

COMPRENDRE L'IMPACT DE NOS DONNÉES NUMÉRIQUES POUR LES UTILISER RAISONNABLEMENT !

*Réduisez votre impact numériques
en adoptant des gestes simples*



Nous sommes de plus en plus connectés. Smartphones, tablets, ordinateurs ainsi que plusieurs objets (IdO) sont désormais dans chaque foyer.

Mais quel est leur impact sur notre environnement ?

On pense souvent que le digital, c'est du virtuel, que ça permet de dématérialiser plein de paperasse, de photos, vidéos, films, etc.

Oui mais en fait non !

Parce qu'internet c'est aussi les antennes relai, les bornes wifi, les câbles, etc., et les data centers pour stocker toutes ces données, sans oublier toute l'énergie qu'il faut pour les fabriquer et les faire fonctionner H24.

Enfin, il n'y a pas de virtuel sans matériel.

Plus nous utilisons Internet, **plus** nous créons de données, **plus** nous consommons d'énergie et, sans le savoir ou le vouloir, **plus** nous produisons de **gaz à effet de serre (GES)**.



« Le déchet le plus facile à traiter est celui qu'on ne produit pas. »

Le déchet idéal, c'est **celui qui n'existe pas**, car il n'aura généré aucune dépense énergétique directe ou indirecte puisqu'il n'a pas à être assemblé, transporté, utilisé, recyclé.

On peut transposer cette devise au monde du numérique.

Si je vous dis que pour fabriquer votre ordinateur, il faut à peu près 100 fois son poids en matières premières, 20kgs de produits chimiques et 1,5 tonne d'eau, ça laisse à réfléchir. Si j'ajoute qu'une donnée numérique (email, photo, vidéo, recherche sur Google,...) parcourt en moyenne 15000kms depuis votre appareil à travers le réseau, ça peut vous titiller !

Le but est de vous faire réagir sans vous culpabiliser, car l'outil web fait désormais partie de notre quotidien. Il suffit juste de vouloir améliorer notre usage d'internet et de nos appareils. Et pour cela, il faut déjà être informé.



Fred Maget

webplusun
web fort et vert

PRENEZ SOIN DE VOS APPAREILS NUMÉRIQUES

Faites attention aux mises à jour du système d'exploitation et autres logiciels installés qui peuvent ralentir les performances des équipements.

Privilégiez l'installation des mises à jour correctives et notamment de sécurité – indispensables contre les failles et les dysfonctionnements. Et évitez les mises à jour fonctionnelles évolutives – souvent cosmétiques, voire inutiles et qui contribuent à accélérer l'obsolescence de votre appareil.

Ne conservez pas chez vous vos anciens ordinateurs et téléphones : ils représentent un précieux gisement de matériaux recyclables.

Rapportez-les chez un revendeur en informatique et en téléphonie. Vous pouvez aussi les déposer dans les bornes de collecte situées dans les grandes surfaces ou en déchèterie.

Adoptez les bons gestes **pour prolonger sa durée de vie** qui peut ainsi atteindre 2 fois la durée moyenne de vie observée, soit 5 ans pour un smartphone et 10 ans pour un ordinateur.

Priorisez l'achat d'un appareil reconditionné, testé et vérifié au sein d'ateliers ou d'usines spécialisées, et moins cher qu'un produit neuf.



RÉDUISEZ L'IMPACT DE VOS EMAILS

Restreignez la liste des destinataires au strict nécessaire.

Évitez le recours au fameux « Répondre à tous ».

Diminuez l'envoi des pièces jointes volumineuses, par exemple en stockant le document sur un drive et en envoyant un lien hypertexte pour le télécharger.

Limitez les conversations : si cela doit entraîner une discussion, utilisez un autre moyen de communication (face à face, téléphone, SMS, etc.), quitte à envoyer un résumé par email pour validation.

Préférez le SMS qui ne produit que 0,00215g équivalent CO₂ par message.

Supprimez ou allégez votre signature pour vos messages non-professionnels.

Privilégiez le format texte brut pour vos messages non-professionnels.

Un email standard (format HTML) pèse à peu près 81Ko, soit 4g équivalent CO₂. Le même email au format texte brut ne pèse que 4Ko.

Triez régulièrement votre boîte email et éliminez les messages non indispensables.

Désabonnez-vous des newsletters et abonnements non désirés.

Ne conservez pas les vieilles adresses email dans laquelle s'entassent les courriels non lus.



RECHERCHES SUR LE WEB : ALLEZ AU PLUS COURT

D'après Google, une recherche émet 1 kilojoule, à peu près **autant d'énergie que ce qu'un corps humain adulte brûle en 10 minutes.**

Utilisez des mots-clés précis et pertinents, et ciblez votre demande pour limiter la sollicitation des serveurs du moteur de recherche. Vous pouvez affiner la recherche en excluant certains mots, en en couplant d'autres, en demandant une formulation exacte, en utilisant la fonction "recherche avancée", etc.

Désactivez l'autocomplétion, c'est-à-dire une liste de suggestions automatisées qui s'affichent en même temps que vous effectuez votre recherche. Chaque lettre que vous tapez génère un transfert de données vers les serveurs du moteur de recherche.

Videz régulièrement le "cache" de votre navigateur sur votre ordinateur et sur votre mobile.

Tapez directement l'adresse d'un site, ou utilisez l'historique de vos navigations.

Créez des favoris dans votre navigateur pour toutes les adresses Internet que vous consultez régulièrement.



DIMINUEZ L'INCIDENCE DE L'UTILISATION DES RÉSEAUX SOCIAUX

En moyenne, l'utilisation des réseaux sociaux émet autant d'équivalent CO₂ (eCO₂) par an qu'un trajet de **900kms en voiture thermique**.

Privilégiez le SMS, de très loin l'alternative la plus écologique, avec 0,00215g de eCO₂ contre 4g pour un email, Whatsapp, Tweet, etc. et jusqu'à 50g de eCO₂ avec une photo ou une pièce jointe volumineuse.

Évitez l'envoi de pièces-jointes trop volumineuses et à plusieurs destinataires si cela n'est pas nécessaire.

Passez-vous de TikTok ! Publier une vidéo sur TikTok, c'est 14MB / minute. C'est l'application la plus énergivore en épuisant votre batterie deux fois plus vite que la moyenne.

Réduisez la résolution des vidéos et des images à visionner, télécharger ou transférer, et notamment celles prises avec votre smartphone.

Désactivez le lancement automatique des vidéos sur votre navigateur.



ATTÉNUEZ L'IMPACT DU STREAMING

Baissez la qualité de votre streaming vidéo ou musical en basse résolution (SD). Elles sont souvent lues par défaut en haute résolution (HD), ce qui demande beaucoup plus d'énergie.

Désactivez le lancement automatique des vidéos sur votre navigateur.

Téléchargez vos musiques préférées pour les écouter sans connexion internet et limiter le streaming vidéo qui, comme nous avons pu le voir, consomme énormément.

Regarder un film HD en streaming émet autant de gaz à effet de serre que la fabrication, le transport et la lecture du DVD de ce même film.

Donc si vous comptez regarder ce film plusieurs fois, **mieux vaut opter pour l'achat de son DVD.**

L'appareil sur lequel on regarde une vidéo ou écoute de la musique aura un impact. **Un écran de télévision LED 50 pouces est cent fois plus énergivore qu'un smartphone,** et cinq fois plus qu'un ordinateur portable.

Mais **le smartphone devient jusqu'à 3 fois plus énergivore que la TV si on l'utilise en 4G** et non avec une connexion Wi-Fi.



MODÉREZ L'IMPACT DES VISIOCONFÉRENCES



Nous pourrions réduire notre empreinte carbone de 86 % **en diffusant le contenu de la visioconférence en définition standard au lieu de la HD.**

Cela s'applique à tous les visionnages de vidéos.

Vous réduisez également l'émission de CO₂ de 96% **en laissant votre caméra éteinte** lorsque cela n'est pas obligatoire.

Le Top 3 (tous scénarios confondus) en consommation d'énergie en prenant en compte la consommation du téléphone et de l'ordinateur :

Zoho Meeting (76,21mAh), **BlueJeans** (81,70 mAh) et **Microsoft Teams** (83 mAh).



CHOISISSEZ VOS APPLICATIONS

Évitez les applications qui consomment le plus de data, c'est-à-dire :

- **Deezer** pour la musique,
- **Netflix, Youtube** ou **TikTok** pour les vidéos,
- **Apple Maps** pour la géolocalisation,
- **Skype** pour la messagerie,
- **GoToMeeting, Google Meets, Discord** pour la vidéoconférence.

Sur smartphone :

- **WhatsApp** est l'application la plus légère (23,9Mo) à mettre en place, et la moins consommatrice de batterie et de données.
- **Tiktok** inclut un pré-téléchargement automatique des vidéos, ce qui est éreintant pour la puce de connectivité du smartphone, sollicitée en permanence pour charger des données. C'est l'application la plus énergivore.

Désactiver ou désinstaller les applications, logiciels et fonctionnalités peu ou pas utilisées sur vos appareils. Cela fait du bien à vos outils de travail qui sont **plus rapides et performants une fois allégés**. En plus, vous aurez moins d'activité d'arrière-plan, ce qui vous permet de consommer moins et de prolonger la durée de vie de vos appareils.



AMÉLIOREZ VOS CONNEXIONS

Le WIFI consomme 23 fois moins d'énergie que la 4G, donc quand vous êtes chez vous ou au bureau, **pensez à l'activer**.

Privilégiez l'envoi de vos documents lorsque vous êtes dans un environnement Wi-Fi.

Connectez-vous en filaire car le débit des câbles ethernet est tout simplement plus rapide que le Wi-Fi.

Coupez votre connexion internet lorsque vous ne l'utilisez pas. Ça vous permettra de ne pas être importuné ou interrompu. Aujourd'hui, un salarié est interrompu en moyenne toutes les 3 minutes par des sollicitations numériques (messages, infos, etc.).

Réduisez votre temps de connexion et instaurez des **temps de déconnexion ritualisés**.

N'hésitez pas à couper votre box quand vous ne l'utilisez pas (ex : durant la nuit ou votre journée de travail). L'ADEME alerte sur sa **consommation annuelle qui équivaut à celle d'un gros réfrigérateur**.



MÉNAGEZ VOTRE BATTERIE

Évitez de charger la nuit car votre batterie sera pleine au bout de 3 heures. Une nuit complète équivaut à une consommation électrique d'au moins 8 heures, donc à cinq heures pour rien. Enfin si, hélas, car **ce prolongement fatigue votre batterie** et vous payez cette électricité.

De la même façon, profitez de la pause déjeuner pour **chargez votre matériel sans l'utiliser**. Ça évite la surchauffe de la batterie et c'est **plus efficace pour sa durée de vie**.

Que ce soit sur votre ordinateur, smartphone ou tablette, le mode **économie d'énergie** permet à votre batterie de tenir plus longtemps.

Vous rechargez donc moins votre appareil et consommez moins d'électricité.

Passez vos écrans en mode sombre : OS, navigateurs, applications.

Ce mode peut **économiser jusqu'à 63% d'énergie** sur les ordinateurs et smartphones de dernières générations qui sont généralement munis d'un écran OLED.

Pensez à éteindre vos appareils quand vous ne les utilisez pas, et à les débrancher si vous ne les allumez que ponctuellement.



PDF, DRIVE, CLOUD,...

Les data centers conservent toutes les données (emails, Whatsapp, Tweets, photos, vidéos, documents,... mais aussi les sites visités, les interactions sur les réseaux sociaux, etc.).

Chacun consomme l'équivalent électrique d'une ville de 40000 habitants, comme Anglet. La France compte plus de 200 data centers.

Prenez l'habitude de **compresser vos fichiers** via **des sites gratuits et sans inscription** tels que convertio.co/fr/ ou ilovepdf.com/fr/.

Expédiez vos fichiers volumineux avec filevert.fr/ ou swisstransfert.com/ qui utilisent des serveurs dédiés et compensent l'énergie déployée.

Ne misez pas tout sur le Cloud ! C'est aussi un acteur de la pollution puisqu'il pousse les internautes à transférer et stocker leurs données sur des serveurs distants et donc, à consommer plus d'électricité.

Favorisez les archives sur votre ordinateur ou/et sur un disque dur.

Mettez régulièrement à jour votre Cloud d'entreprise en supprimant les fichiers inutiles ou en double.



webplusun.fr

web fort et vert

Sources : Institut Numérique Responsable, ADEME, GreenIT, Planet TechCare, Planetoscope, Consoglobe, 2050, Greenspector, HelloCarbo, Carbon Literacy Project, Greenly.hearth, Nature, ContactLab, Carbon Brief, Cliquer c'est polluer

Ce fichier PDF a été compressé sur www.ilovepdf.com/fr/compresser_pdf

