

# GUIDE DES BONNES PRATIQUES

## TABLE DES MATIERES

1. Bien être : Je travaille à être heureux ! .....	4
2. Energie : L'énergie la plus propre est celle que nous ne consommons pas ! 5	
3. Achat Eco-responsable : Un consommateur averti en vaut deux.....	6
4. ECO-MOBILITE: Tous éco-mobiles!.....	7
5. WATER: Consume differently .....	8
6. WASTE MANAGEMENT: There is no planet B.....	9

## Avant propos

1. Bien être : Je travaille à être heureux !
2. Energie : L'énergie la plus propre est celle que nous ne consommons pas !
3. Achat Eco-responsable : Un consommateur averti en vaut deux
4. Eco-Mobilité : Tous éco-mobiles !
5. Eau : Consommons Eautrement !
6. Gestion des déchets : Il n'y a pas de planète B !

## Pourquoi ce guide ?

Le Développement Durable, notamment des sociétés africaines, est au coeur des objectifs stratégiques de l'Université Mohammed VI Polytechnique (UM6P).

La poursuite des conditions d'une université citoyenne et durable implique que chacun d'entre nous, dans l'exercice de nos fonctions ou en tant qu'usagers, soyons attentifs à réduire notre consommation d'énergie, à diminuer nos émissions de gaz à effet de serre et à préserver et éviter le gaspillage de l'eau et des ressources alimentaires.

Ce guide a été conçu pour rappeler à chacun la bonne attitude à avoir et quelques bonnes pratiques à adopter afin de renforcer l'implication de la communauté UM6P en matière de développement durable. Ainsi, l'UM6P réaffirme sa volonté d'avoir un impact positif, par des actions concrètes, sur la qualité de vie de sa communauté de même que sur celle des générations présentes et futures.

## Les objectifs de développement durable : Qu'est-ce que c'est ?

En septembre 2015, les 193 états membres de l'ONU ont adopté le programme de développement durable à l'horizon 2030. C'est un agenda pour les populations, pour la planète, pour la prospérité, pour la paix et pour les partenariats.

Cet agenda porte une vision permettant de transformer notre monde en éradiquant la pauvreté et en assurant sa transition vers un développement durable. Les objectifs de développement durable nous montre le chemin à suivre pour parvenir à un avenir meilleur et plus durable pour tous. Ils répondent aux défis mondiaux auxquels nous sommes confrontés, notamment ceux liés à la pauvreté, aux inégalités, au climat, à la dégradation de l'environnement, à la prospérité, à la paix et à la justice.

Les objectifs sont interconnectés et, pour ne laisser personne de côté, il est important d'atteindre chacun d'entre eux, et chacune de leurs cibles, d'ici à 2030 (en savoir plus sur le site de l'agenda 2030 : [www.agenda-2030.fr](http://www.agenda-2030.fr) )

***Nous n'héritons pas la terre de nos ancêtres. Nous l'empruntons à nos enfants.. "***  
***Antoine de Saint-Exupéry.***

# 1. Bien être : Je travaille à être heureux !

## 1.1 Saviez-vous que le sommeil occupe près d'un 1/3 de notre existence ?

C'est l'un des principaux facteurs qui affectent la façon de travailler et de performer.

### 1.1.1 Ce que je peux faire :

- Maintenir la plus grande régularité possible dans mes heures de sommeil.
- M'exposer le plus possible à la lumière solaire le jour.
- Éviter de regarder les courriels juste avant de me coucher.
- Manger varié et équilibré.
- Ne pas regarder l'heure la nuit. Étrange conseil n'est-ce pas ? Il est pourtant scientifiquement démontré !!!

## 1.2 Saviez-vous que pratiquer une activité physique permettrait d'améliorer le bien-être (89 %) ?

Le sport permet notamment l'élimination des toxines, l'amélioration des capacités cardio-vasculaires, la prévention de certaines pathologies et la gestion du stress.

### 1.2.1 Ce que je peux faire :

- Parce que l'union fait la force (mentale), pousser les collègues à tester une activité commune est l'une des meilleures façons de prendre goût au sport.
- Me fixer des paliers concrets et réalisables (courir 20 minutes/semaine, faire 100 abdos/jour, faire 2 km de natation tous les week-ends, etc.)
- Éviter le syndrome du tout ou rien, car faire 15 minutes de sport deux fois par semaine c'est déjà bien mieux que de ne rien faire du tout !

## 1.3 Saviez-vous que les plantes possèdent de nombreuses vertus?

En plus d'embellir l'environnement, de purifier l'air que l'on respire et de réduire le stress, les plantes augmenteraient le niveau de productivité de 15% au travail.

### 1.3.1 Ce que je peux faire :

- Miser sur une plante aux vertus dépolluantes, comme le chlorophytum, le palmier, l'azalée, le ficus gingseng ou l'orchidée.

## 1.4 Ce que fait déjà l'UM6P :

- Des équipements de pointe pour une pratique sportive intérieure et extérieure, en solo ou en équipe. Ce sont 5000m<sup>2</sup> de terrains de plein air, une piscine semi-olympique, des salles de fitness, musculation, danse et sports de combat qui s'offrent à vous.
- De nombreux espaces de rencontre, de détente et de convivialité où se croisent les étudiants et le staff de l'UM6P (cafétéria, foodtruck, places assises en plein air...).
- Un Learning Centre et une bibliothèque de grande qualité afin de répondre à votre soif de connaissances.

- Un centre de santé, avec une équipe de professionnels à l'écoute de l'ensemble des personnes qui vivent et évoluent au sein de l'écosystème UM6P.

## **2. Energie : L'énergie la plus propre est celle que nous ne consommons pas !**

### **2.1 Saviez-vous que deux tiers de la consommation d'électricité des équipements informatiques sont dépensés en dehors de leur temps de fonctionnement ?**

#### **2.1.1 Ce que je peux faire :**

- Supprimer les économiseurs d'écran animés qui sont, en réalité, très énergivores.
- Configurer les appareils pour que la veille s'active après une courte période d'inactivité.
- Eteindre l'ordinateur dès lors que je quitte le bureau plus d'une heure.
- Ajuster la luminosité de mon écran : la réduire un peu permet d'économiser l'énergie sans perdre en lisibilité.
- Fermer les logiciels et les onglets que je n'utilise pas. Idem pour les fonctions GPS ou WI-FI de mon téléphone intelligent ou de ma tablette.

### **2.2 Saviez-vous que deux tiers de la consommation d'électricité des équipements informatiques sont dépensés en dehors de leur temps de fonctionnement ?**

#### **2.2.1 Ce que je peux faire :**

- Penser à éteindre les radiateurs quand je pars le soir ou lorsque que j'ouvre les fenêtres.
- L'hiver, baisser les stores des fenêtres pendant la nuit.
- Fermer les portes des locaux moins chauffés ou non-chauffés (escaliers, placards...).
- L'été, rafraîchir le matin puis fermer dès que la température extérieure augmente.
- Si je bénéficie de la climatisation, garder bien les fenêtres closes, ce sera plus confortable pour moi et plus économique à la fois.

### **2.3 Saviez-vous que nous passons 200 jours par an au bureau ?**

L'utilisation de la lumière est forcément nécessaire pendant les journées les plus sombres. Mais parfois, nous avons tendance à laisser la lumière allumée alors même que ce n'est pas nécessaire

#### **2.3.1 Ce que je peux faire :**

- Éteindre les lumières dans les salles de réunion/ de cours vides et le soir dans les bureaux avant de partir.

- Dégager les fenêtres de ce qui fait obstacle à la lumière du jour et, si cela est possible, préférer installer mon bureau près d'une fenêtre.
- Privilégier l'utilisation des ampoules fluocompactes, elles consomment 5 fois moins d'énergie, durent 10 fois plus que les ampoules traditionnelles et les essuyer régulièrement, ce qui permet de gagner 30% d'efficacité lumineuse.

## 2.4 Ce que fait déjà l'UM6P :

- Un système de climatisation utilisant le cycle Fry Coline en temps normal en recyclant l'air ambiant durant deux mois de fonctionnement.
- Des installations thermoélectriques pour chauffer les eaux sanitaires.
- Des panneaux photovoltaïques pour compenser une partie de la consommation électrique.
- Des bâtiments certifiés LEED.
- Des économiseurs d'eau aux robinets.

## 3. Achat Eco-responsable : Un consommateur averti en vaut deux

### 3.1 Saviez-vous qu'en faisant un achat écoresponsable, on fait un geste qui s'inscrit dans le cadre du développement durable et dont les impacts seront nombreux ?

#### **Au niveau économique**

- Durabilité des produits
- Réduction des coûts d'énergie
- Réduction des coûts d'entretien
- Réduction des coûts d'élimination
- Diminution des coûts de réhabilitation de sites d'enfouissement

#### **Au niveau social**

- Équité avec les générations futures
- Développement régional - notamment par l'achat local
- Amélioration des conditions de travail

#### **Au niveau environnemental**

- Conservation des ressources naturelles Utilisation optimale des ressources rares ou non renouvelables
- Préservation de la diversité des espèces animales et végétales Moins de consommation d'énergie
- Moins d'émanations toxiques
- Moins d'émissions de gaz à effet de serre (GES)
- Moins de matières résiduelles à gérer

- Amélioration de l'état de santé de la population

### 3.1.1 Ce que je peux faire :

- Privilégier les commerces de proximité et l'achat de produits locaux de saison, équitables et biologiques.
- Opter pour des produits porteurs d'un label environnemental.
- Choisir les articles les moins emballés, en pensant à l'achat en vrac.
- Faire des achats judicieux : acheter seulement ce qui est nécessaire et éviter les commandes superflues.

### 3.2 Ce que fait déjà l'UM6P :

- Développer une politique d'achat éco-responsable visant à privilégier notamment des achats écologiques, équitables, solidaires et éthiques.
- Faire des approvisionnements écoresponsables, c'est tenir compte des trois dimensions du développement durable.
- Privilégier l'achat de papier certifiés FSC Mix et EU Ecolabel.
- Privilégier l'achat d'équipements IT certifiés Energy STA, UL Environnement et ISO14001.
- Opter pour les achats groupés pour réduire l'impact environnemental de nos approvisionnements.
- UM6P Solidarity Market, UM6P Beldi Break sont des initiatives développées pour accompagner des coopératives de la région à promouvoir davantage leurs produits.

## 4. ECO-MOBILITE: Tous éco-mobiles!

### 4.1 Saviez-vous qu'à l'échelle mondiale le secteur des transports représente 23 % du total des émissions de gaz à effet de serre ?

En revanche, le parc de voitures en circulation pourrait baisser de 80 millions en Europe d'ici 2030, en raison de la progression de l'autopartage.

#### 4.1.1 Ce que je peux faire :

- Pour les petits trajets en ville, privilégiez la marche, le vélo, les rollers, etc. qui ne rejettent pas de CO2 et sont souvent les modes de déplacement les plus efficaces en ville.
- Favorisez aussi les transports en commun (train, bus, tramway, métro).
- Si la voiture est indispensable (endroit non desservi par les transports en commun, déplacement le soir, etc.), optez pour le covoiturage ou une voiture partagée.

- Pour les longs trajets (plusieurs centaines de kilomètres), favorisez le train.
- Prenez l'avion seulement pour les très longues distances et les déplacements indispensables .
- Planter des arbres à la ferme expérimentale pour compenser mes émissions de GES.

## 4.2 Ce que fait déjà l'UM6P :

- Navettes UM6P : Mis à la disposition de la communauté UM6P. Ce mode de transport en commun permet à tout un chacun de se déplacer de façon éco-responsable entre le campus et les différentes annexes de l'UM6P, et du lieu de résidence habituel, qu'il soit à Marrakech ou à Benguerir, vers le campus.
- Programme de covoiturage : à l'initiative des étudiants de l'EMINES Junior Entreprise de l'UM6P, cette initiative consiste à proposer, via une page Facebook (610 membres), d'effectuer un même déplacement à plusieurs, à réduire son budget transport, à se déplacer en solidarité et sécurité et surtout à penser écolo (+).
- UBIKE : un programme de partage de vélos et de trottinettes qui permet à la communauté de privilégier un déplacement 100% écologique.

## 5. WATER: Consume differently

### 5.1 Did you know that with climate change and water depletion affect more than 40% of the world's population and is it likely to get worse!

#### 5.1.1 What I can do:

- Avoid letting water run unnecessarily.
- Drink tap water instead of buying plastic bottled water.
- Do not throw anything in the toilet bowl or in the sink and reduce detergents doses.
- Notify the manager of any water leak or any plumbing issue on campus.

#### 5.2 What the UM6P is already doing

- Water fountains connected to the drinking water network are available everywhere on campus
- Rain -Tarps for rainwater collection to irrigate green spaces
- The household products used at the university for sanitation, windows and dusting are certified
- Double flow flushes
- Automatic faucets with sensors

## **6. WASTE MANAGEMENT: There is no planet B**

### **6.1 Did you know that Every year, up to 13 million tons of plastic end up in oceans because they are not recycled!**

In 2017, the ten most collected plastic waste in the marine environment in the world are cigarette butts, plastic fragments, bottles, food packaging, polystyrene fragments, plastic bags, fishing equipment, bottles, cotton swabs and lollipop sticks.

#### **6.1.1 What I can do:**

- Use a mug to drink my coffee or tea!
- Opt for a flask rather than the plastic water bottles.
- Track down all single-use plastic objects and I replace them with durable ones: wipes, bottles, straws, cutlery, etc.

### **6.2 Did you know that Globally 1/4 of the food produced is thrown away without having been consumed?**

On average, 20 kg of food waste per person is thrown away each year.

#### **6.2.1 What I can do:**

- Buy in appropriate quantities and plan my meals.
- In the canteen, restaurant or at home, not to have one's eyes bigger than one's stomach.
- At the end of the meal, only throw away food or leftovers that cannot be kept.

### **6.3 Did you know that You need 2 to 3 tons of wood to make a ton of classic paper?**

In addition to the fact that the paper industry ranks 2nd in Europe for freshwater consumption, the production of a sheet of paper requires around 17 Watts per hour (Wh).

#### **6.3.1 What I can do:**

- Favor recycled paper, which requires less energy to manufacture, ie 12 W/h.
- Print documents only when absolutely necessary, double-sided and on scrap paper for internal documents.
- Remember to reuse the boxes I receive.

### **6.4 What the UM6P is already doing**

- Set up a waste sorting system in the Food truck area.
- plans to set up a waste collection and storage room with a selective sorting system throughout the campus.
- Subcontracts the collection of used cooking oil and its recovery by the company KILIMANJARO as biofuel.

## **AND YOU? WHAT IS YOUR SD (Sustainable development) ACTION?**

Share it with us via: [DD-com@um6p.ma](mailto:DD-com@um6p.ma)

- I use public transport or the bicycle.
- I sort paper for recycling.
- I recycle my used batteries.
- I lower the thermostat in my office when I leave at night.
- I don't let the water run unnecessarily when I wash my hands.
- I consume local and / or organic products as often as possible.
- I reduce my prints, especially in color, and recycle paper instead of throwing it away.
- I try not to waste my office supplies.
- I buy responsibly and choose suppliers who adopt these criteria.

IF YOU ARE READING THESE LINES, THEN

**YOU CARE ABOUT SUSTAINABLE DEVELOPMENT ISSUES.**

WE THANK YOU! AND WE ALSO WOULD LIKE TO REASSURE YOU:

**YOU ARE NOT ALONE!**

**Antoine de Saint-Exupéry:** We do not inherit the land from our parents, we borrow it for our children.

**Henry Ford:** Do not seek the fault, seek the remedy.

**Francis Bacon:** You can only triumph over nature by obeying her.

**Albert Einstein:** What characterizes our time is the perfection of means and the confusion of ends.

**Théodore Monod:** The little we can do, the very little we can do, we have to do it.

**Charles F. Kettering:** The world hates change, yet it's the only thing that has kept it going.

**Confucius:** Whoever moves a mountain begins by moving small stones.

**Mark Twain:** They didn't know it was impossible, so they did it.

**Hubert Reeves:** Right now, man is waging a war against nature; if he wins, he is doomed.

**Philippe St Marc:** Man must be the guardian of nature, not its owner.

## RESOURCES & REFERENCE

<https://www.cardiff.ac.uk/>

<https://www.welcometothejungle.com/>

<https://www.who.int/fr>

<https://blog.fr.eni.com/>

<https://youmatter.world/fr/>

<https://www.waterlogic.fr/>

<https://longuevieauxobjets.gouv.fr/>

<https://www.ademe.fr/>

<https://www.pwc.fr/fr>

<https://www.ifpenergiesnouvelles.fr/>

<https://green-cook.org/>

<https://wedocs.unep.org/>

<https://www.the-freaks.fr>