

Les co-bénéfices en santé environnementale :  
faisons converger nos objectifs !



*Isabelle Defrance*  
FORMATRICE & COACH

# Objectifs

- Partager les apprentissages des trajets de coaching Pharmacie Eco+Responsable
  - Personnel et Patientèle
  - Achat et déchets
  - Livraison et transport
  - Energie et bâtiment





2 ateliers en présentiel + 4 à 6 ateliers éco+responsables sur zoom

OBJECTIFS DE DÉVELOPPEMENT DURABLE



Energie et bâtiment



Transports Et livraisons



Achats écoresponsables



déchets



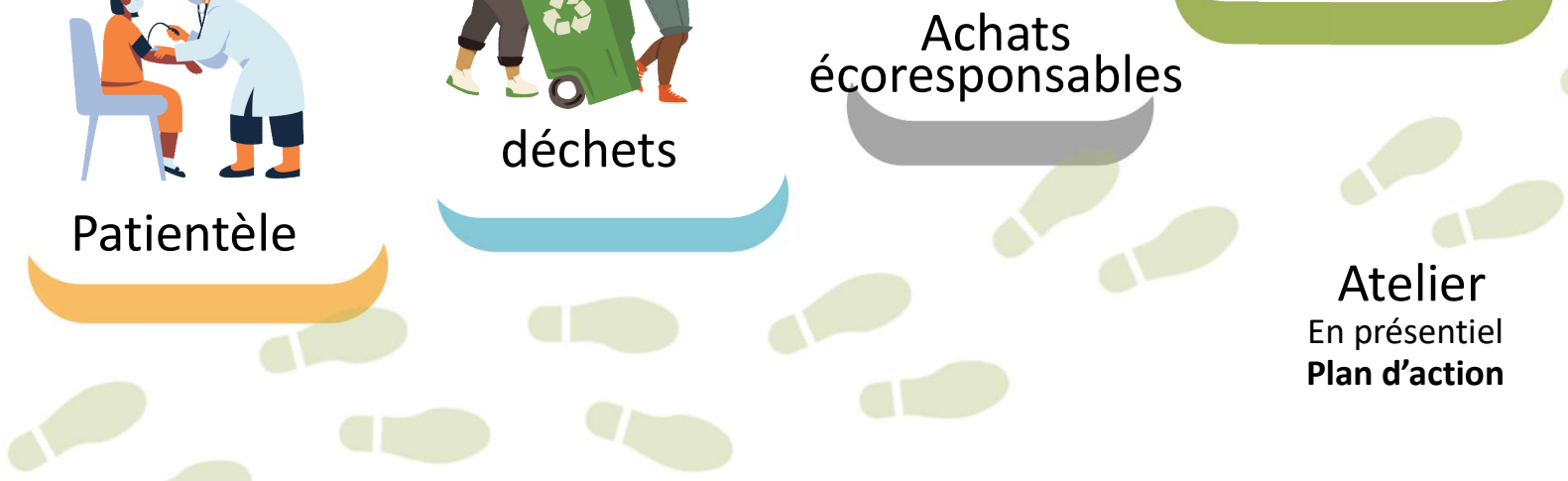
Patientèle



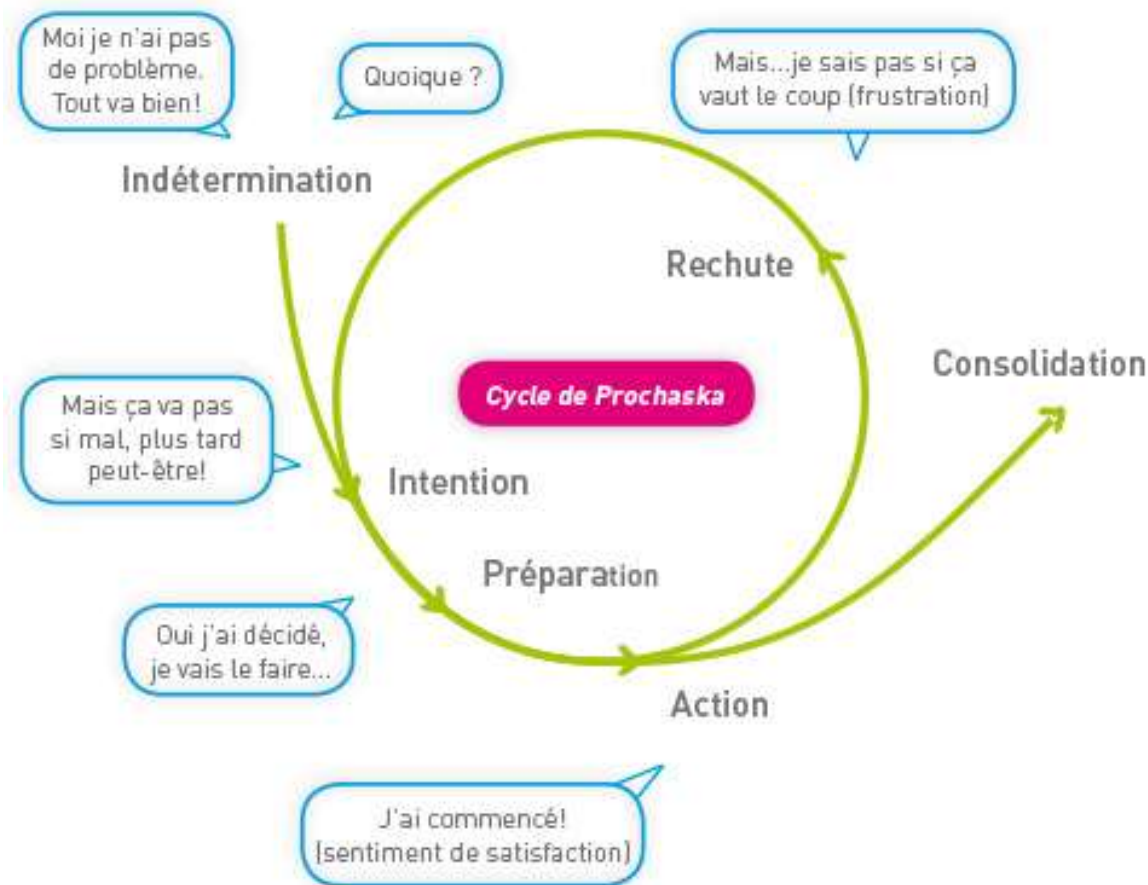
Personnel



Atelier En présentiel Plan d'action



Et vous où en êtes-vous dans la mise en place de gestes éco+responsables dans votre sphère professionnelle ?



# Atelier Personnel

## Objectifs

- Faire grandir la responsabilité social et environnementale de la pharmacie
- Conscientiser à l'empreinte environnementale du digitale
- Mobiliser le personnel sur le projet / trajet. Premières idées d'action

## Apprentissage

- Différents niveaux d'envie de s'engager
- Plaisir de travailler sur le bien-être à l'officine, bien manger, bien communiquer ;-)
- Difficulté de programmer des réunions de concertation, du temps pour concrétiser...



# Atelier Personnel, les actions concrètes

**12 | MOIS ACTIONS**

**PHARMACIE ECO-RESPONSABLE**

**JANVIER**  
L'ACTIVITÉ PHYSIQUE C'EST FANTASTIQUE

**MARS**  
GRAND MÉNAGE DE PRINTEMPS DE LA PHARMACIE FAMILIALE

**FÉVRIER**  
VIVE LE MOIS SANS ALCOOL

**AVRIL**  
QUE TON ALIMENTATION SOIT TA PREMIÈRE MÉDECINE

The infographic features a green border and a decorative bottom edge with stylized green plants and orange soil. A small circular logo in the top right corner reads 'PHARMACIE ECO-RESPONSABLE'.

**12 | MOIS ACTIONS**

**PHARMACIE ECO-RESPONSABLE**

**MAI**  
UN MOIS SANS TABAC GRÂCE À MON BUDDY DEAL

**JUILLET**  
DES REPAS VÉGÉ MÊME SUR LE BARBECUE

**JUIN**  
LA TRAQUE AUX PERTURBATEURS ENDOCRINIENS

**AOÛT**  
RESPIRATION ET MARCHÉ EN FORÊT

The infographic features a green border and a decorative bottom edge with stylized green plants and orange soil. A small circular logo in the top right corner reads 'PHARMACIE ECO-RESPONSABLE'.

**12 | MOIS ACTIONS**

**PHARMACIE ECO-RESPONSABLE**

**SEPTEMBRE**  
VIVE LES DÉPLACEMENTS À PIED, À VÉLO, EN BUS

**NOVEMBRE**  
LES ANTIBIOTIQUES CE N'EST PAS AUTOMATIQUE

**OCTOBRE**  
RDV AVEC VOS SEINS

**DÉCEMBRE**  
LE MOIS DE LA DÉTOX DIGITALE

The infographic features a green border and a decorative bottom edge with stylized green plants and orange soil. A small circular logo in the top right corner reads 'PHARMACIE ECO-RESPONSABLE'.

# Atelier Personnel, les actions concrètes



## POUR UNE RÉDUCTION DE L'UTILISATION DES ÉCRANS

Un usage raisonné des écrans est bénéfique pour la santé et le climat. L'amélioration des connaissances des effets des écrans sur la santé individuelle et planétaire, ainsi qu'une éducation numérique sont indispensables pour faire face à l'utilisation excessive d'écrans.

**12 MOIS 12 ACTIONS**

### LES ÉCRANS EN CHIFFRES

- 8 outils numériques par foyer<sup>1</sup>
- Les adolescents passent environ leur smartphone en moyenne 30 minutes par semaine et 9 heures le week-end<sup>2</sup>
- À partir de 16 ans, 50% des personnes ont déjà été victimes de harcèlement sexuel en ligne<sup>3</sup>
- 41% des enfants de 6-13 ans regardent leur téléphone pendant la nuit<sup>4</sup>
- En Europe, les adultes passent environ 511 minutes devant un écran, dont 20% au travail<sup>5</sup>

### BÉNÉFICES POUR LA SANTÉ D'UNE RÉDUCTION DE L'UTILISATION DES ÉCRANS

- Amélioration des troubles du sommeil, visuels et musculo-squelettiques
- Augmentation de l'activité physique
- Amélioration des troubles psychiatriques<sup>6</sup> (par exemple, état dépressif, mal être, anxiété, régression, comportements suicidaires, trouble de l'attention, maladie...)

### CHEZ L'ENFANT EN PARTICULIER<sup>6</sup>

- Diminution de l'équité de moyens
- Amélioration de la gestion des émotions et des capacités d'apprentissage
- Diminution des traumatismes psychologiques post-exposition à des images choquantes/harcèlement

### BÉNÉFICES POUR LA PLANÈTE D'UNE RÉDUCTION DE L'UTILISATION DES ÉCRANS<sup>7</sup>

- Réduction de l'empreinte des métaux rares nécessaires à la production des écrans
- Réduction des émissions de gaz à effet de serre: 1 ordinateur = 1 tonne de CO<sub>2</sub>
- Diminution de la consommation électrique mondiale: 4-10% de l'électricité mondiale est consommée par l'utilisation d'écrans

### LA PRESCRIPTION DURABLE

Pour les enfants, utiliser les écrans en compagnie d'un adulte. Acquiescer des connaissances numériques. Privilégier les interactions locales. Privilégier les interactions locales. Veiller à avoir des activités variées, une activité physique et un sommeil suffisant. Acheter des téléphones reconditionnés et penser à réparer ses outils numériques plutôt que de les remplacer.

Quand aborder la question de l'utilisation des écrans  
Lors de consultations de contrôle pour les enfants, de consultations pour des troubles du sommeil, du comportement ou des humeurs ou pour des problématiques de harcèlement en cas de surpoids/obésité

**RÉFÉRENCES**

- <sup>1</sup> <https://www.observatoire-numerique.org/fr/le-numerique-en-france>
- <sup>2</sup> <https://www.observatoire-numerique.org/fr/le-numerique-en-france>
- <sup>3</sup> <https://www.observatoire-numerique.org/fr/le-numerique-en-france>
- <sup>4</sup> <https://www.observatoire-numerique.org/fr/le-numerique-en-france>
- <sup>5</sup> <https://www.observatoire-numerique.org/fr/le-numerique-en-france>
- <sup>6</sup> <https://www.observatoire-numerique.org/fr/le-numerique-en-france>
- <sup>7</sup> <https://www.observatoire-numerique.org/fr/le-numerique-en-france>

## Les règles d'or DE LA COMMUNICATION POUR DES RELATIONS DURABLES

**Parler en Je**  
Exprimer son opinion personnelle

**S'exprimer de façon positive**  
Respectueuse et sans jugement

**Exprimer et accueillir les émotions**  
Rechercher les besoins liés aux émotions

**Poser des questions ouvertes**  
Qui, Quoi, A quel fin, Comment, Quand ? Laisser l'autre réfléchir

**Ecouter de façon active avec E.R.I.C**  
Ecouter en silence - Reformuler - Interroger - Clarifier

**Être orienté SOLUTION**  
Faire des propositions constructives

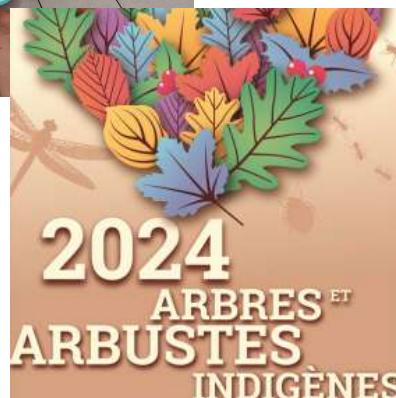
**Faire des demandes SMART**  
Spécifique, Mesurable, Acceptable, Réaliste et Inscrite dans le temps

**Feedback**  
Demander et donner des retours : points positifs et points d'amélioration

**Reconnaissance**  
S'échanger des signes de reconnaissance

**PHARMACIE ECO-RESPONSABLE**

D'après Isabelle Defrance Formatrice et Coach



# Atelier Patientèle et santé durable

## Objectifs

- Motiver les équipes à développer les nouveaux services pharmaceutiques
- Conscientiser à l'importance de l'hygiène de vie dont l'alimentation
- Mobiliser l'équipe sur une action de prévention

## Apprentissage

- **Prioriser et planifier la formation** pour lancer les services
- Communiquer avec les médecins CMP
- Etablir un plan de communication sur les grandes actions santé publique et prévention



# Atelier Patientèle et santé durable, les actions concrètes

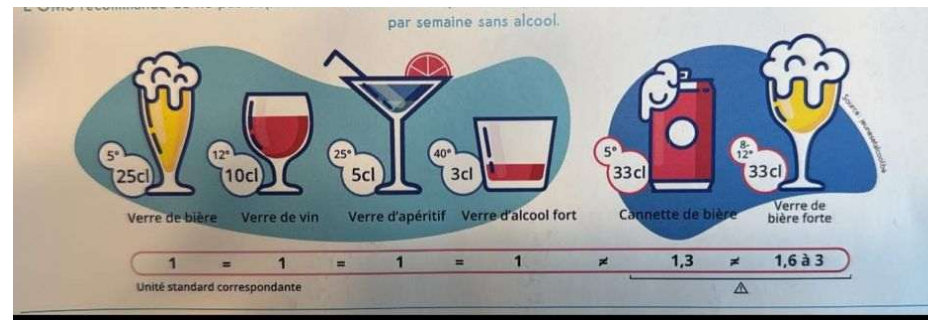
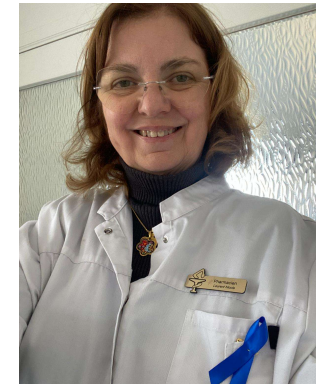
**12 MOIS ACTIONS**

**JANVIER**  
L'ACTIVITÉ PHYSIQUE C'EST FANTASTIQUE

**FÉVRIER**  
VIVE LE MOIS SANS ALCOOL

**MARS**  
GRAND MÉNAGE DE PRINTEMPS DE LA PHARMACIE FAMILIALE

**AVRIL**  
QUE TON ALIMENTATION SOIT TA PREMIÈRE MÉDECINE



**BUDDY DEAL**

**ARRÊTEZ DE FUMER EN MAI**  
AVEC LE SOUTIEN D'UN PROCHE

INSCRIVEZ-VOUS SUR BUDDYDEAL.BE

fondation contre le cancer



2 ateliers en présentiel + 4 à 6 ateliers éco+responsables sur zoom

OBJECTIFS DE DÉVELOPPEMENT DURABLE



Atelier empreinte CO2  
En présentiel



Energie et bâtiment



Transports  
Et livraisons



Achats  
écoresponsables



déchets



Patientèle



Personnel

Atelier  
En présentiel  
Plan d'action



# Communication pour les patients dans l'officine

Grand nettoyage de printemps,

Rapportez vos médicaments périmés  
à la pharmacie !

- 1** À la maison, j'enlève les emballages et jette les cartons et la notice dans la...  
  
poubelle à cartons
- 2** Je rapporte les médicaments périmés à usage humain ou vétérinaire à la...  
  
pharmacie
- 3** Je dépose les radios, aiguilles, les produits chimiques dangereux et les piles à la...  
  
déchetterie



Sondage

Avez-vous déjà ramené vos médicaments périmés à votre pharmacien ?





Oui




Non



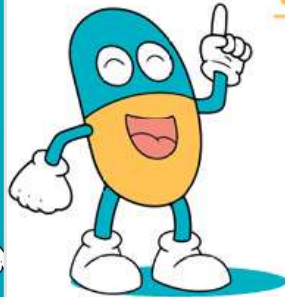
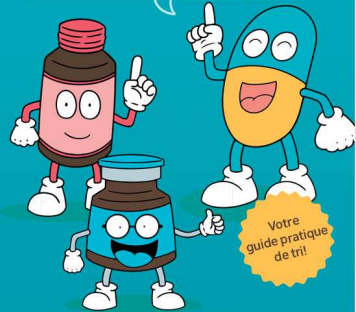
J'aide mon pharmacien à être plus éco+responsable

- 1** Je prends mon sac réutilisable. 
- 2** Je demande à ne pas imprimer le ticket de caisse. 
- 3** Je prends le petit modèle en début de traitement. Je ne stocke pas à la maison (1 prescription à la fois). Je vais jusqu'au bout du traitement. 
- 4** Je signale au pharmacien si il y a un changement de traitement ou arrêt. 
- 5** Je viens à la pharmacie à pied, en vélo ou tout autre moyen de déplacement écologique. 
- 6** Je choisis ou me fais conseiller des cosmétiques ou autres produits éco+responsables. 
- 7** Je ramène les médicaments périmés à la pharmacie sans leur emballage. 



Médicaments périmés ou non utilisés ?

## RAPPORTEZ-LES CHEZ VOTRE PHARMACIEN !



### VOTRE PHARMACIEN REPREND

Les médicaments  
sans la boîte et la notice



**COMPRIMÉS  
ET GÉLULES**  
NON CONSOMMÉS  
dans leur blister



**RESTES DE  
POMMADES**  
dans leur tube



**RESTES DE  
SPRAYS**  
et d'aérosols

**RESTES DE SIROPS,  
GOUTTES NAsALES  
ET OCULAIRES**  
et de médicaments  
liquides



**PATCHES**  
non utilisés




### VOTRE PHARMACIEN NE REPREND PAS

Que faire avec les emballages vides  
et les non-médicaments ?



Les emballages vides de médicaments

 **Bouteilles en verre vides et propres**  
♻️ bulles à verre ou collecte sélective du verre

 **Seringues**  
♻️ contenueurs à seringues (en vente  
chez le pharmacien), recyparc


 **Notices papier et boîtes en carton**  
♻️ recyparc ou collecte sélective  
des papiers

 **Bouteilles en plastique vides  
et nettoyées**  
♻️ le sac PMC bleu

 **Blisters et emballages en  
plastique vides**  
♻️ ordures ménagères

Les non-médicaments

 **Résidus de cosmétiques**  
♻️ ordures ménagères

 **Résidus de produits cosmétiques  
contenant des substances dangereuses**  
♻️ recyparc

 **Alimentation particulière (pour adultes  
et bébés), vitamines et produits à base  
de plantes**  
♻️ ordures ménagères ou collecte sélective  
des déchets organiques

 **Résidus de produits chimiques**  
♻️ recyparc

 **Radiographies**  
♻️ hôpital, recyparc ou collecte sélective  
des déchets chimiques ménagers

LES MÉDICAMENTS N'ONT PAS LEUR PLACE DANS...



la poubelle



l'évier



les toilettes  
ou l'égout



le parc à  
conteneurs

**Attention:** Les médicaments périmés ou inutilisés doivent toujours  
être rapportés à votre pharmacien. Le pharmacien les reprend  
gratuitement et se charge de les faire détruire.

[télécharger la brochure icis](#)

# gestion des déchets actions concrètes



Action antigaspi sur les dates de péremption courtes



Pot en verre consigné



Retour des chimiques à Véolia via UNIONS



# Atelier gestion des déchets

## Objectifs

- Motiver la pharmacie à participer à l'action grand nettoyage de printemps en pharmacie
- Conscientiser sur l'influence des médicaments sur la pollution de l'eau
- Mobiliser l'équipe sur le tri des déchets

## Apprentissage

- Communiquer au printemps en même temps que BeWap
- Faire connaître l'action aux médecins et différents professionnels de santé
- Travailler avec les unions pour la collecte des produits chimiques



ACHETEZ EN PLEINE CONSCIENCE  
AVEC LA MÉTHODE

*Bison*

B

À quel **besoin** réel cet achat répond-il ?

I

En ai-je **immédiatement** besoin ?

S

Est-ce que je possède déjà quelque chose de **similaire** ?

O

Quelle est l'**origine** du produit ?

U

Et surtout, est-ce que ce produit est **utile** ?



# Travail sur le référencement exemples



La roée gamme cosmétique écoresponsable

<https://www.larosee-cosmetiques.com/pages/notre-histoire>



Brosses à dents et dentifrice refill  
éco+responsable



Travail de la gamme phyto/ tisanes





<https://www.health.belgium.be/fr/news/les-perturbateurs-endocriniens-au-coeur-de-la-sante-publique-bilan-dune-premiere-campagne>



<https://incibeauty.com/>



**Enceinte ou en désir d'enfant? Comment se protéger des perturbateurs endocriniens et autres polluants? – Livret**

LIVRET, MAMAN-BÉBÉ, PERTURBATEURS ENDOCRINIENS



**Enceinte ? Envie d'un nid douillet pour bébé ?**

C'est normal ! Mais ne peignez pas la chambre vous-même : faites-vous aider.

<https://docteurcoquelicot.com/guides-et-fiches/>

# Atelier gestion des achats éco+responsable

## Objectifs

- Motiver le titulaire à acheter avec la méthode B.I.S.O.U
- Sensibiliser aux dangers des perturbateurs endocriniens
- Murir une charte d'achats éco+responsables

## Apprentissage

- Faire des listes de consommables éco+responsables
- Acheter et conseiller des dermocosmétiques sans perturbateurs endocriniens
- Travailler avec les unions pour diffuser la charte 'achats éco+responsables'





2 ateliers en présentiel + 4 à 6 ateliers éco+responsables sur zoom

OBJECTIFS DE DÉVELOPPEMENT DURABLE



Atelier  
empreinte CO2  
En présentiel



Energie  
et bâtiment



Transports  
Et livraisons



Achats  
écoresponsables



déchets



Atelier  
En présentiel  
Plan d'action



Patientèle



Personnel

# Atelier transports et livraisons

## Objectifs

- Motiver à mesurer les km pro et perso
- Sensibiliser sur la qualité de l'air et les cobénéfices à la mobilité douce
- Informer sur les directives européennes concernant la voiture électrique

## Apprentissage

- Diminuer le nombre de livraisons grossistes
- Optimiser le planning et circuit des livraisons à domicile (mobilité douce)
- Revoir le planning des employés pour diminuer le nombre de km domicile/pharmacie





2 ateliers en présentiel + 4 à 6 ateliers éco+responsables sur zoom

OBJECTIFS DE DÉVELOPPEMENT DURABLE



Atelier empreinte CO2  
En présentiel



Energie et bâtiment



Transports  
Et livraisons



Achats  
écoresponsables



déchets



Atelier  
En présentiel  
Plan d'action



Patientèle



Personnel

# Atelier énergie et bâtiment

## Objectifs

- Donner les clés pour rénover ou construire de façon éco+responsable
- Sensibiliser sur la qualité de l'air intérieur et les gestes qui permettent de réduire la facture énergétique
- Réaliser un diagnostic bas carbone ou PEB du bâtiment

## Apprentissage

- Monitorer eau, électricité, gaz achat via coopérative verte
- Planifier les entretiens et rénovations régulièrement
- Faire appel à des experts UCM, Wallonie entreprendre



## Travail d'isolation sur les chassis / films occultants anti UV



## Customisation ancien meubles

Réutilisation de l'ancien comptoir de la pharmacie et des anciens linéaires



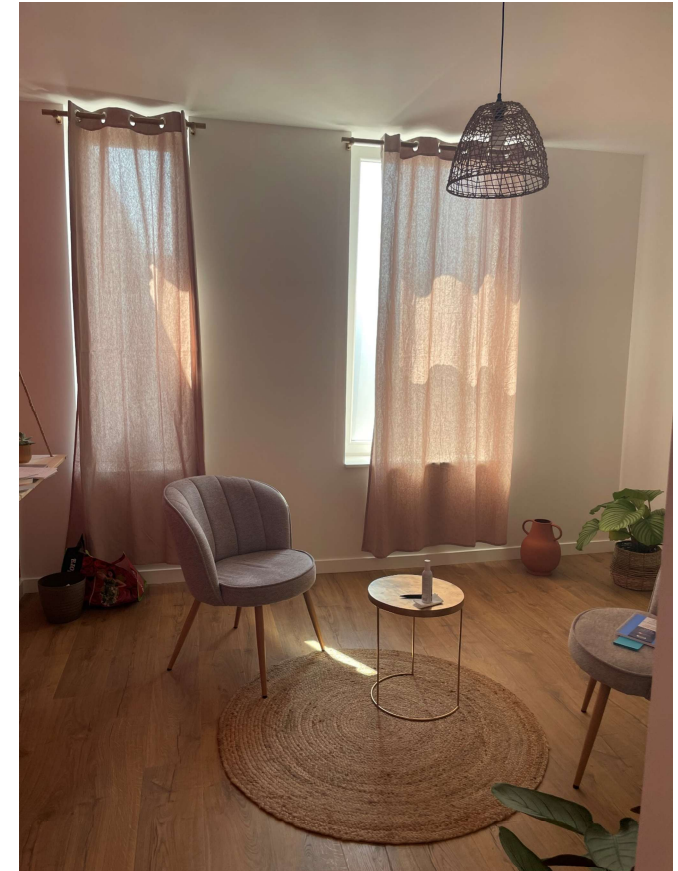
Relifing des meubles

Avant

Après



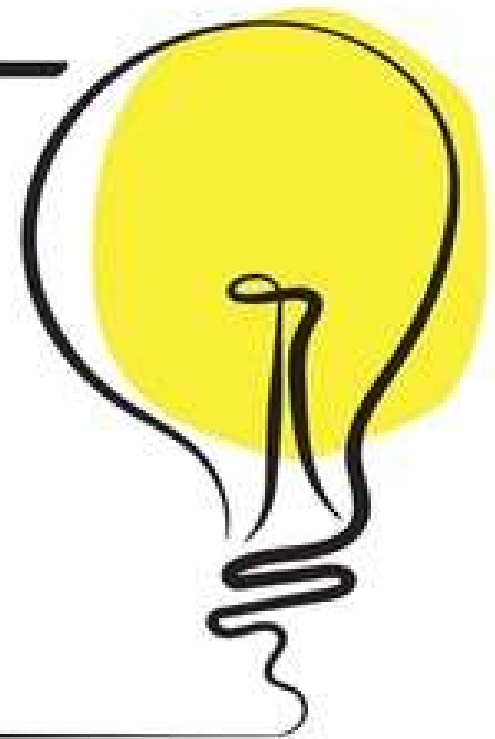
## Rénovation et création d'un centre de santé holistique Plancher en bois et utilisation de peinture écologique



## Construction / achat d'une pharmacie PEB A



Conclusion

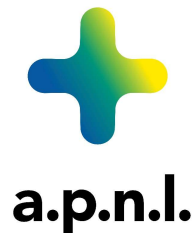


2026



Des ateliers thématiques gratuits pour les pharmaciens des différentes associations qui sponsorisent le projet

Des concertations médicopharmaceutiques SSPF-SSMG





*Isabelle Defrance*  
FORMATRICE & COACH

[i.defrance@pharmadvance.be](mailto:i.defrance@pharmadvance.be)

[www.pharmadvance.be](http://www.pharmadvance.be)