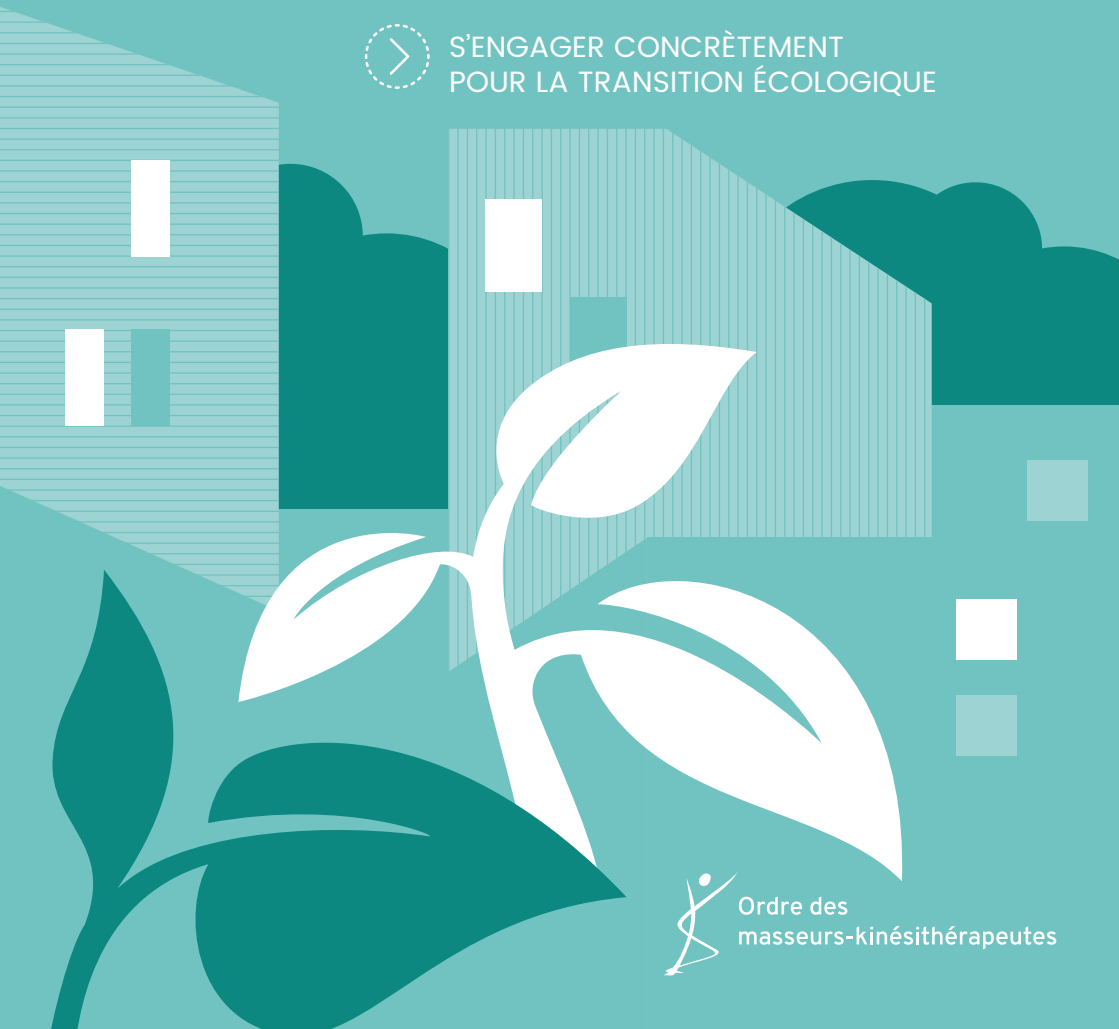
Les cabinets de kinésithérapie face au défi écologique

S'ENGAGER CONCRÈTEMENT
POUR LA TRANSITION ÉCOLOGIQUE



Ordre des
masseurs-kinésithérapeutes

Sommaire

Édito 4

Introduction 6

1 • Mon cabinet écoresponsable 9

1 • 1 • Zone d'accueil 12
1 • 2 • Salle d'attente 13
1 • 3 • Entretien des locaux, des salles de rééducation et gestion des dispositifs médicaux 14
1 • 4 • Prises en charge kinésithérapiques 16
1 • 5 • Mon cabinet et ses dépenses énergétiques 22
1 • 6 • Déchets du cabinet 23
1 • 7 • Parkings, espaces extérieurs et transports 25

2 • Approche systémique et actions hors murs 26

3 • Outils pour mesurer mon empreinte carbone personnelle 29

Conclusion 32

Sources 33

Édito

Le changement climatique est une réalité que nous ne pouvons minimiser ou ignorer. Ses conséquences, déjà perceptibles depuis de nombreuses années, nous concernent collectivement et appellent une mobilisation à tous les niveaux.

Dans notre vie quotidienne et à titre individuel, nombreux sont ceux qui s'efforcent d'adapter leurs comportements afin de réduire leur empreinte carbone. Pourtant, cette réflexion s'arrête aux portes de notre pratique professionnelle, alors même que celle-ci génère un impact environnemental significatif.

Convaincus que chaque effort individuel compte, aussi modeste soit-il, et qu'il doit s'inscrire en complément des orientations et des engagements portés par les pouvoirs publics et le gouvernement, pour atteindre les objectifs fixés par l'Accord de Paris et les accords qui l'ont suivi, il nous a semblé indispensable d'examiner nos pratiques professionnelles de kinésithérapeutes.

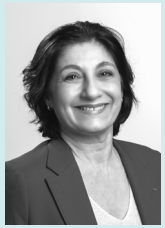
L'empreinte environnementale de notre exercice reste encore largement impensée : c'est à partir de ce constat que le Conseil national de l'ordre a souhaité engager une réflexion et proposer à chacun des pistes concrètes d'amélioration, afin de concilier exigence professionnelle et responsabilité environnementale pour engager, ou intensifier, notre transition écologique.

Ce guide se veut à la fois pragmatique, accessible et porteur de sens. Il n'a pas vocation à imposer des normes supplémentaires, mais à accompagner chacun dans une démarche de réflexion et d'amélioration progressive de ses pratiques professionnelles.

En proposant des pistes concrètes, adaptées aux réalités du terrain, il entend montrer que la prise en compte des enjeux environnementaux peut s'intégrer naturellement à l'exercice professionnel, sans compromettre la qualité ni la sécurité des soins à destination des patients.

Parce que la transition écologique est un défi collectif, ce guide invite chaque professionnel à s'en saisir à son rythme, selon ses contraintes et ses possibilités, en gardant à l'esprit que la somme des actions individuelles contribue à un impact global significatif.

C'est par cette mobilisation progressive, éclairée et partagée que nous pourrons inscrire durablement nos pratiques dans une démarche responsable, en cohérence avec les enjeux de santé publique et les attentes de la société.



Pascale MATHIEU
Présidente du Conseil national de l'ordre des masseurs-kinésithérapeutes

Aude QUESNOT
Présidente de la commission santé publique, démographie et accès aux soins du Conseil national de l'ordre des masseurs-kinésithérapeutes

Introduction

Décarboner les cabinets libéraux de kinésithérapie, un enjeu de santé publique et de responsabilité environnementale.

Le secteur de la santé, pilier de nos sociétés modernes, est paradoxalement un contributeur significatif aux émissions de gaz à effet de serre (GES). En France, il représente environ **8 % des émissions nationales de GES**, soit près de 50 millions de tonnes équivalent CO_2 par an (FIGURE 1). Cette empreinte carbone provient de l'ensemble des activités médicales et paramédicales, des infrastructures hospitalières, de la production de dispositifs médicaux, des transports de patients, ainsi que des médicaments.

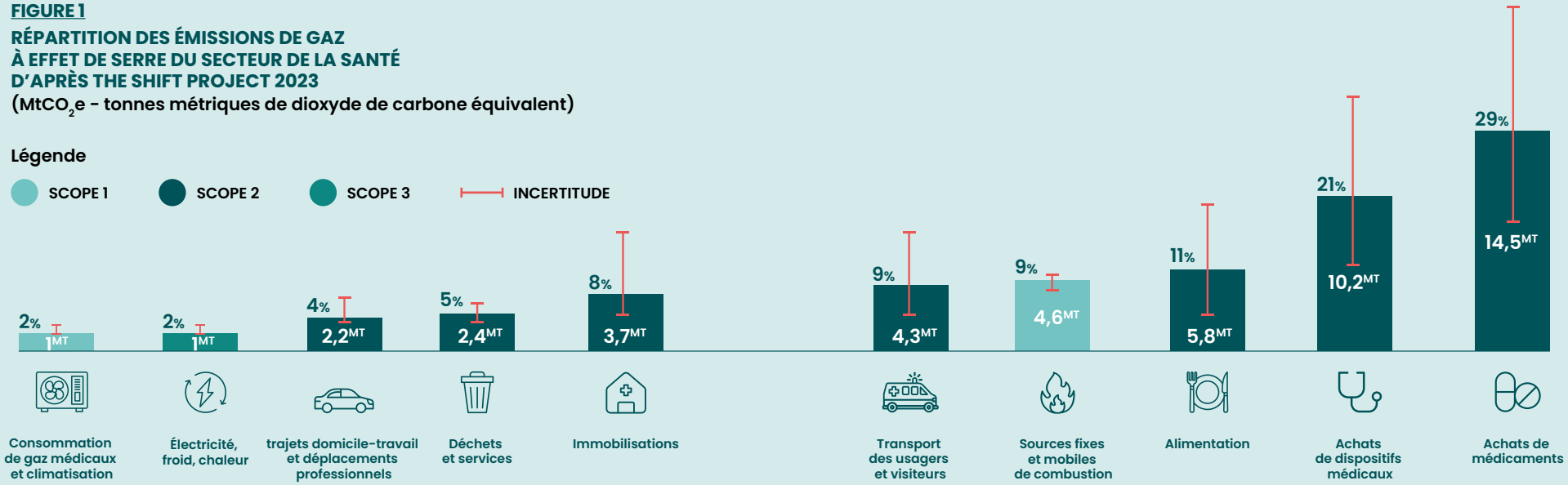
Les établissements de santé (hôpitaux et cliniques) sont responsables de près de **38 % des émissions du secteur,** en raison de leur forte consommation énergétique, de leur gestion des déchets et de la logistique médicale.

L'industrie pharmaceutique, quant à elle, constitue un autre pôle majeur d'émissions, à travers la fabrication, le conditionnement, le transport et la sur-prescription médicamenteuse.

Pour avoir un ordre d'idée, par ordre croissant (FIGURE 1) :

- Les transports que ce soit de patients, visiteurs ou professionnels arrivent en troisième place (13 %) à égalité avec la consommation énergétique des bâtiments (13 %).
- Les achats de dispositifs médicaux, souvent à usage unique, environ 21 %.
- Les achats de médicaments représentent environ 29 % des émissions totales. Il est à noter, qu'à ce jour, la fabrication est réalisée essentiellement hors du territoire national.

FIGURE 1
RÉPARTITION DES ÉMISSIONS DE GAZ À EFFET DE SERRE DU SECTEUR DE LA SANTÉ D'APRÈS THE SHIFT PROJECT 2023
($MtCO_2e$ - tonnes métriques de dioxyde de carbone équivalent)



Les activités de ville, incluant les cabinets libéraux, génèrent environ **23 % des émissions du secteur santé.**

Bien que moins énergivores individuellement, leur très grand nombre et leur organisation encore peu structurée face aux enjeux écologiques en font un levier d'action déterminant.

Les cabinets libéraux de kinésithérapie, par leur densité territoriale et leur surface importante, leur rôle dans le parcours de soin, participent pleinement à cette empreinte. Les données précises sur leur contribution carbone spécifique restent encore rares, mais les principaux postes d'émission peuvent être identifiés : **déplacements domicile-cabinet des patients, déplacements des kinésithérapeutes cabinet-domicile du patient, consommation énergétique des locaux, achats de consommables et production de déchets.** Ce modèle d'exercice, centré sur l'humain et fondé sur des pratiques manuelles et relationnelles, peut aussi devenir un acteur exemplaire de la transition écologique du système de santé.

Dans un contexte d'urgence climatique, et à l'heure où la santé elle-même est affectée par les effets du réchauffement (maladies respiratoires, stress thermique, vagues de chaleur, etc.), la décarbonation du système de soin n'est plus une option mais une nécessité. En tant que professionnels de santé et acteurs de terrain, les kinésithérapeutes libéraux ont un rôle essentiel à jouer.

Engager la transition écologique des cabinets constitue une opportunité de concilier **qualité des soins, préservation de l'environnement et responsabilité sociétale.**

1

Mon cabinet écoresponsable

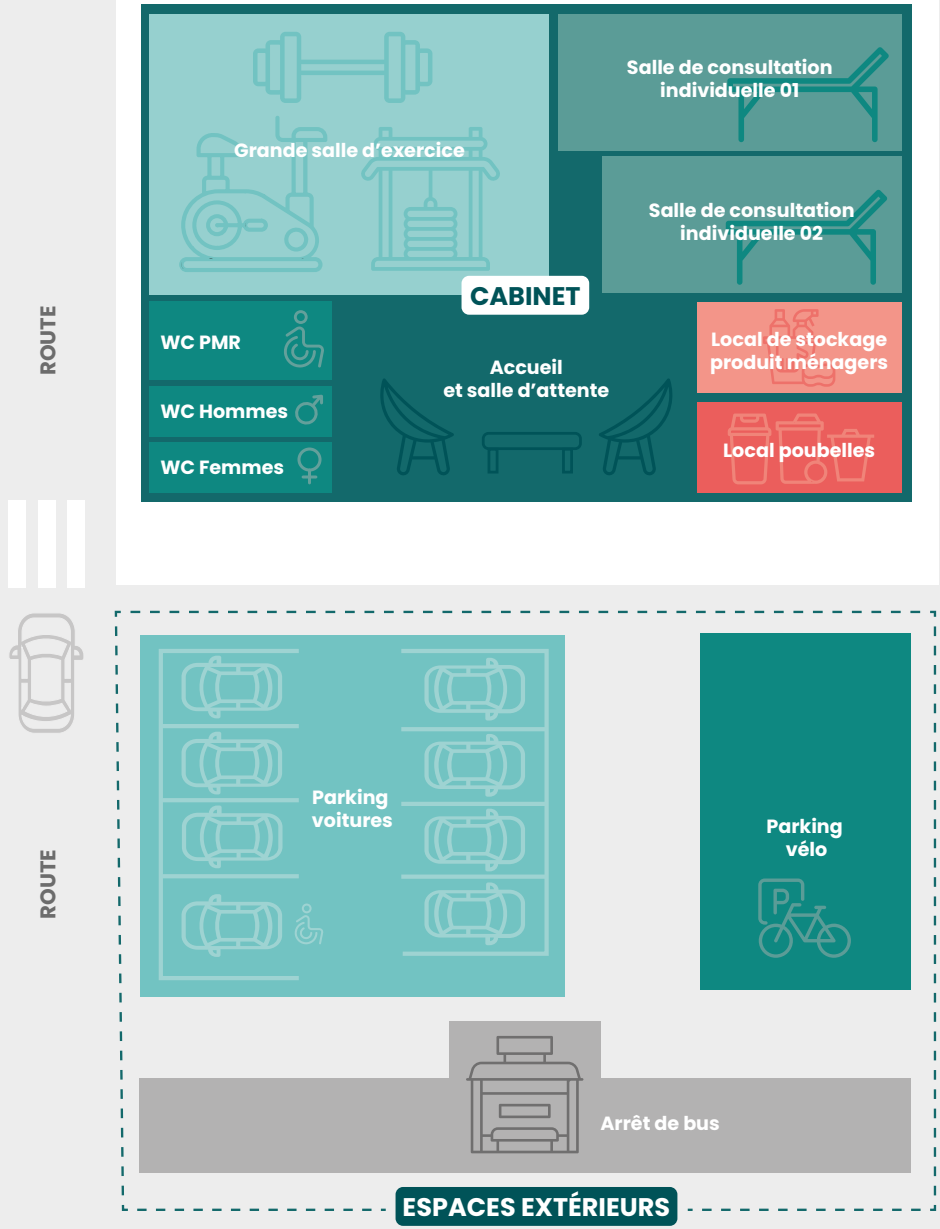
La transition écologique dans les cabinets de kinésithérapie repose sur une approche systémique, intégrant l'ensemble des dimensions de l'activité : **pratiques professionnelles, locaux, mobilité, équipements, achats** et gestion **des déchets**. Ces leviers peuvent être hiérarchisés selon leur faisabilité et leur cohérence avec les exigences du soin et leur impact carbone.

De plus, pour sensibiliser et impliquer les patients, nous vous proposons de communiquer sur les engagements du cabinet (affiche à télécharger ; échanges avec le patient), de proposer des gestes simples (venir à pied si cela est possible ou en transport en commun par exemple) au patient et de favoriser une alliance thérapeutique autour du soin et de l'environnement.

En cliquant sur ces différentes pièces d'un cabinet de kinésithérapie (**FIGURE 2**), vous trouverez différentes pistes à explorer.

FIGURE 2

CLIQUEZ SUR LES DIFFÉRENTES ZONES DU CABINET POUR ALLER AUX INFORMATIONS OU RECOMMANDATIONS PROPOSÉES



1.1 Zone d'accueil

La prise de rendez-vous, qu'elle soit réalisée en direct ou en utilisant une plateforme de rendez-vous ou un secrétariat, joue un rôle essentiel. Elle facilite notamment la prise en charge précoce des patients (essentielle pour limiter les complications et améliorer l'efficacité des soins). Elle permet aussi l'orientation du patient en cas de nécessité (délais d'attente trop longs ou d'autres orientations thérapeutiques).

En parallèle, l'activité administrative des prises en charge en kinésithérapie s'inscrit dans une démarche écoresponsable. La responsabilité environnementale engage les professionnels du cabinet à repenser leurs pratiques [2]. En voici quelques exemples :

- Réduire les impressions papier et/ou utiliser du papier recyclé. À défaut, privilégier les imprimantes à réservoir d'encre.
- Gérer de façon raisonnée le numérique. Afin de garantir un bon fonctionnement, il est recommandé de désencombrer son ordinateur des données inutiles (téléchargements inutiles, supprimer les cookies, vider la corbeille), défragmenter, optimiser les lecteurs, comprimer les fichiers lourds, supprimer les photos ou documents en plusieurs exemplaires pour n'en garder qu'une version.
- Privilégier lorsque c'est possible, les dossiers dématérialisés et utiliser le dossier médical partagé (DMP).
- Limiter les déplacements véhiculés inutiles des patients grâce à une communication numérique (plateforme de prise de rendez-vous…) ou téléphonique efficace.
- Encourager la sobriété énergétique en coupant complètement le courant destiné aux équipements techniques le soir et le week-end ou pendant les périodes d'absence plutôt que de les laisser en veille.
- Laisser les équipements en charge le temps strictement nécessaire et attendre que les appareils soient déchargés à environ 20 % de leur batterie pour les recharger (appareils d'électrothérapie, GSM, etc.).

Jusqu'à 113 millions de téléphones dorment dans nos placards. Moins de 5 % sont recyclés. Je donne mon téléphone à recycler, après avoir vidé les données, gratuitement sur plusieurs sites dont jedonnemontelephone.fr. [2]

- Favoriser la sobriété matérielle en privilégiant des outils sobres voire reconditionnés et en limitant leur renouvellement tant qu'ils fonctionnent et qu'ils vous donnent satisfaction. À titre d'exemple, un ordinateur portable consomme 50 à 80 % de moins qu'un poste informatique fixe.
- Penser à faire recycler, à revendre ou à donner les anciens matériels.

Le fait de conserver son ordinateur, non pas 5 ans (ce qui est la moyenne) mais 7 ans, évite l'émission de 2,3 kg équivalent CO_2 par an, ce qui représente annuellement, à l'échelle de la France, les émissions de CO_2 équivalentes à environ 500 millions de kilomètres parcourus en voiture [3].

1.2 Salle d'attente

Dans les cabinets, les salles d'attente jouent un rôle important. En plus d'être un lieu de passage, elles deviennent des espaces d'éducation, de prévention et de sensibilisation en santé publique (« mon espace santé », « manger bouger », « aide au sevrage tabagique » …). Il est fréquent de trouver des affiches informatives sur les bons gestes à adopter au quotidien, la prévention des troubles musculosquelettiques, l'importance de l'activité physique régulière, des conseils pour adopter des bonnes postures ou pour une hygiène de vie adaptée.

Ces supports visent à responsabiliser les patients dans leur parcours de soin, à les rendre acteurs de leur rééducation, mais aussi à les inciter à intégrer des transports actifs (marche, vélo) dans leur quotidien. En valorisant ces messages, la salle d'attente devient un prolongement efficace du travail thérapeutique mené par le kinésithérapeute, et un lieu de diffusion des messages de santé et de respect de l'environnement.

En évitant certaines maladies grâce à la prévention (vaccinations, promotion d'un mode de vie sain, dépistages précoces), on diminue la nécessité de traitements lourds, d'hospitalisations et d'interventions médicales, ce qui réduit également la consommation d'énergie, d'eau, de médicaments et de matériel médical.

1.3 Entretien des locaux, des salles de rééducation et gestion des dispositifs médicaux

Le kinésithérapeute, dans une démarche d'écoresponsabilité, se questionne à la fois sur l'utilisation des produits d'entretien, la gestion des consommables et ses obligations déontologiques en matière d'hygiène (article R. 4321-94 et R. 4321-114 du code de la santé publique).

Le professionnel privilégie la friction des mains avec une solution hydro-alcoolique entre chaque patient et se lave les mains à l'eau et au savon quand les mains sont souillées.

A. SALLES DE RÉÉDUCATION

La transmission des germes étant essentiellement manuportée, les surfaces ou objets ayant été en contact avec le patient doivent être régulièrement désinfectés.

La désinfection est **ciblée** sur les surfaces fréquemment touchées, le matériel en contact direct avec le patient et/ou le professionnel et les zones souillées. Celles-ci doivent être lavées avant d'être désinfectées. Les produits d'entretien utilisés sont actuellement des solutions détergentes/désinfectantes (biocides/virucides) pour ces surfaces à risque ou pour le petit matériel. Ces solutions, si possible avec un écolabel, sont à utiliser sur des microfibres lavables, par exemple pour nettoyer les tables de rééducation, les poignées de portes, les terminaux bancaires, etc. Le kinésithérapeute veillera à se protéger lors de la manipulation de ces produits biocides/virucides (port de gant, pas de pulvérisation aérienne sur le plan à nettoyer mais sur une microfibre lavable).

Les petits objets peuvent être trempés dans une solution de biocide/virucide.

De fait, les dispositifs médicaux (draps d'examen, électrodes...) à usage unique tendent à être supprimés et/ou sont remplacés par l'utilisation des dispositifs médicaux à patient unique.

Les recommandations insistent sur un lavage à une température minimale de 60°C pour les textiles réutilisables (microfibres, housses de table, blouses ou tenues de travail).

B. LOCAUX, SOL ET SANITAIRES [4]

Les sols peuvent être lavés au balai humide simple avec microfibre (sans détergent) après balayage.

Un détergent adapté suffit pour l'entretien des sanitaires et points d'eau. Le vinaigre blanc est utilisé comme détartrant pour les sanitaires et les robinets. Il est à noter que l'emploi de l'eau de javel n'est plus recommandé.

Le saviez-vous ?

- Pour le balayage : les tissus 100 % microfibre attirent la poussière à sec comme un aimant par effet électrostatique.
- Pour le lavage : l'action de la microfibre avec de l'eau froide est équivalente à une action microfibre avec détergent désinfectant [4] .
- L'utilisation des lingettes désinfectantes est réservée aux rares cas où une désinfection est nécessaire sans autre moyen à notre portée. En effet, les lingettes désinfectantes sont à usage unique et contiennent des fibres plastiques (polyester, polypropylène) dont la biodégradabilité est mauvaise et qui génèrent des microplastiques. Si vous devez les utiliser, ne les jetez pas dans les toilettes.

Si vous souhaitez en savoir plus **[4]**, **cliquez ici**.

1.4 Les prises en charge kinésithérapiques

A. DÉVELOPPER LES TECHNIQUES ANTALGIQUES NON MÉDICAMENTEUSES

La prise en charge de la douleur, qu'elle soit chronique, neuropathique ou post traumatique par exemple, représente un axe fort de la prise en charge kinésithérapique grâce à trois éléments que sont l'évaluation et le suivi de la douleur, l'accompagnement et l'éducation du patient dans la gestion de celle-ci et les multiples techniques qui peuvent être instaurées de manière isolée ou combinée.

Les techniques sont nombreuses allant de l'application de cryothérapie, de l'utilisation d'un TENS, de la thérapie miroir ou de la pratique d'une activité physique adaptée.

La prise en charge non médicamenteuse de la douleur en kinésithérapie permet de soulager le patient, de lui apprendre à gérer ses douleurs, d'augmenter sa qualité de vie et de diminuer la consommation d'antalgique ou le temps d'hospitalisation.

Développer les techniques antalgiques non médicamenteuses permet d'augmenter la qualité de vie des patients, de diminuer les temps d'hospitalisation et le recours aux antalgiques.

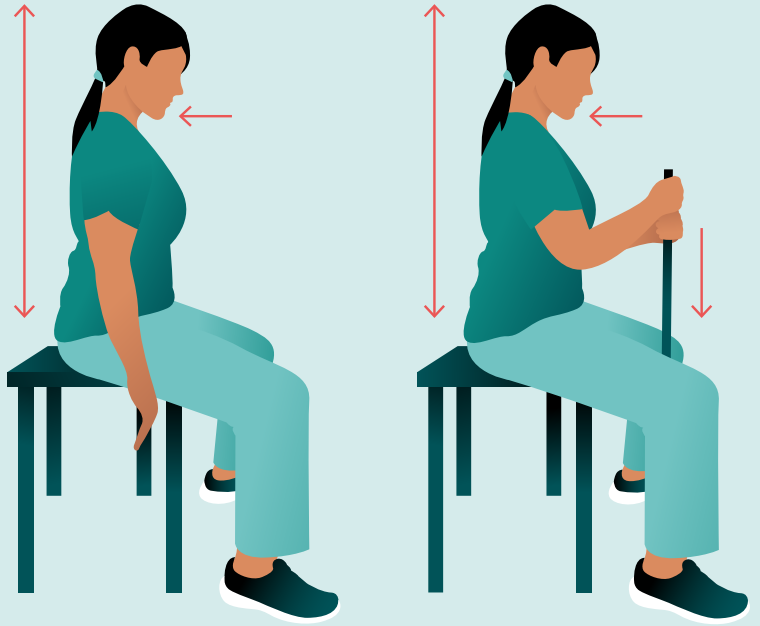
B. DÉVELOPPER LES AUTO-EXERCICES ET L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Dans le contexte actuel, où la préservation de l'environnement devient une priorité, il est essentiel d'intégrer des pratiques de santé qui favorisent à la fois le bien-être des patients et la réduction de l'empreinte écologique. La promotion de l'auto-exercice et de l'activité physique constitue une démarche clé pour atteindre ces objectifs, en s'appuyant notamment sur les recommandations du think tank Shift Project et de la feuille de route planification écologique du système de santé [1].

L'apprentissage puis la réalisation d'auto-exercices, permet aux patients qui le peuvent, de progressivement s'autonomiser dans leur prise en charge et d'augmenter les bénéfices des séances. La réalisation progressive et supervisée de ces programmes d'exercices, préalablement choisis et adaptés par le kinésithérapeute, sont fréquents dans des domaines aussi variés que la lombalgie chronique, la mise en place d'une arthroplastie ou les entorses de la cheville. Les outils peuvent être variés (livrets pédagogiques, supports vidéos, supports numériques élaborés par les kinésithérapeutes) (FIGURE 3).

FIGURE 3

EXEMPLE DE CONTENU D'EXERCICES DANS UN LIVRET « AUTORÉÉDUCATION DU RACHIS ».
Le kinésithérapeute coche les exercices adaptés au patient et en précise le nombre et la fréquence de réalisation hebdomadaire.



POSITION DES MAINS :
le long du corps

EXERCICE :
sur l'expiration, contractez le périnée, grandissez-vous en rentrant le menton, serrez les omoplates, baissez les épaules.

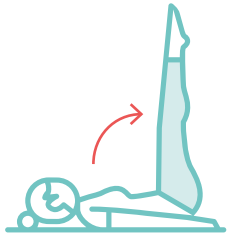
POSITION DES MAINS :
tenez un bâton posé au sol devant vous entre vos deux pieds

EXERCICE :
sur l'expiration, contractez le périnée, grandissez-vous en rentrant le menton, serrez les omoplates, baissez les épaules et enfoncez le bâton dans le sol

Lorsque le patient et le kinésithérapeute décident ensemble de cette alliance thérapeutique, elle a pour avantage de développer des stratégies d'autonomisation du patient, tout en limitant les déplacements et la consommation de ressources liés aux consultations fréquentes et rendre ainsi notre système de santé plus durable [1]. La pratique régulière d'exercices à domicile ou en extérieur réduit non seulement la dépendance aux infrastructures médicales, mais contribue également à diminuer l'empreinte carbone liée aux transports.

Inviter nos patients qui le peuvent à réaliser un programme d'auto-exercices à domicile une fois par semaine en alternance avec deux séances au cabinet puis progressivement à réaliser deux séances d'auto-exercices à domicile et une au cabinet. Cette réorganisation des prises en charge permet par l'autonomisation du patient d'avoir des bénéfices environnementaux associés. Elle permet également d'augmenter la file active et de permettre à un plus grand nombre de patients de bénéficier de nos soins.

L'activité physique, quant à elle, doit être personnalisée en fonction des capacités et des besoins de chaque patient. De nombreuses études mettent en avant l'intérêt de l'exercice physique [5] pour éviter la survenue de complications et de rechutes des maladies. Les kinésithérapeutes jouent un rôle majeur dans cette prévention tertiaire. Sur la base du rapport « Bénéfices de l'activité physique pendant et après un cancer », publié en 2017, il est préconisé l'intégration de la pratique physique dans le panier de soins oncologiques de support.



Prévention tertiaire : Plus l'activité physique est initiée (ou préservée) tôt dans le parcours de soins, plus ses effets sont bénéfiques pour éviter la récidive ou les complications dans le pathologies chroniques (oncologie, rhumatologie, cardiologie, pneumologie).

C. DÉVELOPPER LA PRÉVENTION (ET SA RECONNAISSANCE) ET L'ORIENTATION DU PATIENT

La prévention primaire joue un rôle central en permettant d'éviter l'apparition de pathologies tout en limitant la consommation de ressources médicales. Selon la Feuille de route Planification écologique du système de santé (Ministère des Solidarités et de la Santé, 2021) [6], il est primordial d'intégrer des stratégies de prévention primaire, telles que l'éducation à l'activité physique, une alimentation équilibrée et la réduction des facteurs de risque environnementaux. Les kinésithérapeutes ont un rôle clé dans cette démarche, en sensibilisant leurs patients à l'importance d'adopter un mode de vie actif et respectueux de l'environnement.

Elle favorise la prévention des maladies chroniques telles que le diabète, l'obésité ou les troubles musculosquelettiques.

De plus, **l'orientation** du patient à l'issue de nos prises en charge constitue une étape stratégique. Cette orientation vers des associations de ville (centre communal d'action sociale CCAS), sportives ou de loisirs, permet la poursuite des activités physiques et des activités cognitives en évitant la désocialisation et la sédentarité, par exemple, chez les personnes isolées ou âgées.

Cette orientation peut se faire également vers un autre professionnel de santé en fonction des besoins du patient.

L'orientation du patient n'exclut pas lorsque cela est nécessaire la poursuite des séances de kinésithérapie.

Le think tank Shift Project encourage cette approche en insistant sur la nécessité de repenser le parcours de soins pour qu'il soit plus cohérent avec les enjeux écologiques [1].

D. LES PRISES EN CHARGE KINÉSITHÉRAPIQUES À DOMICILE ET EN TÉLÉSOINS

Dans une optique d'amélioration de la qualité des soins tout en réduisant l'impact environnemental, les prises en soins à domicile et le télésoin apparaissent comme des solutions adaptées. Ces types de prise en charge sont à réserver à certains patients ou à certaines pathologies en fonction de votre évaluation.

Ces modalités permettent de limiter les déplacements, de désengorger les établissements de santé et de favoriser une approche centrée sur le patient tout en favorisant son autonomie quand cela est possible, grâce à une sensibilisation et à une éducation spécifique à ses besoins.

Les avantages des soins à domicile quand l'état du patient le nécessite :

La prise en charge à domicile offre plusieurs bénéfices :

- Réduction des déplacements des patients : Moins de trajets en voiture ou en véhicule sanitaire, ce qui diminue l'émission de gaz à effet de serre.
- Confort et autonomie du patient : Favorise une meilleure adhésion au traitement et une qualité de vie améliorée par la mise en situation du patient dans son environnement habituel (milieu écologique).
- Optimisation des ressources : Diminution de la fréquentation des établissements de santé permettant une meilleure gestion des flux et une réduction de la consommation énergétique globale.

Les bénéfices du télésoin :

Le télésoin, quant à lui, constitue une solution complémentaire efficace et innovante, notamment dans les zones géographiques sous-dotées ou comme nous l'avons vécu, notamment dans le contexte de pandémie. Il permet :

- D'accroître l'accès aux prises en charge en kinésithérapie pour les patients éloignés ou à mobilité réduite ;
- De limiter l'empreinte carbone liée aux déplacements des patients et des professionnels ;
- De favoriser une gestion plus flexible et adaptée du parcours de soins, tout en respectant les principes de prévention et d'autonomie.

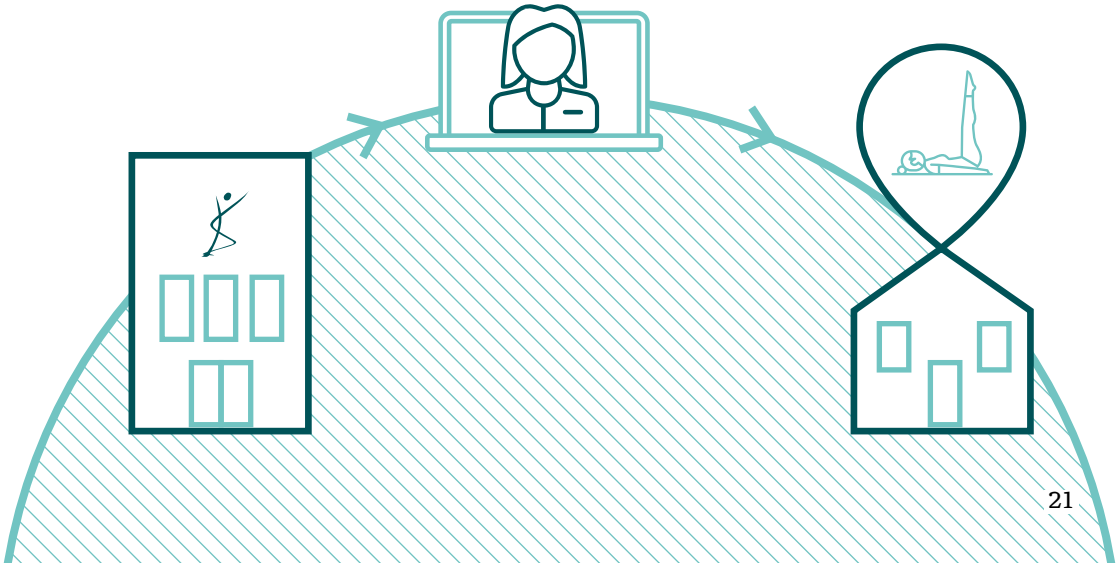
Le télésoin peut se faire de manière combinée à une prise en charge classique en individuelle ou en groupe. Le télésoin en kinésithérapie est extrêmement développé en Australie et aux USA par exemple dans le suivi des arthroplasties de membre inferieur [7], dans des cours de groupe de suivi en oncologie en soins de support ou dans la réhabilitation respiratoire sur BPCO [8]. Lorsque les indications sont respectées, les résultats sont équivalents à une prise en charge classique.

« 30 minutes de visioconférence avec un ordinateur portable en mode haute définition et connecté par wifi équivaut à environ 7 kilomètres en voiture thermique. Le télésoin est donc moins pourvoyeur de gaz à effet de serre dès que le patient est à plus de 3,5 kilomètres du professionnel. » [9]

L'ADEME (Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie) souligne l'importance de promouvoir les solutions de soins à domicile et de téléconsultation pour réduire l'impact environnemental du secteur de la santé. Elle recommande notamment :

- D'encourager le développement des infrastructures numériques pour faciliter la téléconsultation, tout en garantissant la sécurité et la confidentialité des données ;
- De favoriser la formation des professionnels de santé à ces nouvelles modalités, afin d'assurer une prise en charge efficace et adaptée ;
- De sensibiliser les patients à l'intérêt de ces solutions pour leur santé et pour la planète, en valorisant leur contribution à la réduction de l'empreinte carbone.

Les séances de kinésithérapie à domicile, quand l'état du patient le requiert, et le télésoin représentent des leviers majeurs pour rendre le système de santé plus écoresponsable. En limitant les déplacements, en optimisant l'utilisation des ressources et en favorisant une approche centrée sur le patient, ces modalités s'inscrivent parfaitement dans la logique de la transition écologique. Leur déploiement, soutenu par des politiques publiques et des innovations technologiques, contribuera à construire un système de soins plus durable, accessible et respectueux de l'environnement.



1.5 Mon cabinet et ses dépenses énergétiques

Une des premières étapes est de faire un état des lieux énergétique du cabinet. Vous pouvez faire appel à un professionnel.

L'autre option est, à partir des questions suivantes (liste non exhaustive), d'évaluer vos dépenses énergétiques et de consulter les fiches de conseils de l'ADEME pour la maison (**disponibles ici**) afin de réaliser votre plan d'action :

- Quelle est la surface du cabinet ?
- Quel est le type de chauffage ?
- Quel est le niveau d'isolation des murs, des fenêtres voire des combles ?
- Quelle est la consommation électrique en kWh/an ?
- Quelle est la consommation annuelle de chauffage ?

Les mesures prises peuvent cibler l'isolation et le chauffage, comme optimiser l'isolation thermique des vitrages ou des murs, réduire la température de 1°C (ce qui entraîne une économie de 7 %) ou diminuer la consommation électrique par l'installation d'un thermostat programmable. Le remplacement des éclairages par des LED basse consommation, l'extinction la nuit et le weekend des appareils en veille voire la mutualisation des surfaces ou le travail en groupe permet d'optimiser l'usage du lieu et le coût énergétique.

Le suivi annuel des réductions des dépenses énergétiques a des bénéfices directs et indirects tels qu'une économie financière ou une meilleure image environnementale vis-à-vis des patients.

Remplacer toutes les ampoules par un éclairage à LED diminue la consommation électrique de 75 %. L'investissement est rentabilisé dans l'année qui suit.

Selon la date de construction du bâtiment, changer ses anciennes fenêtres par un matériel performant permettrait d'économiser de 15 % à 25 % d'énergie pouvant être optimisés en installant des volets (+4 %).

1.6 Les déchets du cabinet

Un des objectifs est de réduire la production de déchets à la source, comme limiter les matériels à usage unique et privilégier le matériel réutilisable ou à patient unique et limiter les achats de matériel avec des emballages conséquents. Les gobelets en carton, les serviettes ou alèses jetables sont à utiliser pour quelques rares cas qui l'imposent.

Des piles rechargeables sont préconisées pour les appareils d'électrothérapie.

N'oubliez pas que les médicaments périmés sont à rapporter à la pharmacie et informez les patients.

Trois bacs bien identifiés sont conseillés pour le cabinet, à savoir :

- Papier/carton/emballage/plastiques (si tri local possible),
- Déchets non recyclables (DAOM : Déchets assimilables aux ordures ménagères),
- Petits déchets électroniques (DEEE : Déchets d'équipements électriques et électroniques) ou matériels obsolètes.

Nos poubelles noires (DAOM) contiennent 35 % d'emballages qui devraient être dans les bacs bleus ou jaunes selon les municipalités : « Sac plastique, sachet, suremballage plastique de packs de bouteilles, tube de dentifrice, pot de yaourt, pot de crème, barquette en polystyrène, paquet de chips, emballage de jambon, barquette alimentaire, bouteille, flacon, film alimentaire plastique sont des emballages! »

Peut-on le trier/recycler ?
Oui (bac bleu ou jaune selon les municipalités)

TABLEAU 1

LES TYPES DE DÉCHETS GÉNÉRÉS AU CABINET

TYPE DE DÉCHET	EXEMPLES	PEUT-ON LE TRIER / RECYCLER ?
Papiers / Cartons	*Dossiers, courriers, cartons de livraison*	✓ Oui (bac bleu ou jaune)
Déchets d'équipements médicaux	*Électrodes, bandes, emballages stériles, masques*	⚠ Variable : certains sont recyclables, d'autres DASRI ou non valorisables
Déchets assimilables aux ordures ménagères (DAOM)	*Mouchoirs, lingettes, gants, restes de repas*	✗ Non recyclable
Déchets d'activités de soins à risques infectieux (DASRI)	*Pansements souillés (rares en kinésithérapie), crachats*	Spécifique : à collecter via filière agréée
Plastiques souples	*Blisters, emballages de consommables*	⚠ Tri partiel (selon localité)
Équipements usagés (DEEE)	*Petits appareils électriques, électrostimulation*	♻ À recycler via filière DEEE
Mobilier / Matériel obsolète	*Tables, chaises, appareils cassés*	♻ Donner ou recycler en déchetterie professionnelle
Déchets alimentaires	*Restes de repas, épluchures, marc de café, sachets de thé*	♻ À recycler dans un bac à compost

1.7 Parking, espaces extérieurs et transports

Les espaces extérieurs ont un rôle tant dans la qualité de l'accueil qu'en termes de support écologique. Nous prenons l'exemple d'espaces privatisés où le kinésithérapeute aura plus de facilité d'aménagement. Le patient qui se rend au cabinet, cherche bien souvent un espace de stationnement à proximité. Si le stationnement des véhicules motorisés est souvent admis, le stationnement sécurisé des mobilités douces telles que les vélos et trottinettes est moins fréquent.

L'impact de la qualité environnementale dans le processus de soin ou dans la qualité de vie au travail n'est plus à démontrer. Ainsi l'entretien et l'aménagement des extérieurs sera tout aussi important que l'intérieur du cabinet. On privilégiera, outre l'esthétique, des zones ombragées par exemple ou encore le bon entretien de l'espace.

Le choix des matériaux pour l'extérieur prendra en compte les conditions d'urbanismes (plan local d'urbanisme) de la zone du cabinet. Le choix de matériaux adaptés à son environnement (qualité du sol, capacité d'absorption, température ...) permettra une meilleure résistance de celui-ci dans le temps.

Dans le cas du recyclage des biodéchets, nous pouvons aménager un espace pour le tri des biodéchets ou compost pour y placer les restes des prises de repas du midi par exemple.

2

Approche systémique et actions hors murs

(CPTS, actions coordonnées, transdisciplinarité, MSP, Conseil national de l'ordre, URPS et ARS) : prise en charge en accès direct précoce, achats durables et alliance thérapeutique avec le patient.

La mise en place d'actions hors murs, telles que les communautés professionnelles territoriales de santé (CPTS), les maisons de santé pluriprofessionnelles (MSP) et la collaboration avec les ARS, l'URPS, et le Conseil national de l'ordre, favorise une prise en charge précoce, accessible et durable.

Les Communautés Professionnelles Territoriales de Santé (CPTS) et actions coordonnées

Les CPTS ont été créées pour renforcer la coordination des soins en proximité, en regroupant des professionnels de santé autour d'un projet commun. Elles permettent une prise en charge globale, évitant la fragmentation des soins et favorisant une approche transdisciplinaire [10]. Ces structures facilitent également la mise en œuvre d'actions hors murs, telles que la prévention, l'éducation à la santé, et la prise en charge précoce, en lien avec les acteurs locaux.

Les Maisons de Santé Pluriprofessionnelles (MSP)

Les MSP offrent un cadre pour une collaboration étroite entre professionnels de santé, permettant une réponse adaptée aux besoins du territoire. Elles favorisent l'accès direct et précoce aux soins, notamment pour les patients en situation de vulnérabilité ou en parcours de soins complexe **[11]**.

Prise en charge en accès direct précoce

L'accès direct aux kinésithérapeutes s'inscrit pleinement dans une logique d'éco-soin, en contribuant à une gestion plus sobre, pertinente et efficiente des ressources de santé.

Les données internationales récentes **[12, 13, 14, 15, 16]** montrent que cette organisation des parcours réduit les consultations médicales, le recours aux examens d'imagerie et aux prescriptions médicamenteuses évitables.

Sur le plan médico-économique, l'accès direct démontre sa pertinence **[17, 18, 19]**. Il est associé à une baisse des coûts globaux par patient sans altération de la qualité ni de la sécurité des soins. Les études rapportent également une amélioration des résultats fonctionnels et un haut niveau de satisfaction des patients, particulièrement dans la prise en charge des troubles musculosquelettiques.

En réduisant les prescriptions inutiles, en rationalisant l'utilisation des ressources diagnostiques et thérapeutiques, et en favorisant une prise en charge proportionnée aux besoins des patients, l'accès direct constitue un levier stratégique de durabilité du système de santé. Il participe à l'émergence d'un cabinet écoresponsable, conciliant qualité, sécurité et sobriété matérielle, dans une perspective de responsabilité collective face aux enjeux environnementaux et organisationnels contemporains.

L'importance de l'alliance thérapeutique dans une approche systémique

L'alliance thérapeutique constitue un pilier central dans la prise en charge globale du patient. Elle favorise la confiance, l'engagement et la coopération entre le professionnel de santé et le patient, ce qui est essentiel pour la réussite des actions hors murs et des interventions précoces. En intégrant le patient dans une démarche participative, on optimise l'adhésion aux traitements et aux actions de prévention, tout en respectant ses préférences et ses ressources.

Les achats durables et la prise en compte de l'environnement

Dans une logique de durabilité, il est crucial d'intégrer des achats durables dans la mise en œuvre des actions hors murs. Cela concerne notamment le matériel médical, les fournitures, et les équipements utilisés dans les MSP ou lors des interventions communautaires. La sélection de produits respectueux de l'environnement, issus de filières responsables, contribue à réduire l'impact écologique du secteur de la santé.

Les actions coordonnées et la transdisciplinarité

Les actions hors murs doivent s'appuyer sur une coordination efficace entre différents acteurs : médecins généralistes, spécialistes, paramédicaux, travailleurs sociaux, associations, et institutions. La transdisciplinarité permet d'aborder la santé de manière globale, en intégrant les dimensions sociales, psychologiques, et environnementales [20].

Le rôle des ARS, URPS et du Conseil national de l'ordre

Les ARS (agences régionales de santé) jouent un rôle stratégique dans l'organisation territoriale des soins, la mise en place des CPTS, et la promotion des actions hors murs. Les URPS (unions régionales des professionnels de santé) accompagnent le développement des MSP et la coordination entre professionnels, favorisant une approche transdisciplinaire et intégrée. [10][21] Le Conseil national de l'ordre veille à la qualité, à l'éthique des pratiques, et soutient la formation continue et l'innovation pour garantir une prise en charge adaptée et durable.

L'approche systémique, combinée aux actions hors murs telles que l'intégration dans des CPTS, MSP et la collaboration avec les acteurs institutionnels, permet d'assurer une prise en charge précoce, coordonnée et durable. En renforçant l'alliance thérapeutique avec le patient et en intégrant des achats durables, cette démarche contribue à un système de santé plus efficace, écoresponsable et centré sur les besoins réels des populations. La synergie entre ces différentes composantes, soutenue par les politiques publiques et les acteurs locaux, est essentielle pour construire un avenir de soins plus durable et équitable tout en améliorant son efficience.

3

Outils pour mesurer mon empreinte carbone personnelle

Mesurer l'empreinte carbone personnelle et /ou familiale est une étape: elle permet de comprendre les postes d'émission (habitat, déplacements, alimentation, consommation, services, numérique), puis d'agir de façon priorisée. Cette auto-évaluation peut se faire seul ou en famille grâce à des calculateurs robustes, basés sur des données fiables et validés par l'ADEME ou des institutions scientifiques reconnues. Voici deux propositions de liens fiables pour calculer votre empreinte carbone personnelle :

NOS GESTES CLIMAT [22]

Cette plateforme complète, intuitive et gratuite permet d'évaluer son empreinte carbone personnelle : logement, transports, alimentation, numérique, biens, services, etc.

- Développée par l'ADEME, Datagir et Association Avenir Climatique.
- Il faut compter environ 10 minutes pour réaliser cette auto-évaluation.

Retrouvez tous les gestes climats :
nosgestesclimat.fr

AGIR POUR LA TRANSITION ÉCOLOGIQUE (ADEME) [23]

Cet espace est dédié à la consommation responsable avec un estimateur d'empreinte carbone et des conseils personnalisés. Cette évaluation prend environ 15 minutes.

Calculez votre empreinte carbone et eau :
agirpourlatransition.ademe.fr/particuliers/conso/conso-responsable/connaissez-vous-votre-empreinte-climat

À partir de ces résultats et si vous souhaitez vous engager dans cette démarche écoresponsable, votre plan d'action est résumé dans le **TABLEAU 2**.

TABLEAU 2

MON BILAN PERSONNEL ET MON PLAN D'ACTION

BILANS	ACTIONS ET ÉVALUATIONS
Réaliser le test seul ou en famille	Obtenir une estimation chiffrée de son empreinte carbone
Identifier les postes les plus émetteurs	Prioriser les actions les plus efficaces que vous pensez réalisables et le délai de mise en place
Mettre en place un plan d'action individuel ou familial	Évaluer la réduction progressive et pérenne de votre empreinte carbone
Refaire le test seul ou en famille	Mesurer la nouvelle estimation chiffrée de votre empreinte carbone

Conclusion

Le secteur de la santé émet environ 50 millions de tonnes équivalent CO_2 par an, soit 8 % des émissions nationales. Si les hôpitaux pèsent majoritairement dans ces émissions (environ 38 %), les cabinets libéraux, y compris ceux des kinésithérapeutes, comptent pour une part significative d'environ 23 % essentiellement liés à leurs consommables, l'énergie et la mobilité.

Ces chiffres soulignent la nécessité d'évaluer et d'agir sur la décarbonation des cabinets de kinésithérapie, un levier encore insuffisamment exploité, mais porteur d'impacts réels.

Dans cette dynamique, le Conseil national de l'ordre des masseurs-kinésithérapeutes a souhaité, grâce à ce livret d'information et de sensibilisation, créer un outil pratique pour vous guider dans cette approche prioritaire compte tenu de l'urgence climatique.

La décarbonation du système de soin n'est plus une option mais une nécessité dans laquelle les kinésithérapeutes ont un rôle essentiel à jouer.

Engager la transition écologique de nos cabinets en partenariat avec les patients constitue une opportunité de concilier **qualité des soins, préservation de l'environnement et responsabilité sociétale.**

À nous de jouer !

Sources

[1] The Shift Project. The carbon transition Think tank, Décarboner la santé pour soigner durablement dans le cadre du plan de transformation de l'économie française, rapport final V2-avril 2023. theshiftproject.org/app/uploads/2025/01/180423-TSP-PTEF-Rapport-final-Sante_v2.pdf

[2] ADEME, En Route vers la Sobriété Numérique, septembre 2022. agirpourlatransition.ademe.fr/particuliers

[3] ADEME, Direction Communication, Formation, Développement Analyse comparée des impacts environnementaux de la communication par voie électronique Présentation des résultats Juillet 2011

[4] ARS Auvergne-Rhône-Alpes. Guide régional eco-nettoyage, généralités et secteurs de soins hors salles propres et environnement maitrisé, mai 2021.

[5] INCA, activités physiques et cancers : des bénéfices prouvés pendant et après les traitements. , 26 08/2022 www.cancer.fr/professionnels-de-sante/prevention-et-depistages/prevention/activite-physique/activite-physique-et-traitement-des-cancers

[6] France nation verte, Feuille de route - Planification écologique du système de santé (Décembre 2023) sante.gouv.fr/IMG/pdf/dp_pess.pdf

[7] Nelson M, Bourke M, Crossley K, Russell T. Telerehabilitation is non-inferior to usual care following total hip replacement - a randomized controlled non-inferiority trial. Physiotherapy. 2019 Jun 25;107:19-27. doi: 10.1016/j.physio.2019.06.006

[8] Vasilopoulou M, Papaioannou AI, Kaltsakas G, Louvaris Z, Chynkiamis N, Spetsioti S, Kortianou E. Genimata SA, Palamidas A, Kostikas K, Koulouris NG, Vogiatzis I. Home-based maintenance tele-rehabilitation reduces the risk for acute exacerbations of COPD, hospitalisations and emergency department visits. Eur Respir J. 2017 May 25;49(5). pii: 1602129. doi: 10.1183/13993003.02129-2016. Print 2017 May.

[9] impactco2.fr/outils/usagenumerique

[10] ARS Île-de-France, 2020 - Ma santé 2022 en Île-de-France

[11] URPS Île-de-France, 2022 - Cahier des charges regional fixant les conditions d'organisation de la permanence des soins ambulatoires.

[12] Zouch, J. H., et al. (2024). Reducing strain on primary healthcare systems through innovative models of care: the impact of direct access physiotherapy for musculoskeletal conditions. Family Medicine and Community Health, 12(3).

[13] Severijns, P., et al. (2024). Physiotherapy-led care versus physician-led care for persons with low back pain: A systematic review. Clinical Rehabilitation, 38(12).

[14] Hon, S., et al. (2021). Cost-Effectiveness and Outcomes of Direct Access to Physical Therapy for Musculoskeletal Disorders. Physical Therapy, 101(1).

[15] Garrity, B. M., et al. (2020). Unrestricted Direct Access to Physical Therapist Services Is Associated With Lower Health Care Utilization and Costs in Patients With New-Onset Low Back Pain. Physical Therapy, 100(1).

[16] Kechichian, A., et al. (2024). Physiotherapists as first-contact practitioners for patients with low back pain in French primary care. BMC Health Services Research, 24(1).

[17] Bornhöft, L., et al. (2019). More cost-effective management of patients with musculoskeletal disorders in primary care after direct triaging to physiotherapists. BMC Musculoskeletal Disorders, 20(1).

[18] Piscitelli, D., et al. (2018). Direct access in physical therapy: a systematic review. La Clinica Terapeutica, 169(5).

[19] Taylor, N. F., et al. (2011). Primary contact physiotherapy in emergency departments can reduce length of stay for patients with peripheral musculoskeletal injuries. Physiotherapy, 97(2).

[20] ARS Nouvelle-Aquitaine, 2022 – Plan d'Action Pluriannuel Régional de la Pertinence des soins 2022-2025

[21] Ministère des Solidarités et de la Santé, CPTS : s'organiser sur un même territoire pour renforcer les soins aux patients

[22] Nos gestes climat nosgestesclimat.fr

[23] ADEME : Calculer son empreinte carbone agirpourlatransition.ademe.fr/particuliers/conso/conso-responsable/connaissez-vous-votre-empreinte-climat

Ordre des
masseurs-kinésithérapeutes

suivez-nous

Conseil national de l'ordre des masseurs-kinésithérapeutes
91 bis rue du Cherche-Midi — 75006 Paris
cno@ordremk.fr — www.ordremk.fr