

COMMENT TÉLÉTRAVAILLER LÉGER ?

LE NUMÉRIQUE N'A RIEN DE VIRTUEL

4% des émissions mondiales de gaz à effet de serre et 8% d'ici 2025 au rythme actuel

dont 37% dues à la fabrication de nos appareils

25% dues aux data centers et infrastructures réseaux

48 milliards d'objets numériques en 2025

+ 5 000% en 15 ans



15 000 km parcourus en moyenne par une donnée numérique

ALLÉGER LES CONSOMMATIONS D'ÉNERGIE ET LES RÉSEAUX

Mails



les plus légers possible

- ▶ Évitez de multiplier les destinataires.
- ▶ Comprimez les pièces jointes ou utilisez un site de dépôt temporaire.
- ▶ Entre collègues, privilégiez la messagerie instantanée et le serveur de l'entreprise.



Pages et onglets inutilisés fermez-les !



Cloud

avec modération

- ▶ Désactivez les transferts automatiques de données.
- ▶ Triez et stockez uniquement le nécessaire.
- ▶ Stockez plutôt sur disque dur externe ou ordinateur.

Boîte mail



faites le ménage

- ▶ Supprimez les mails inutiles, les spams et videz la poubelle.
- ▶ Désabonnez-vous des newsletters que vous ne lisez pas.



Recherches web le plus court chemin

- ▶ Tapez directement le nom du site, utilisez les favoris et l'historique.
- ▶ Employez des mots clés précis dans les moteurs de recherche.

= 4 x moins d'émissions de gaz à effet de serre



Réunions audio plutôt que visio

= moins de bande passante consommée

Connexion



Wifi ou filaire plutôt que 4G

Programmez le téléchargement des applications lorsque la connexion est en Wifi.



Vous travaillez en musique ?

Évitez le streaming : privilégiez la radio ou téléchargez vos musiques préférées. Et ne lancez pas de clip vidéo pour écouter une chanson.

ET PENDANT LES PAUSES ?

1 Limitez les films et vidéos en streaming. Mieux vaut les télécharger ou choisir une résolution moindre. Les vidéos représentent 60% du flux mondial de données !

2 Éteignez votre ordinateur au-delà d'une heure de pause : en veille, il consomme encore 20 à 40% de sa consommation en marche.

3 Déconnectez ou débranchez tous vos appareils en fin de journée.

POUR ALLER PLUS LOIN

Guides de l'ADEME « En route vers la sobriété numérique » et « Ecoresponsable au bureau »

