

Comment imprimer écologique

Vous trouverez dans l'info pratique quelques conseils pour réduire le gaspillage lié aux impressions. Quelques paramétrages vous aideront, mais c'est surtout votre attitude qui fera la différence. Des gestes simples à appliquer partout (chez vous, dans votre cabinet ou en établissement, etc.) qui peuvent changer votre quotidien comme l'avenir de la planète.

Voici quelques avantages pour vous convaincre d'imprimer écologique : éviter le gaspillage, faire des économies (sur le papier et l'encre), réduire le volume des archives et contribuer à préserver la planète.

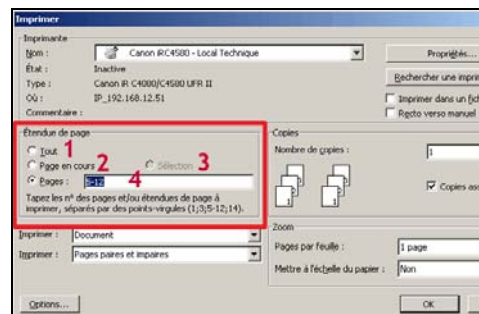
Remarque : Les captures écran sont données à titre d'exemple car bien évidemment les menus des imprimantes sont différents d'une machine à l'autre...

⊕ Constat

- Selon une enquête Lexmark/Ipsos, réalisée en avril 2005 auprès de 1.000 entreprises européennes, les entreprises françaises dépenseraient plus de 400 millions d'euros par an en impressions inutiles (une page sur six n'est jamais utilisée). Outre ce surcoût, cela représente 1,2 million d'arbres sacrifiés pour rien.
- Une nouvelle enquête réalisée par Lexmark et Ipsos en mai 2008 (auprès de 5 676 salariés de 13 pays européens) a mis en évidence un niveau d'impression de papier encore important (31 pages en moyenne imprimées chaque jour au travail par personne en Europe) mais en recul, signe d'une prise de conscience très progressive des salariés.
- Selon cette même enquête, 71 % de ces salariés déclarent faire des efforts au quotidien pour tenter de réduire le nombre de pages imprimées inutilement. Un salarié sur cinq (19 %) se dit également conscient et se sent individuellement concerné mais ne sait pas vraiment comment faire pour réduire ce gaspillage...
- *Observatoire des comportements durables des salariés européens*, Ipsos et Lexmark, mai 2008 : <http://www.ipsos.fr/Canallpsos/articles/2535.asp>

⊕ N'imprimez que le strict nécessaire !

- N'imprimez que les documents dont vous avez réellement besoin en version papier. Notamment vos e-mails !
- Dans un document volumineux, **n'imprimez que les pages qui vous intéressent** :
 - *Fichier>Imprimer>Zone Étendue de page*
 - *Page en cours (2)* pour imprimer uniquement la page du document affichée à l'écran.
 - *Sélection (3)* pour imprimer uniquement le texte sélectionné de document.
 - *Pages (4)* pour imprimer certaines pages. Exemple : si vous spécifiez 5-12, les pages de 5 à 12 de votre document seront imprimées. Si vous spécifiez 5;12, *seules les pages n°5 et 12 seront imprimées.*
- Lorsque vous naviguez sur Internet vous pouvez **transformer vos pages Web en PDF** pour les conserver sur votre disque dur au lieu de les imprimer.

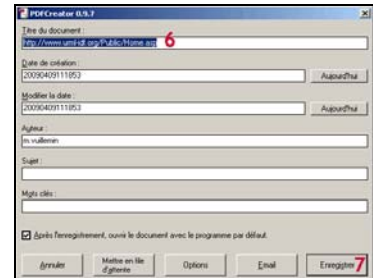


Comment imprimer écologique

- Installer un logiciel qui vous permettra de créer gratuitement des PDF, par exemple **PDFCreator** ([Téléchargez le !](#))
- Il s'installe comme une imprimante virtuelle.
- Dans votre page Web>Clic droit dans la page qui vous intéresse>Imprimer>Choisir l'imprimante **PDFCreator** (5).

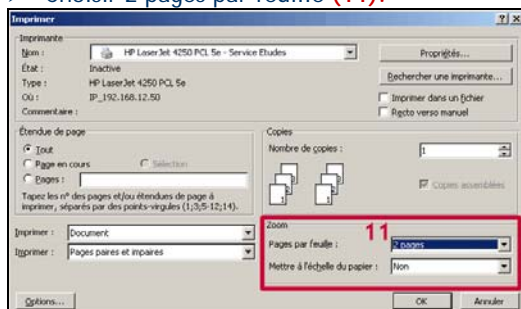
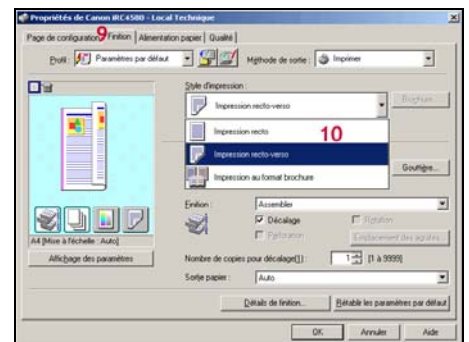
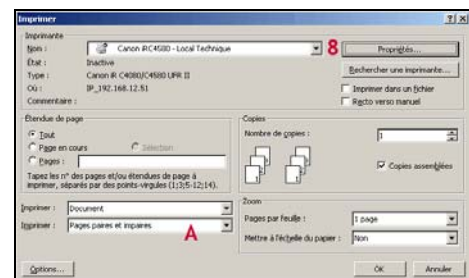


- Spécifiez un titre (6) et enregistrez votre PDF dans vos documents (7).



Optimiser vos surfaces d'impression !

- Optimiser la mise en page de vos documents : en diminuant leurs marges ainsi que la taille des polices.
- Vous pouvez aussi compiler des données afin d'imprimer une page pleine plutôt qu'au 3/4 vide.
- Favoriser l'impression recto-verso (soit une réduction de 50 % de votre consommation de papier).
- Pour imprimer en recto-verso sur des imprimantes laser :
 - Fichier>Imprimer>Propriété (8)
 - Onglet Finition (9)>Style d'impression>Impression recto-verso (10)
- Astuce pour imprimer en recto-verso sur des imprimantes jet d'encre :
 - Imprimer les pages impaires (A).
 - Vérifier que vous obtenez une pile de pages impaires dont la page au dessus de la pile est la dernière de votre document.
 - Retournez la pile et rechargez le bac de l'imprimante dans le chargeur (attention au sens) Onglet Finition.
 - Imprimer les pages paires (A).
- Imprimer 2 pages par feuille. Très utile dans le cas de diaporama PowerPoint (là encore vous réduisez de 50 % votre consommation de papier).
 - Fichier>Imprimer>Zone de Zoom
 - Choisir 2 pages par feuille (11).



Comment imprimer écologique

- Combiner ces 2 astuces :
 - En choisissant une *impression recto-verso* et *2 pages par feuille*, un volumineux rapport de 100 pages devient un mini rapport de 25 pages (soit une réduction de 75 % de votre consommation de papier).

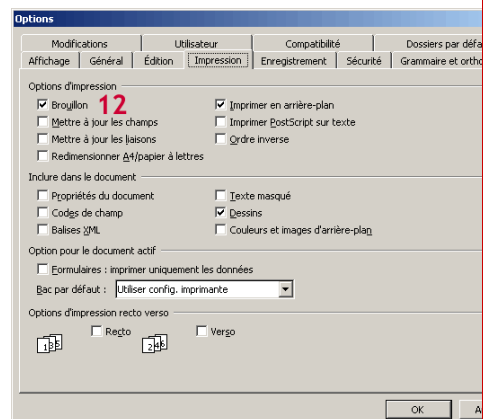
➤ Réutilisez les faces vierges des feuilles déjà imprimées !

- Excellente méthode pour économiser 50 % de papier.
- Pour de nouvelles impressions utiliser la face vierge d'une feuille déjà imprimée pour imprimer vos documents de travail.
- A partir de ces pages, vous pouvez fabriquer des produits dérivés tels que *blocs-notes* ou *cahiers* surtout si vous disposez d'un relieur (à défaut une agrafeuse fera l'affaire).



➤ Autres astuces !

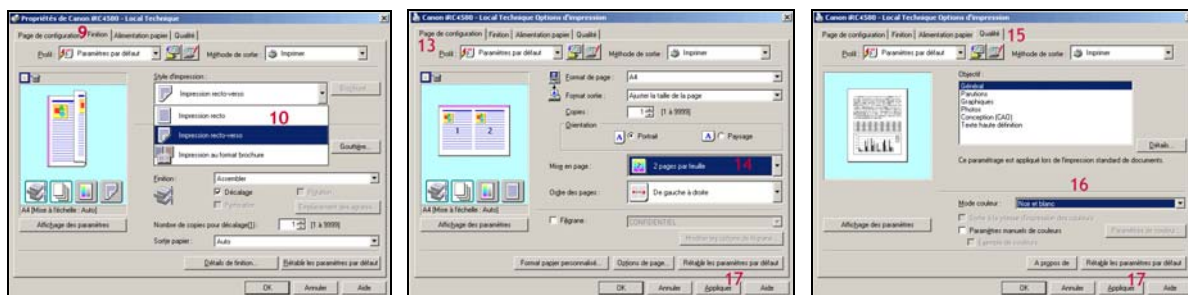
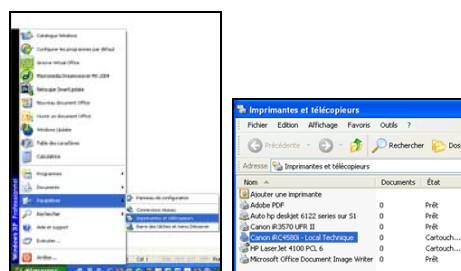
- Sur vos imprimantes Jet d'encre, restreindre la couleur en utilisant le **mode d'impression brouillon**. Vous y gagnerez en rapidité.
- Dans Word, choisissez l'option *Impression en mode Brouillon*
 - Menu Outils>Options>Onglet Impression (12).
 - Zone Options d'impression>Cochez la case Brouillon
 - Validez et imprimer votre document.
 - Il est imprimé en mode brouillon
- Opter pour du papier recyclé, c'est-à-dire contenant au moins 50 % de fibres recyclées, et si possible non blanchi.
- Recycler les cartouches d'encre usagées. En effet, certains fabricants ou des associations les récupèrent afin de les traiter pour les remettre en vente



Comment imprimer écologique

Organisez vous !

- Si votre imprimante possède plusieurs bacs de chargement, prévoyez-en un spécial papier brouillon.
- Prévoyez un endroit où stocker et partager vos brouillons.
- **Modifier les paramètres par défaut de votre imprimante** en fonction de vos habitudes principales d'impression. Ainsi chaque fois que vous lancerez une impression, celle-ci se fera avec ces paramètres.
 - Exemple d'un paramétrage par défaut pour imprimer de façon économique: en N&B, en recto-verso et 2 pages par feuille.
 - Démarrer>Paramètre>Imprimante et télécopieur.
 - Sélectionnez votre imprimante (ici *Canon iRC4580*).
 - Clic droit sur la sélection > *Option d'impression*
 - Onglet *Page de configuration (13)*>Zone *Mise en page*>*Choisir 2 pages par feuille(14)*
 - Onglet *Finition (9)*>Style d'impression>Impression recto-verso (10)
 - Onglet *Qualité (10)*>Zone Mode couleur>Choisir *Noir et blanc*
 - Cliquez sur le bouton *Appliquer (17)* puis sur *OK*
 - Votre imprimante est alors configurée par défaut pour imprimer en N&B, recto-verso et 2 feuilles par page. A vous de jouer avec votre propre imprimante.



Pour aller plus loin !

- N'oubliez pas d'éteindre votre matériel informatique à la fin de votre session de travail. Même si la mise en veille diminue de dix fois cette consommation, il est prudent d'éteindre l'unité centrale, l'écran, l'imprimante, etc.
- Quelques liens
 - Campagnes du WWF : <http://www.wwf.fr/>
 - ADEME (Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Énergie) : <http://www2.ademe.fr/>
 - Ministère de l'Écologie et du Développement Durable : www.developpement-durable.gouv.fr
 - Ekwo, le magazine de l'écocitoyen : <http://www.ekwo.org/papier.php3>

Cette info pratique est diffusée avec La Newsletter URML IDF INFO
 © Union Régionale des Médecins Libéraux d'Île de France
 12 rue Cabanis - 75014 Paris - Tél. : 01 40 64 14 70 - <http://www.urml-idf.org>