagers, recycler, faire le tri, revaloriser et valoriser le fait main permet d'éviter des achats non-réfléchis qui engendrent beaucoup de CO2 et permet d'éviter que des déchets ne polluent nos terres et océans



Checklist des éléments quotidiens à repenser

- Repenser sa mobilité : covoiturage, vélo, marche
- Repenser le numérique : éviter d'imprimer et l'envoi important de mails
- Repenser sa consommation d'eau : réutiliser l'eau, économiser ...
- Repenser ses déchets : recycler, revaloriser, composter
- Repenser sa façon d'acheter : ne faire que des achats réfléchis
- Repenser son utilisation des énergies : optimiser la lumière, la chaleur ...
- Repenser ses ressources pour son entreprise et voir à long terme
- Repenser ses événements pour allier fête et économie
- Revenir à l'essentiel : prendre le temps de faire les choses soi-même
- Repenser sa consommation et ses achats de nourriture (acheter local et de saison)



- Passez au compost afin d'éviter de jeter les épluchures, et même vos dosettes de café
- Réutilisez vos bouteilles vides, vos boîtes inutilisées, etc. pour faire du neuf
- Si vous avez un jardin, faites votre potager. Sur un balcon, faites pousser des plantes aromatiques !

- Pour vos fêtes, et au quotidien valorisez les produits écologiques, frais, achetés en circuit court
- Optimisez votre consommation d'eau du robinet en la filtrant et en l'utilisant pour tous les usages pour éviter les bouteilles en plastique



- Profitez un maximum de la lumière naturelle et privilégiez des éclairages led au quotidien !
- Pensez numérique pour éviter les impressions !
- Pour vos déplacements, valorisez le vélo, la marche ou les transports en commun ou à défaut le covoiturage

ASTUCES ÉCOLOGIQUES AU QUOTIDIEN

NOS ARTICLES DE BLOG POUR VOUS AIDER

ASTUCES ÉCOLOGIQUES EN ENTREPRISE

Faites des économies !



- Installez des panneaux solaires pour alimenter vos locaux en énergie. À long terme, votre consommation coûtera moins cher.
- Utilisez le numérique au quotidien pour éviter les impressions papiers, pour éviter le déplacement de toute l'équipe ou pour stocker des fichiers
- Utilisez des lampes led dans vos locaux et pensez à faire isoler vos locaux professionnels afin de faire des économies de chauffage
- Lancez-vous dans une entreprise web, une boutique en ligne ou dans un projet écoresponsable !

- Soutenez les petits producteurs et les circuits courts : prenez le temps, c'est moins cher sur le long terme !
- Nos recettes sont à retrouver ici : Recettes festives
- Réutilisez l'eau de cuisson pour faire autre chose
- Mangez consigné avec BoxEaty !
- Mangez local, bio ou zéro déchet même pendant les fêtes

Notre carnet des recettes

Notre repas de Noël éco-responsable



TOP 10 DES SITES ET APPLICATIONS

POUR VOUS AIDER DANS LA
TRANSITION ÉCOLOGIQUE



Too Good To Go



GreenMinded

Wag!

90
JOURS



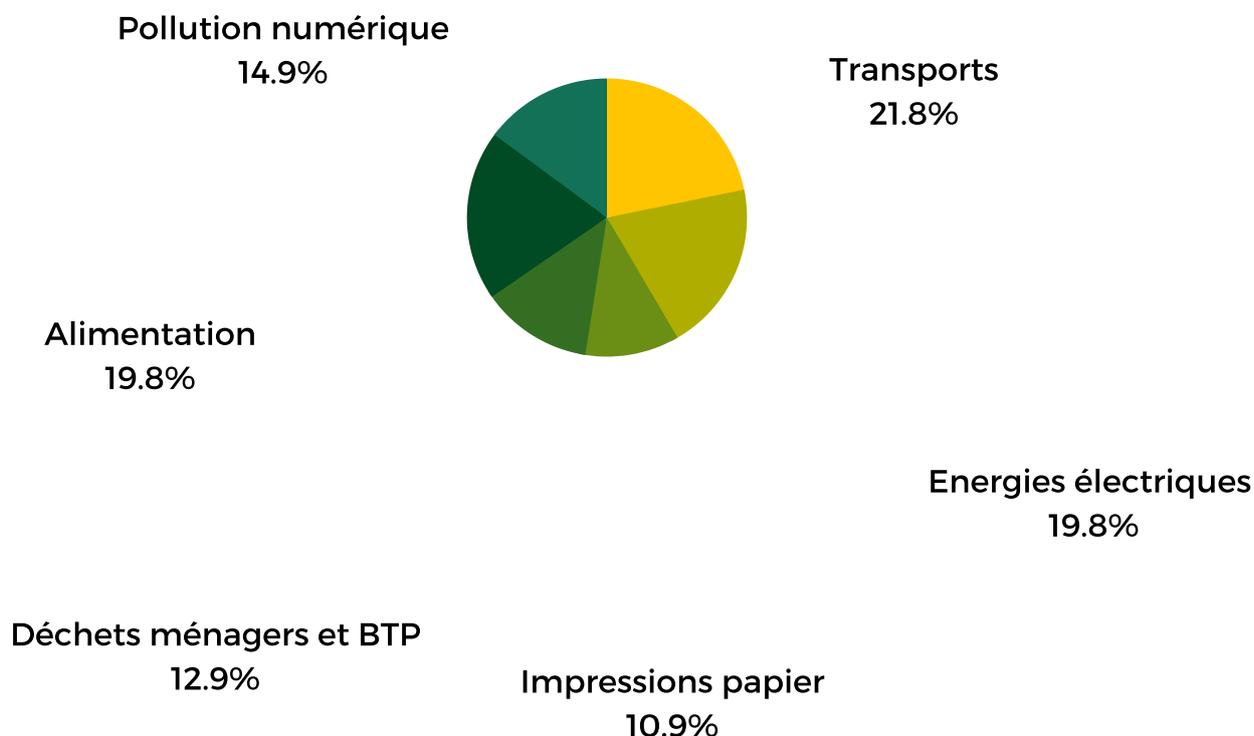
Vinted



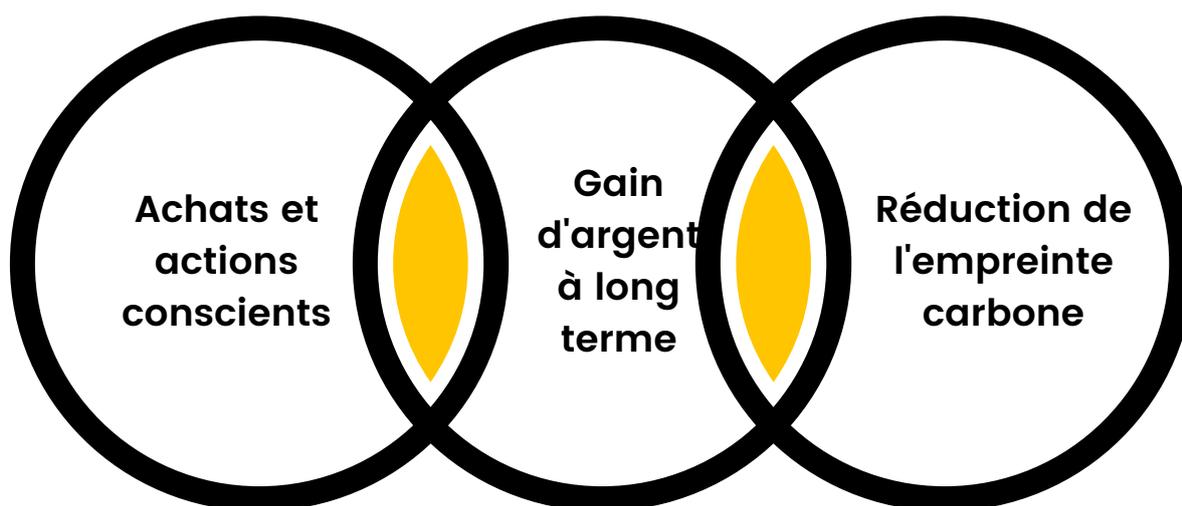
TCHÉEN

Données chiffrées

Empreinte carbone des français (source : INSEE)



Éco-responsabilité ?



TCHEËN

NOS VALEURS



POUR UN ÉVÉNEMENT ÉCORESPONSABLE

CHARTRE ENVIRONNEMENTALE TCHÉEN

LIMITER LA POLLUTION ET RESPECTER LA BIODIVERSITÉ

- Produits d'entretiens écologiques et pas de traitements chimiques des espaces verts
- Réutilisation de l'eau de pluie, énergies renouvelables, toilettes sèches, isolation naturelle

MOBILITÉ

- Proposer le plus souvent des lieux accessibles facilement
- Valoriser le covoiturage et des transports non motorisés, électriques ou hybrides
- Veiller à l'accès aux PMR

ÉCONOMISER LES RESSOURCES

- Réduire les emballages et mettre en place des consignes
- Pas de plastique non recyclable à usage unique
- Optimiser les livraisons, privilégier les véhicules hybrides ou électriques
- Adapter l'éclairage à l'usage, privilégier la basse consommation
- Réduire les imprimés
- Privilégier les installations déconstructibles ou en location

RECYCLER

- Redistribuer les restes alimentaires
- Composter et méthaniser les déchets organiques
- Récupérer des huiles de friture des restaurants
- Effectuer le tri séparé des mégots
- Réutiliser des déchets générés par les hébergements (toiles de tente, bois...)

DES MATIÈRES PREMIÈRES ET DURABLES

- Produits locaux et de saison (pêche MSC, viande française, œufs de plein air)
- Augmentation de la part végétale
- Adaptation des portions alimentaires / matériaux français et artisanaux

ÉCO- COMMUNIQUER

- Dématérialiser la communication (site internet, billetterie en ligne...)
- Valoriser une signalétique réutilisable, pas de tracts
- Sensibiliser le public aux actions mise en place
- Utiliser des goodies biodégradables ou recyclés
- Respecter les sites naturels

TCHEEN

**LA PLATEFORME DE RÉSERVATION DE PRESTATIONS
ÉVÉNEMENTIELLES ÉCORESPONSABLES**

Maintenant vous avez les cartes en main pour pratiquer l'écoresponsabilité au quotidien. En entreprise et chez vous.

Pour aller plus loin, pensez écoresponsabilité pour tous vos événements et soutenez les productions locales avec les prestataires Tcheen :)

Bonjour@tcheen.com

212 Avenue de Tivoli
33110 Le Bouscat



[Facebook/ Tcheen](https://www.facebook.com/Tcheen)



[@tcheen_com](https://www.instagram.com/tcheen_com)



[LinkedIn/ Tcheen](https://www.linkedin.com/company/Tcheen)



[YouTube/ Tcheen](https://www.youtube.com/Tcheen)



[tcheen.com/](https://www.tcheen.com/)