

GUIDE D'ACCOMPAGNEMENT DES COMITÉS DE CARBONEUTRALITÉ LOCAUX

Douze (12) actions simples à réaliser mensuellement
dans vos cliniques.

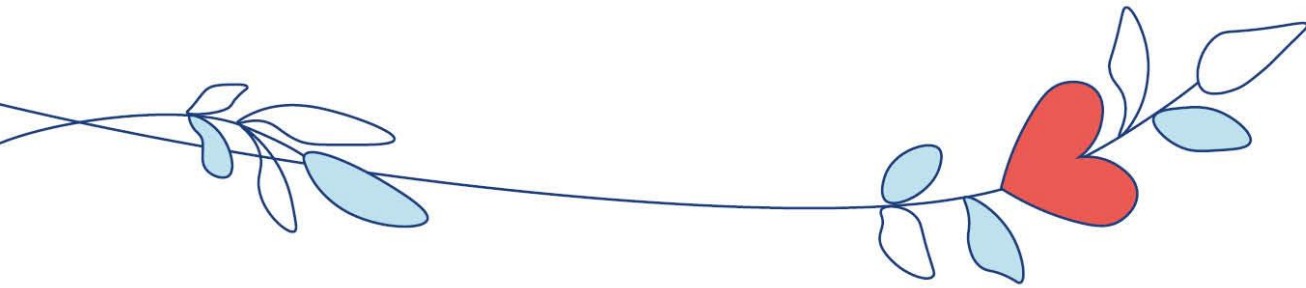


Table des matières

1.	INTRODUCTION	5
1.1.	Objectifs du guide	5
1.2.	Importance	5
2.	CRÉATION DU COMITÉ DE CARBONEUTRALITÉ	6
2.1.	Formation du comité	6
2.2.	Actions à entreprendre.....	6
2.3.	Bilan annuel	7
3.	CONCLUSION	7
	CAPSULE 1 – SOBRIÉTÉ ÉNERGÉTIQUE	8
	CAPSULE 2 – DÉFI LUNDI SANS VIANDE	9
	CAPSULE 3 – RÉDUCTION DE L’UTILISATION DU PAPIER DE TABLE À EXAMEN	11
	CAPSULE 4 – DÉCHETS ALIMENTAIRES.....	12
	CAPSULE 5 – RÉCUPÉRATION DES STYLOS ET AUTRES MATÉRIAUX D’ÉCRITURE	13
	CAPSULE 6 – RÉCUPÉRATION DES CARTOUCHES D’ENCRE.....	13
	CAPSULE 7 – ÉDUCATION DU PERSONNEL AU BON TRI DES MATIÈRES RECYCLABLES.....	14
	CAPSULE 8 – PRESCRIRE DES INHALATEURS NON HFA LORSQUE POSSIBLE.....	15
	CAPSULE 9 – FAIRE DES PRESCRIPTIONS NATURE POUR LES CAS DE SANTÉ MENTALE ET DE TDAH	16
	CAPSULE 10 – CAMPAGNE POUR UNE UTILISATION APPROPRIÉE DES GANTS	18
	CAPSULE 11 – UTILISATION DU « FAX WEB »	19
	CAPSULE 12 – FRACTIONNER LES COMPRIMÉS	19

ANNEXE I	20
ANNEXE II	21
ANNEXE III	22
ANNEXE IV	23
ANNEXE V	24
ANNEXE VI	26

1. Introduction

1.1. Objectifs du guide

Ce guide a pour objectif de fournir aux comités de carboneutralité locaux des actions concrètes et réalisables pour réduire l'empreinte carbone des activités cliniques. En suivant ces recommandations, chaque clinique et département pourra contribuer de manière significative à la lutte contre les changements climatiques tout en améliorant la qualité de vie de ses employés et de ses patients.

Les objectifs spécifiques de ce guide sont :

1. **Sensibiliser** : informer les professionnels de la santé sur l'importance de la carboneutralité et les impacts environnementaux de leurs pratiques quotidiennes.
2. **Éduquer** : fournir des connaissances et des outils pratiques pour mettre en œuvre des actions écologiques au sein des cliniques.
3. **Motiver** : encourager les équipes médicales à adopter des comportements durables grâce à des actions simples et efficaces.
4. **Mesurer** : proposer des méthodes pour évaluer les progrès réalisés et ajuster les actions en fonction des résultats obtenus.

1.2. Importance

La transition vers la carboneutralité est essentielle pour répondre aux défis environnementaux actuels. Les établissements de santé, en raison de leurs pratiques et de leur consommation énergétique, ont un rôle crucial à jouer dans cette transition. Voici pourquoi ce guide est important :

1. **Réduction des émissions de gaz à effet de serre (GES)** : Les actions proposées permettent de diminuer les émissions de CO₂ et autres gaz à effet de serre, contribuant ainsi à la lutte contre le réchauffement climatique.
2. **Amélioration de la santé publique** : En réduisant la pollution et en favorisant des pratiques plus saines, les cliniques et départements peuvent améliorer la santé de leurs patients et de leurs employés.
3. **Responsabilité sociale** : Adopter des pratiques durables renforce l'image de responsabilité sociale des équipes et montre leur engagement envers la communauté et l'environnement.
4. **Économies financières** : De nombreuses actions proposées permettent également de réaliser des économies, par exemple en réduisant la consommation d'énergie ou en minimisant les déchets.
5. **Leadership et exemple** : En mettant en œuvre ces 12 actions, les cliniques et départements peuvent servir de modèle pour d'autres établissements et encourager une adoption plus large de pratiques durables.

2. Création du comité de carboneutralité

La création d'un comité de carboneutralité au sein de votre clinique ou département est une étape essentielle pour coordonner et mettre en œuvre les actions visant à réduire son empreinte carbone. Ce comité sera responsable de la planification, de la mise en œuvre et du suivi des initiatives écologiques. Si la création d'un comité ne s'applique pas à votre milieu, par exemple si un comité est déjà en place ou si cela est non réalisable, passez directement au point 2.2 qui présente les actions à entreprendre via les cinq (5) thématiques proposées.

2.1. Formation du comité

Identifier les membres : sélectionnez les membres du personnel motivés et intéressés par les enjeux environnementaux. Idéalement, le comité inclura des représentants de différentes fonctions (médecins, infirmières, personnel administratif, etc.). Il est toutefois possible que le comité soit composé d'une seule personne lors du démarrage.

Nommer un responsable : choisissez un responsable du comité qui sera chargé de coordonner les activités et de servir de point de contact principal.

2.2. Actions à entreprendre

Les actions proposées sont regroupées en cinq (5) thématiques distinctes, à savoir :

1. Gestion des matières résiduelles
2. Approvisionnements
3. Sobriété et efficacité énergétique
4. Prescriptions faibles en carbone
5. Alimentation

Le présent guide vous propose 12 capsules thématiques, soit une capsule par mois. Chaque section présentera les outils disponibles pour vous appuyer dans cette mise en œuvre.

Pour présenter le contenu de chaque capsule mensuelle, un point statutaire spécifique au comité de carboneutralité devra être intégré aux réunions d'équipe.

Il est recommandé de faire un sondage avant d'implanter les mesures, puis une fois qu'elles sont en place, cela permettra d'évaluer l'impact des actions sur les comportements. Un exemple est disponible au lien suivant :

https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=KP7hBotfdUC_bK4kvhp5kt-HqwdDdSBCroMlqJrOHI9UN1dOVEFRMjFLQVI4MIFDMIVTT1MyNUNQSC4u

L'ensemble des documents présentés en annexe sont disponibles pour téléchargement au lien suivant :

[MED - Comité carboneutralité JR - Guide d'accompagnement des comités de carboneutralité locaux - Tous les documents](#)

2.3. Bilan annuel

Au terme de la première année de mise en œuvre, il est recommandé de rédiger un bilan des actions en carboneutralité pour inspirer et guider les nouveaux membres de votre équipe. Pour en maximiser l'impact, intégrez sa lecture au parcours d'accueil des nouveaux employés. Vous trouverez un exemple concret à l'**Annexe I**.

3. Conclusion

En suivant ce guide, chaque clinique et département peut devenir un acteur clé de la transition écologique, tout en offrant un environnement de travail plus sain et plus agréable pour ses employés et ses patients. Ensemble, nous pouvons faire une différence significative pour notre planète et pour les générations futures.

Capsule 1 – Sobriété énergétique¹

Objectifs	Éduquer à adopter les bons réflexes en fin de journée : éteindre les lumières, l'ordinateur, les écrans et l'imprimante, débrancher les appareils électriques, et réduire le chauffage de quelques degrés.
Actions à poser	➤ Sensibiliser l'équipe lors d'une réunion, puis par courriel; ➤ Imprimer des étiquettes autocollantes (voir l'Annexe II) ➤ Coller les étiquettes près des interrupteurs.

Voici la proposition de texte à transmettre par courriel aux collègues :

Si l'Europe y arrive, nous le pouvons aussi !

Le réseau d'Hydro-Québec est déjà fortement sollicité, et la pression ne fera qu'augmenter dans les prochaines années. Entre 2019 et 2029, la demande en électricité devrait croître de 20 TWh, soit une hausse de 12 %. Résultat : dès 2027, la production actuelle ne suffira plus à répondre à la demande lors des périodes de pointe.

Il est donc essentiel de réduire notre consommation d'énergie dès maintenant. La bonne nouvelle ? De simples gestes, faciles à intégrer à notre quotidien, peuvent faire une réelle différence. Prenons exemple sur la France, qui s'est donné comme objectif de diminuer sa consommation énergétique d'au moins 10 % sur deux ans. Et ça fonctionne :

- Abaisser le thermostat d'un degré dans les bâtiments permet de réduire la consommation d'environ 8 %.
- Éteindre les petits appareils électroménagers à l'aide d'une barre multiprise peut faire chuter leur consommation de 14 %.

Adoptons une approche plus sobre et responsable. Réduire le gaspillage énergétique est une action concrète pour contribuer à la transition énergétique – et éviter de devoir construire de nouveaux barrages. Ensemble, en changeant nos habitudes, nous pouvons économiser l'équivalent d'un barrage hydroélectrique!

Et n'oublions pas les fameuses « charges fantômes ». Selon Hydro-Québec, jusqu'à **40 % de la consommation annuelle des appareils électroniques** se produit lorsqu'ils sont éteints ! Certains appareils peu utilisés consomment même plus d'électricité à l'arrêt qu'en fonctionnement.

« Comment faire la chasse aux charges fantômes ?

Éliminez la quasi-totalité de vos charges fantômes en mettant tous vos appareils hors tension lorsque vous ne les utilisez pas. C'est simple, et c'est la seule façon de vous assurer que vos dispositifs électroniques ne consomment pas d'électricité. Débranchez-les de la prise murale ou branchez-les dans une multiprise qui peut être mise hors tension. »

¹ Une pointe sous-évaluée qui coûte cher, Le Devoir, jeudi 27 octobre 2022

Le Québec a besoin de 100 TWh pour atteindre la carboneutralité d'ici 2050, Le Devoir, 24 mars 2022

Fitzgibbon appelle à la "sobriété énergétique", Le Devoir, 3 décembre 2022

La consommation en mode veille (charges fantômes) <https://www.hydroquebec.com/residentiel/mieux-consommer/appareils-electroniques/charges-fantomes.html>

Pour plus d'informations:

https://negawatt.org/IMG/pdf/sobriete-scenario-negawatt_brochure-12pages_web.pdf

Capsule 2 – Défi lundi sans viande

Objectifs	Convier l'équipe au défi «Lundi sans viande» ² : manger un lunch sans viande tous les lundis. Le défi est volontaire, sans contrainte, sans pression, sans jugement. Il est bien sûr possible de le faire les autres journées de la semaine!
Actions à poser	➤ Présenter la capsule en réunion et transmettre l'argumentaire par courriel. ➤ Publier des recettes végé par voie numérique ou par affichage dans la cuisine. Exemple : « Pour vous inspirer, le Comité publiera sur la page Facebook du GMFU Châteauguay des recettes sans viande, avec des protéines végétales, testées et approuvées, chaque samedi pour tout le mois de novembre. Les recettes seront aussi affichées sur les babillards des cuisines. Bon appétit! »

Voici la proposition de texte à transmettre par courriel aux collègues :

Diminuer sa consommation de produits d'origine animale, en particulier la viande rouge, ou adopter un régime alimentaire végétal (végétarien ou végétalien) est le geste individuel le plus important qu'on puisse faire pour diminuer son empreinte carbone.

« La production de protéines végétales – comme les noix, les légumineuses et le tofu – émet beaucoup moins de gaz à effet de serre (GES) que la production animale.

Vous craignez d'avoir des carences alimentaires?

En diversifiant vos sources de protéines végétales, vous pouvez facilement combler vos besoins nutritionnels, notamment sur le plan des protéines, selon Bernard Lavallée, nutritionniste. Seule la vitamine B12 est à surveiller si vous éliminez complètement la viande et les autres produits d'origine animale de votre alimentation. Vous pouvez toutefois la trouver dans les boissons végétales ou la levure alimentaire enrichies, ou alors sous forme de suppléments.

Le nutritionniste souligne toutefois qu'un ingrédient essentiel doit toujours accompagner tout changement alimentaire : le plaisir! Inspirez-vous de vos proches, explorez de nouvelles saveurs, ou revisitez vos classiques – par exemple, en préparant un pâté chinois avec moitié viande hachée, moitié lentilles. Les possibilités sont nombreuses, et le plaisir de manger doit toujours rester au cœur de vos choix »³.



² Pourquoi les lundis sans viande?

« La campagne « Lundi sans Viande » est une initiative qui fut mise de l'avant par le département de la Santé publique de l'Université Johns Hopkins à Baltimore (États-Unis) dans le but de promouvoir les bienfaits écologiques et de santé d'un apport réduit en produits animaux. Ils ont choisi les « lundis » pour des raisons historiques et parce que c'est le début de la semaine. Il semblerait que lorsque l'habitude se prend en début de semaine, les gens ont plus tendance à conserver cette habitude pour le reste de la semaine. »

Pourquoi le lundi? <https://www.lundisansviande.net/pourquoi-le-lundi/>

³ Source: Article "Consommation durable: recycler ne suffit pas!" <https://www.protegez-vous.ca/maison/consommation-durable> Protégez-vous, 19 avril 2022.

Idées de recettes à partager

Déjeuner: cretons végétaliens de Loonie <https://ici.radio-canada.ca/mordu/recettes/6159/cretons-vegetaliens-deux-minutes>

Plats: Tofu général Tao de La cuisine de Jean-Philippe
<https://www.lacuisinedejeanphilippe.com/recipe/tofu-general-tao/>

Salade de couscous et œufs durs de Trois fois par jour <https://www.troisfoisparjour.com/fr/recettes/plats-principaux/salades-et-bols/salade-de-couscous-oeufs-durs-vinaigrette-aux-herbes-salees/>

Soupe dhal de Josée di Stasio <https://www.joseedistasio.ca/recettes/soupes-potages/soupe-indienne-de-lentilles-rouges/>

BLT végété de Ricardo <https://www.ricardocuisine.com/recettes/8909-bl-t-vege>

Végé-pâté aux edamames et à la coriandre de Ricardo <https://www.ricardocuisine.com/recettes/8771-vegepate-aux-edamames-et-a-la-coriandre>

Sandwich de smoked-meat de tofu de Trois fois par jour <https://www.troisfoisparjour.com/fr/recettes/plats-principaux/tofu-et-soya/sandwichs-au-smoked-meat-de-tofu-mayonnaise-a-la-moutarde-et-aux-cornichons/>

Ragoût de blé de Ricardo <https://www.ricardocuisine.com/recettes/6884-ragout-de-ble-aux-champignons-aux-legumes-rotis-et-aux-noisettes-grillees>

Capsule 3 – Réduction de l'utilisation du papier de table à examen

Objectifs	Réduire l'utilisation du papier de table à examen ⁴
Actions à poser	➤ Transmettre les informations suivantes en réunion, puis par courriel. ➤ Cesser l'utilisation systématique du papier sur la table d'examen (en l'absence de contact direct avec la peau, une plaie, ou s'il y a risque de liquides biologiques). ➤ Conserver le papier pour les examens des nouveau-nés, gynéco/obstétrique et les touchers rectaux.

Voici la proposition de texte à transmettre par courriel aux collègues :

Aucune association entre l'utilisation du papier et la diminution du risque infectieux n'a été démontrée; son usage n'est donc pas un geste de prévention des infections. Au contraire, cela nuirait à la vraie désinfection.

Expliquez au patient qui doit se faire examiner que la table d'examen a été désinfectée, par expérience, cela se passe généralement très bien! Parfois, il est nécessaire d'expliquer que le papier ne sert à rien. Si le patient insiste, mettre le papier.

Truc : pendant votre quart de travail, conservez une paire de gants d'une taille plus large pour que ce soit facile à enlever entre chaque désinfection. Nous vous invitons à utiliser seulement la petite poubelle, puisque lorsque nous n'utilisons plus de papier, la grosse poubelle ne sert à rien.

Action supplémentaire :

Au GMFU, dans les salles peu utilisées pour l'obstétrique ou la gynécologie, les grandes poubelles ont été retirées au profit des plus petites.

⁴ End of the roll for examination table paper? Eugenie Waters, Canadian Family Physician October 2020, 66 (10) 748-749 <https://www.cfp.ca/content/66/10/748>

Voir l'aide-mémoire du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'île-de-Montréal à l'**Annexe III**.

Capsule 4 – Déchets alimentaires⁵

Objectifs	Participer à la collecte municipale des matières organiques, si elle est offerte. Sinon, mettre les déchets alimentaires dans un bac à compost gardé au congélateur ou encourager les employés à ramener les déchets alimentaires pour composter à la maison.
Actions à poser	➤ Trouver un volontaire pour ramener le compost de la clinique ou du département à la maison. ➤ Sensibiliser les collègues et mettre des affiches près des poubelles de la cuisine : « Et si votre trognon de pomme retournait à la terre pour faire pousser un pommier? Merci de ramener vos déchets organiques à la maison pour composter. »

Voici la proposition de texte à transmettre par courriel aux collègues :

Dans un site d'enfouissement, la matière organique se décompose sans la présence d'oxygène. En effet, les déchets y sont compactés, puis recouverts de terre ou de matériaux inertes, ce qui empêche l'oxygène de circuler. Cette décomposition anaérobie produit un biogaz contenant notamment du méthane (CH₄). Or, le méthane est un puissant gaz à effet de serre, dont le potentiel de réchauffement global est environ 23 fois supérieur à celui du dioxyde de carbone (CO₂), selon un indicateur utilisé depuis les années 1990 pour mesurer les émissions.

Selon RECYC-QUÉBEC, l'enfouissement des matières organiques résidentielles génère plus de 6 % des émissions totales de gaz à effet de serre de la province. En détournant ces matières vers le compost, on diminue donc ces émissions de GES. De plus, l'utilisation du compost pour enrichir les sols constitue une réduction additionnelle puisqu'on séquestre ainsi du carbone dans le sol et qu'on diminue l'utilisation d'engrais chimiques dont la production émet aussi des GES.

⁵ <https://www.sciencepresse.qc.ca/actualite/detecteur-rumeurs/2017/03/02/composter-pour-reduire-gaz-effet-serre-vrai>

Capsule 5 – Récupération des stylos et autres matériaux d'écriture⁶

Objectifs	Récupérer les stylos et les autres matériaux d'écriture.
Actions à poser	➤ Mettre une boîte pour récupérer ces items au secrétariat (voir l'affichette pour identifier la boîte (voir l'Annexe IV) ➤ Trouver un volontaire pour aller les porter au Bureau en gros

Capsule 6 – Récupération des cartouches d'encre⁷

Objectifs	Récupérer les cartouches d'encre
Actions à poser	➤ Vérifier si les cartouches sont récupérées par l'établissement. Sinon, s'inscrire à la Fondation Mira qui les récupère (cueillette gratuite). ➤ Informer les employés où se trouve la boîte de récupération de cartouches.

⁶ <https://www.bureauengros.com/a/apprendre/recyclage-101>
<https://www.terracycle.com/fr-CA/brigades/staples-fr-ca#@51.361670516625836:-78.81892993596368zoom:4>
⁷ <https://www.mira.ca/fr/recuperation-cartouches-imprimantes/introduction>

Capsule 7 – Éducation du personnel au bon tri des matières recyclables

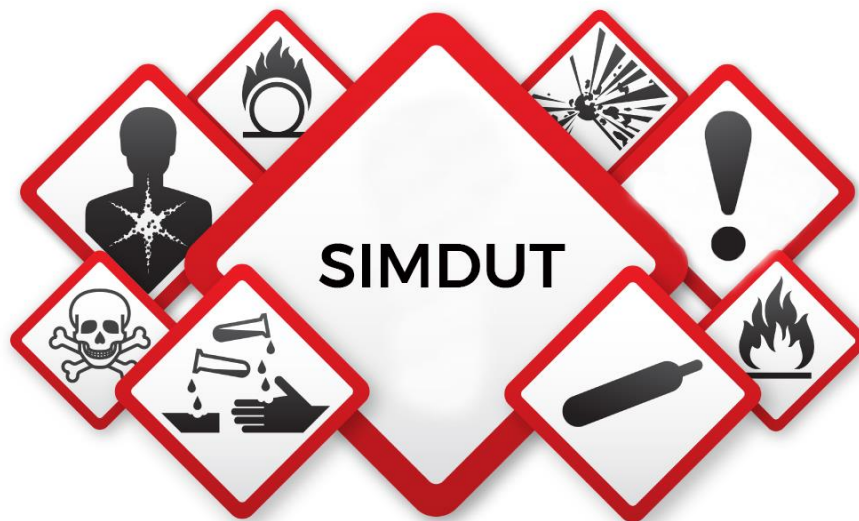
Objectifs	Bien trier évite que tout se ramasse à la poubelle
Actions à poser	➤ Vérifier si votre installation offre le service de récupération (via l'établissement, la ville, une compagnie privée, etc.). ➤ Lors d'une réunion, présenter les matières qui sont acceptées dans la collecte. ➤ Envoyer par voie numérique l'Annexe V, qui précise les matières acceptées aux employés. ➤ Mettre également une affiche sur les bacs pour simplifier le tri

Informations supplémentaires :

Il est important de se rappeler que les services de collecte des matières recyclables ne visent que les contenants, les emballages et les imprimés. Tout équipement ou matériel qui n'est pas un contenant, un emballage ou un imprimé, qu'il soit médical ou non, ne doit jamais être déposé dans les bacs bleus (par exemple les tubulures, pompes, pansements, etc.). De plus, peu importe l'endroit, les sacs servant à administrer du soluté ou des médicaments, et ceux servant pour le gavage; les seringues avec ou sans aiguille, et les contenants présentant des pictogrammes SIMDUT ne sont pas admissibles à la collecte sélective et ne doivent jamais être déposés dans les bacs bleus. Ces matières doivent être acheminées à leur filière de traitement spécifique (déchets réguliers, biomédicaux ou dangereux), afin d'éviter toute contamination du recyclage. Un mauvais tri des matières peut mener à l'élimination de tout le contenu du bac.

À l'Hôpital Anna-Laberge, seuls le papier et le carton sont actuellement récupérés. Pour les autres matières recyclables admissibles à la collecte sélective, les employés sont encouragés à les rapporter à la maison.

Exemple de pictogrammes SIMDUT:



Capsule 8 – Prescrire des inhalateurs non HFA lorsque possible

Objectifs	Diminuer les prescriptions d'inhalateurs HFA
Actions à poser	➤ Prendre connaissance du guide : Inhalateurs, un guide environnemental pratique https://docs.google.com/document/d/1qmtv42tObEBL3tVSE43UMZHHntiahSUfv7Jv703hell/edit ➤ Prendre connaissance du site web : https://www.inhalerguide.ca/quebec, une ressource pour choisir des inhalateurs écologiques. ➤ Présenter le document et le site web lors d'une réunion et faire suivre ces informations par courriel. ➤ N'hésitez pas à enregistrer sur votre bureau une copie du document avec le tableau pour prescrire des alternatives aux HFA. ➤ Renforcer le message en faisant une 2^e présentation sur le sujet (l'impact environnemental des aérosols doseurs). ➤ Imprimer et afficher cette affiche dans les bureaux (voir l'Annexe VI) ➤ Si offert dans votre installation, déposer les inhalateurs vides dans la boîte de récupération (par exemple, à l'hôpital Anna-Laberge)

Informations supplémentaires :

Pour les enfants de 6 ans et plus, plutôt que de prescrire Ventolin HFA :

- Prescrire du Ventolin Diskus si le patient a une assurance privée, ou Bricanyl Turbuhaler, s'il est couvert par la RAMQ;
- Le Ventolin Diskus est aussi remboursé par la RAMQ avec les codes :
 - RE112 : pour les personnes ayant des difficultés à utiliser un dispositif autre que le Diskus;
 - RE113 : pour les personnes ayant déjà une autre pompe « Diskus ».

Donc, pour un patient chez qui on prescrit le Flovent Diskus (couvert par la RAMQ), on peut d'emblée prescrire le Ventolin en Diskus également. C'est aussi plus simple pour le patient ainsi, car il a seulement un (1) dispositif à apprendre!

Pour l'asthme chez les enfants de 6 ans et plus : au lieu de prescrire du Flovent HFA ou Alvesco, on prescrit par exemple Flovent Diskus si couverture RAMQ, ou Symbicort si l'enfant est âgé de 12 ans et plus ou avec le code RAMQ RE479 (pour le traitement de l'asthme et d'autres maladies obstructives réversibles des voies respiratoires (ce qui est privilégié par les lignes directrices du *Global Initiative for Asthma - GINA*).

- Si on doit prescrire un corticostéroïde inhalé en HFA, privilégier l'Alvesco qui se donne DIE au lieu de BID.
- Si on doit prescrire un BACA en HFA, privilégier le Apo-Salbutamol au lieu du Ventolin ou du novo-Salbutamol, car il génère moins de HFA.

On combine les inhalateurs en un seul dispositif si possible (donc deux à trois fois moins d'émissions de GES).

Capsule 9 – Faire des prescriptions nature pour les cas de santé mentale et de TDAH

Objectifs	Diminuer les prescriptions de médicaments en faisant des prescriptions non pharmacologiques
Actions à poser	➤ Sensibiliser le personnel sur les bienfaits des prescriptions nature, en présentant les informations ci-dessous lors d'une réunion d'équipe. ➤ Transmettre un message de suivi

Voici la proposition de texte à transmettre par courriel aux collègues :

Qu'est-ce que la Prescri-Nature?

- Le premier programme québécois de prescriptions d'exposition à la nature basé sur des données probantes.
- Une intervention simple et pratique permettant l'amélioration de la santé mentale et du bien-être de nos patients.

Ses bénéfices?

- La réduction du stress et de l'anxiété;
- L'amélioration des symptômes de dépression, par exemple : diminution des ruminations et de l'affect négatif;
- La diminution du niveau de cortisol salivaire et sérologique (hormone du stress);
- L'augmentation de la qualité de vie;
- L'amélioration de la perception globale de bien-être;
- La prévention du déclin cognitif;
- La réduction de l'isolement social et renforcement du sentiment de connectivité;
- Et plus encore...

Ce qu'on vous demande de faire :

1. Informer vos patients des bienfaits du temps passé en nature;
2. Prescrire une exposition à la nature/espaces verts : 2h/semaine, un minimum de 20 minutes à la fois;
 - a. Noter cette prescription dans votre plan;
 - b. Une prescription écrite a été démontrée plus efficace qu'une prescription verbale pour la modification des habitudes de vie, donc on vous laisse remettre un formulaire de prescription officiel de Prescri-Nature si vous souhaitez l'utiliser. Celui-ci peut aussi être utilisé par le patient pour se faire un horaire ou noter son exposition;
3. Remettre au patient la brochure santé mentale ou TDAH.

Informations supplémentaires :

65 % de l'empreinte environnementale de la 1^{re} ligne est attribuable aux médicaments prescrits.

Le principe des prescriptions faibles en carbone :

1. Utiliser la plus petite dose efficace pour la plus petite période nécessaire;
2. Choisir les médicaments ayant la plus faible empreinte environnementale;
3. Utiliser efficacement les méthodes alternatives non pharmacologiques et l'intervention par la nature.

Il existe des données probantes solides dans la littérature qui montrent les bienfaits sur la santé mentale de l'exposition à la nature :

Effets bénéfiques	Effets protecteurs
Réduction de l'anxiété et du stress	Augmentation de la qualité de vie : amélioration de la perception globale de bien-être
Amélioration de la dépression	Diminution du risque de dépression
Diminution du sentiment d'hostilité	Prévention du déclin cognitif
Diminution des ruminations et de l'affect négatif	Préservation de l'affect positif
Diminution du niveau de cortisol sérique et salivaire	Réduction de l'isolement social et renforcement du sentiment de connectivité
Diminution de la FC	

Pour le TDAH, l'exposition à la nature :

- Augmente la taille du cerveau. Vraiment. Le cerveau des écoliers qui passent plus de temps dans la nature augmente de volume dans les zones qui améliorent la mémoire et l'attention;
- Améliore l'attention. Des enfants atteints de TDAH qui ont fait une promenade de 20 minutes dans un parc plutôt qu'en ville ont amélioré leur performance lors d'un test d'attention en mathématiques de manière significative, rivalisant ainsi avec les effets des médicaments psychostimulants;
- Aiguise la mémoire. Une étude portant sur près de 5 000 enfants a montré que ceux qui vivaient dans des quartiers avec plus d'espaces verts avaient une meilleure mémoire de travail;
- Améliore les résultats scolaires. Une étude portant sur 101 écoles secondaires a montré que les élèves des écoles ayant plus d'arbres et de plantes visibles depuis les fenêtres des classes avaient de meilleurs résultats dans les tests standardisés et un meilleur taux de graduation;
- Rends la vie plus agréable. 85 % des enfants atteints de TDAH ont déclaré que les activités de plein air rendaient leur vie « plus amusante ».

La Prescri-Nature⁸, c'est :

- Informer vos patients des bienfaits du temps passé en nature (brochures dans le DME, tapez « nature ») https://assets-global.website-files.com/60522d54e753f6c4c0b912e8/627edec8a7b99b56d0632c5f_PN%20-%20Brochure-Sante%CC%81%20mentale.pdf,
- Prescrire la recette magique qui est supportée par les données probantes : une exposition à la nature/espaces verts : 2h/semaine, un minimum de 20 minutes à la fois.

Au lieu de seulement le dire, une prescription écrite est plus efficace pour la modification des habitudes de vie. Le formulaire de prescription officiel de Prescri-Nature est disponible dans le DME (taper « nature »). Celui-ci peut aussi être utilisé par le patient pour se faire un horaire.

⁸ <https://www.prescri-nature.ca/prescripteurs#Conseils-de-prescriptions>

Capsule 10 – Campagne pour une utilisation appropriée des gants

Objectifs	Diminuer la quantité de gants utilisés
Actions à poser	➤ Lors d'une réunion, présenter l'affiche de ce site web, tout est là! https://cascadescanada.ca/fr/gants/

— POUR UNE UTILISATION ÉCORESPONSABLE —

LES GANTS





< SE GANTER AVEC SOIN >

LES GANTS DOIVENT ÊTRE PORTÉS SEULEMENT DANS CERTAINES SITUATIONS SPÉCIFIQUES

- > Pour une procédure stérile
- > En cas d'exposition potentielle directe aux fluides biologiques (sang, vomissements, pus, matières fécales, etc.), aux muqueuses, à la peau non intacte ou à des objets visiblement souillés
- > Lorsqu'exigé dans la manipulation de certains produits toxiques ou contaminés
- > Si des précautions additionnelles de contact sont nécessaires ou à la demande du service de Prévention et Contrôle des Infections (PCI)

LES GANTS NE SONT PAS NÉCESSAIRES LORSQU'IL N'Y A AUCUN RISQUE D'EXPOSITION AU SANG OU AUX FLUIDES CORPORELS NI À UN ENVIRONNEMENT CONTAMINÉ

- > Prise de la tension artérielle et de la température
- > Injections sous-cutanées et intra-musculaires
- > Soins de base du patient, administration d'un médicament, bain, habillage, transport, etc.
- > Exposition aux larmes et à la sueur
- > Utilisation et manipulation de matériel électronique, électrocardiogramme et oxygène
- > Distribution de plateaux alimentaires
- > Manipulation de la literie



IMPACTS ENVIRONNEMENTAUX

564 boîtes de 100 gants émettent environ 2 tonnes d'équivalent CO₂, soit l'équivalent d'un vol aller-retour transatlantique.



RIEN NE REMPLACE LE LAVAGE DES MAINS

Le lavage fréquent des mains est la mesure la plus sécuritaire. L'hygiène des mains est déjà obligatoire après le retrait des gants. Porter inutilement des gants peut procurer un faux sentiment de sécurité, et constitue un risque pour les patients et pour le personnel, tout en augmentant le risque de transmission des infections.



cascadescanada.ca/fr/gants

Une campagne de



soutenue par



Capsule 11 – Utilisation du « Fax Web »

Objectifs	Diminuer l'envoi par télécopieur papier
Actions à poser	➤ Vérifier avec le secrétariat qui envoie des télécopies papier et pour quelle raison. ➤ Assurer un suivi avec ceux qui ne savent pas utiliser le « Fax Web », ou discuter en réunion des « Fax Web » qui ne sont pas bien utilisés.

Capsule 12 – Fractionner les comprimés

Objectifs	Diminuer la production et l'emballage des comprimés
Actions à poser	➤ Lors d'une réunion, présentez les informations ci-dessous.

Informations supplémentaires :

Le coût environnemental de la production, de l'emballage et de l'expédition d'un comprimé d'atorvastatine par exemple : 80 mg est similaire à celui d'un comprimé de 20 mg.

Le fractionnement des comprimés (beaucoup plus difficile à faire avec les capsules) permet aussi aux patients d'économiser de l'argent.

À noter que le 2/3 tiers de l'effet thérapeutique des molécules est atteint avec la plus petite dose (par exemple, atorvastatine 10 mg), alors que les effets secondaires suivent une pente linéaire.

Il est également possible de prescrire un traitement pour une durée de trois (3) mois à la fois, ce qui permet au patient de réduire ses déplacements à la pharmacie tout en limitant l'utilisation de contenants de pilules. En 2006, fractionner 2,3 % des statines en Colombie-Britannique a permis d'économiser 2,3 millions de \$.

Exemple de prescription adéquate :

« Atorvastatin 80 mg tablets. Dispense 45 to last 90d. Take ½ = 40mg daily for secondary prevention of IHD. (Permet au patient d'économiser 45 \$ par année, si on parle d'empagliflozine : c'est 540 \$!) »

Pour plus de détails :

<https://www.ti.ubc.ca/2020/03/23/special-edition-march-2020-pill-splitting/>

Annexe I

Actions en carboneutralité du GMFU

Gestion des matières résiduelles

- Éducation du personnel au bon tri des matières recyclables;
- Les plastiques médicaux vont à la poubelle pour ne pas contaminer le recyclage;
- Déchets alimentaires : bac à compost au GMFU ou, ramener les déchets pour composter à la maison;
- Cartouches d'imprimantes récupérées;
- Stylos récupérés pour recyclage;
- Utilisation du « Fax Web ».

Approvisionnements

- Minimiser l'utilisation du papier de table à examen, utiliser seulement une petite poubelle dans chaque salle d'examen;
- Minimiser l'utilisation des gants.

Efficacité énergétique

Éducation à éteindre les lumières, éteindre l'ordinateur, les écrans et l'imprimante, débrancher les fils électriques des appareils, baisser le chauffage à la fin de la journée

Prescriptions faibles en carbone

Prescrire des inhalateurs non HFA lorsque c'est possible

Alimentation

Lundi sans viande pour les employés de la clinique

Transport

Télémédecine lorsque possible pour éviter les déplacements



Aide-mémoire

Précision sur les directives relatives à la désinfection des salles de consultations ambulatoires

PLUS FORT
AVEC VOUS

La fréquence de désinfection des tables d'examen et des appareils médicaux non critiques peut varier en fonction du type de contact.

Type de contact	Fréquence	Exemple d'équipement	Rôles et responsabilités
Contact avec vêtements propres	Une fois par jour	Chaises, table d'examen	Désinfection « high touch » quotidienne par l'équipe d'hygiène et salubrité en fin de journée Désinfection « low touch » hebdomadairement.
Contact avec peau ou vêtements souillés	Après départ du patient·e	Sphygmomanomètre, saturomètre, table d'examen ou toute autre surface	Professionnel·le (infirmier·ère, médecin, IPS, etc.)
Contact potentiel avec liquide biologique	Après une procédure ou si visiblement souillée	Civière ou table d'examen	Professionnel·le (infirmier·ère, médecin, IPS)
Contact potentiel avec liquide biologique d'un patient·e porteur·euse de bactérie multirésistante	Après une procédure ou si visiblement souillée		En fonction de l'évaluation locale du risque, contacter le service d'hygiène et salubrité par requête Octopus. La requête doit mentionner le type de désinfection à faire.

Aucune référence identifiée ne recommande l'usage du papier protecteur comme une mesure suffisante pour prévenir la transmission de pathogène. Avec ou sans papier, la désinfection doit se faire selon les consignes ci-dessus. Le papier est donc superflu.

Notes : Les lingettes de peroxyde d'hydrogène sont efficaces pour toutes des désinfections de bactéries multirésistantes, sauf pour le C. diff et la Candida auris. Pour le C. diff et Candida auris, vous référer au service d'hygiène et salubrité par requête Octopus.

Date : 2024-06-25

Nom de la direction : DGA-SPGS – Service PCI

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
du Centre-Sud-
de-l'Île-de-Montréal
Québec



Recyclage



MATIÈRES RECYCLABLES ACCEPTÉES DANS LE BAC BLEU



Peu importe la composition, si c'est un contenant, une emballage ou un imprimé, ça va à la récupération !

Contenants et emballages

Exemples : contenant de produit d'entretien ménager, emballage alimentaire, boîte de carton, papier d'aluminium.



Imprimés

Exemples : journal, enveloppe, cahier, feuille de papier.



Exemples de matières désormais acceptées

Sac métallisé, barquette en styromousse, pot d'yogourt.



LES EXCEPTIONS

Aérosols et emballages de protection en polystyrène : apportez-les à l'écocentre !



Produit pour le CISSMO par la Ville de Vaudreuil-Dorion

Quoi mettre, ou ne pas mettre, dans le bac de récupération?

Contenants, emballages, imprimés. C'est tout.

SAVIEZ-VOUS?

- Un contenant s'accompagne d'un bouchon ou d'un couvercle.
- Un emballage sert à transporter facilement un produit.
- Les contenants et emballages en plastique dégradables ne vont pas dans le bac. Ils contaminent les autres matières recyclables.

EXEMPLES DE CONTENANTS ET EMBALLAGES

- ✓ Contenant de produit d'entretien ménager
- ✓ Emballage, pot et contenant de produit alimentaire
- ✓ Boîte de carton
- ✓ Assiette et papier d'aluminium
- ✓ Emballage de mets à emporter et préparés

EXEMPLES D'IMPRIMÉS

- ✓ Journal et circulaire
- ✓ Enveloppe
- ✓ Feuille de papier
- ✓ Cahier

LES EXCEPTIONS

- Aérosols et emballages de protection en polystyrène : les apporter au point de dépôt de votre municipalité, si un tel lieu existe et si accepté. Se renseigner auprès de votre municipalité.



BONS COUPS

- Vider et rincer légèrement les contenants.
- Retirer les couvercles des pots et contenants – sauf pour les petits bouchons.
- Séparer les matières composant l'emballage (ex. : sac de céréales dans une boîte).
- Faire des boulettes de papier d'aluminium même si elles sont légèrement souillées avant de les mettre dans votre bac.
- Défaire et plier vos boîtes de carton.

NE PAS METTRE DANS LE BAC

- ✗ Masques, gants et autres équipements de protection individuelle
- ✗ Pile
- ✗ Seringue
- ✗ Boyau d'arrosage
- ✗ Chaise de jardin
- ✗ Jouet
- ✗ Casserole
- ✗ Vêtement et tissu

BESOIN DE PLUS
D'INFOS SUR LE BAC?
CONSULTEZ
BACIMPACT.CA



Annexe VI

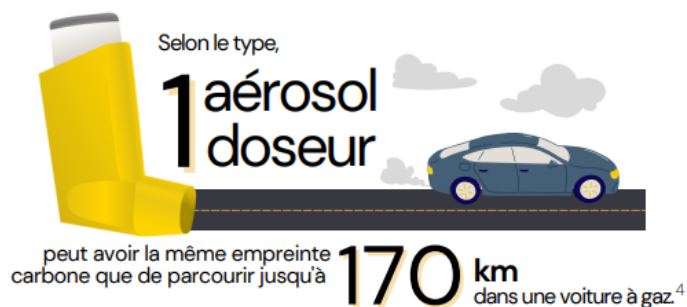
Tiré de : CASCADES, Perspectives de durabilité environnementale pour les systèmes de santé – Aérosols-doseurs

Pour la publication complète : [OneDrive](#)

Les aérosols-doseurs sont des dispositifs médicaux courants utilisés pour administrer des médicaments par inhalation. Ils servent généralement dans le traitement de l'asthme et des maladies pulmonaires obstructifs chroniques.¹

Les aérosols-doseurs utilisent des gaz propulseurs HFC pour administrer les médicaments.³

Les HFC sont des gaz fluorés artificiels qui agissent comme de puissants gaz à effet de serre (GES) lorsqu'ils sont libérés dans l'atmosphère. Ces gaz sont largement utilisés dans l'industrie, y compris dans le secteur des soins de santé.



Hydrofluorocarbures (HFCs)

Les propulseurs HFC couramment utilisés dans les aérosols-doseurs comprennent :

HFC 134a

370 PRP*²

HFC 227ea**

3350 PRP*

*Horizon temporel de 100 ans
**Utilisé dans une moindre mesure

Potentiel de réchauffement planétaire (PRP)



Le potentiel de réchauffement planétaire (PRP) is a standardization tool used to compare the global warming impact of different types of GHGs over a fixed time period (usually 100 years). It measures the amount of energy a given gas will absorb compared to the equivalent mass of carbon dioxide (CO₂), which has a standardized GWP of 1. est un outil de normalisation utilisé pour comparer l'impact sur le réchauffement planétaire de différents types de GES sur une période fixe (généralement 100 ans). Il mesure la quantité d'énergie qu'un gaz donné absorbera par rapport à la masse équivalente de dioxyde de carbone (CO₂), dont le PRP normalisé est de 1.

Les HFC sont des « gaz à PRP élevé », car ils piègent beaucoup plus de chaleur que le CO₂ par unité de masse.

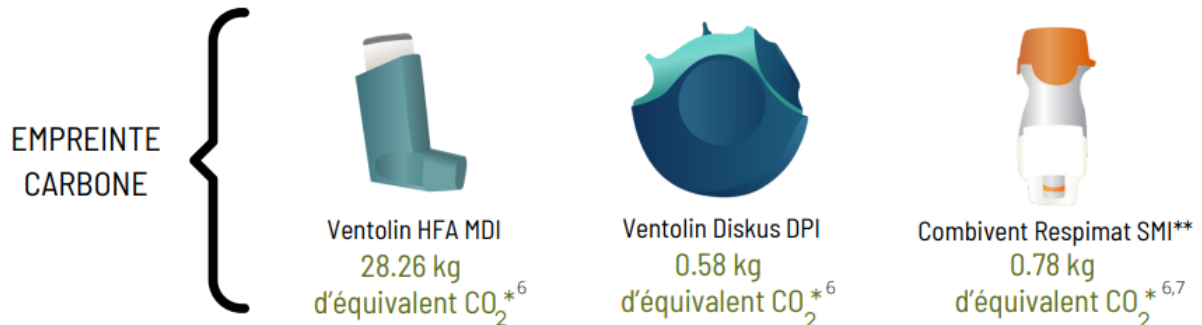
Les systèmes de soins de santé peuvent réduire les émissions de HFC liées aux aérosols-doseurs en mettant en œuvre les stratégies suivantes.

2

1

CONSEILLER DES ALTERNATIVES AUX INHALATEURS DOSEURS

L'empreinte carbone des aérosols-doseurs est beaucoup plus élevée que celle des inhalateurs à poudre sèche (IPD), qui n'utilisent pas de propulseurs pour administrer les médicaments. Le fait de choisir ces autres options de traitement, le cas échéant, peut contribuer à réduire l'empreinte carbone des inhalateurs (bien que toutes ces options aient un impact environnemental).⁵



*Équivalent CO = équivalent de dioxyde de carbone

**Combivent Respimat SMI est une association ipratropium/salbutamol, et remplace généralement deux inhalateurs. L'empreinte carbone estimée à partir des autres inhalateurs Respimat Soft Mist.

QUAND LES AÉROSOLS-DOSEURS SONT NÉCESSAIRES...

Choisissez des dispositifs de décharge à **faible volume**

Les dispositifs de décharge à faible volume émettent moins de gaz propulseur à chaque utilisation. Leur empreinte carbone est donc plus faible que celle des dispositifs de décharge à grand volume.⁸

ASSURER UNE UTILISATION APPROPRIÉE DE L'INHALATEUR

De 95 à 98 % DES ÉMISSIONS PROPULSIVES DES AÉROSOLS-DOSEURS ONT LIEU LORS DE L'UTILISATION

Cela signifie généralement une mauvaise synchronisation lors de la manipulation et de l'inhalation.^{8,10}



2

Une formation adéquate et continue des patients sur la technique et l'utilisation des inhalateurs est un élément clé de la réduction de leur impact environnemental.

3 RÉCUPÉRER ET RECYCLER LES INHALATEURS DE FAÇON DURABLE

LA PHASE DE FIN DE VIE DES AÉROSOLS-DOSEURS EST UNE SOURCE SUPPLÉMENTAIRE D'ÉMISSIONS DE GAZ PROPULSEURS.

Une élimination incorrecte des aérosols-doseurs contribue au gaspillage des médicaments et augmente le risque de rejet de gaz propulseur résiduel dans l'atmosphère.⁸

Une fois entièrement utilisés, les aérosols-doseurs peuvent être...



RECYCLÉS

Le plastique et l'aluminium de chaque dispositif peuvent être recyclés dans les pharmacies désignées. ÉCONOMIE d'émissions de CO₂ 4 à 18 kg par inhalateur*.



INCINÉRÉS

L'incinération des aérosols-doseurs entraîne la dégradation thermique des produits chimiques HFC. ÉCONOMIE d'émissions de CO₂ 3-17 kg par inhalateur*.



*Par rapport à la mise en décharge

PERFECTIONNER LES PRATIQUES DE PRESCRIPTION AUTOUR DES INHALATEURS

4

Les meilleures pratiques en matière de diagnostic, de gestion et de suivi des affections respiratoires des patients peuvent réduire la prescription inutile d'inhalateurs et, par conséquent, l'impact environnemental associé à leur utilisation.

NOUVEAU



SOCIÉTÉ
CANADIENNE DE
THORACOLOGIE

6

recommandations fondées sur des données probantes pour les traitements, les tests et les procédures qui sont souvent utilisés inutilement en médecine respiratoire.¹²

Tous les inhalateurs entraînent des répercussions sur l'environnement qui vont au-delà des émissions de GES des gaz propulseurs, notamment l'épuisement et la destruction des ressources naturelles. Les fournisseurs de soins de santé et les patients doivent être conscients de ces impacts lorsqu'ils choisissent un inhalateur.³

Des questions ?

Contactez Dre Annie Li : annie.li.med@ssss.gouv.qc.ca

Ce guide a été rédigé par :

Dre Annie Li, médecin de famille

Responsable du Comité carboneutralité, GMFU Jardins-Roussillon et CLSC St-Louis-du-Parc

Membre du Comité de développement durable et santé environnementale du CISSS de la Montérégie-Ouest

Membre du Comité de pertinence clinique du CMDP du CCSMTL

Annie Lalonde

Conseillère cadre en développement durable, direction des services techniques du CISSS de la Montérégie-Ouest

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de la Montérégie-Ouest

Québec 



santemonteregie.qc.ca/ouest

