Les bonnes pratiques numériques pour limiter notre impact carbone

Qu’est-ce que la sobriété numérique ?

La sobriété numérique est un concept apparu il y a une dizaine d’années en France sous l’impulsion de Frédéric Bordage, ingénieur et fondateur de GreenIT.

Ce terme désigne la démarche qui incite à un **usage modéré du numérique** et qui alerte sur l’empreinte carbone de ce secteur, notamment en matière de **consommation énergétique**.

Alors comment des petits gestes du quotidien peuvent limiter notre impact sur la planète ?

Comment “surfer” responsable ?

- Tout d'abord c'est utilisé des moteurs de recherche éco-responsable comme Ecosia. Il permet d'aider à lutter contre la déforestation en plantant un arbre toutes les 45 recherches effectuées par les internautes.

- C'est aussi enregistrer les pages les plus consultées dans ses favoris pour réduire les requêtes sur le moteur de recherche.

- Penser aussi à fermer les onglets qui ne sont plus consultés car cela permet d'éviter le rafraîchissement constant des sites inutilisés.

- C'est encore la suppression régulière des cookies inutiles et historique de navigation.

ECOSIA

Comment gérer sa boîte mail ?

Tout d'abord, il peut être intéressant de faire un grand ménage dans la réception de newsletters en se désabonnant. Mais cela peut prendre du temps...**L'outil Cleanfox** permet en quelques minutes de nettoyer sa boîte mail de toutes les newsletters inutiles.

Raisonner l'envoi des mails : C'est la priorité, chaque mail évité ne pollue pas.

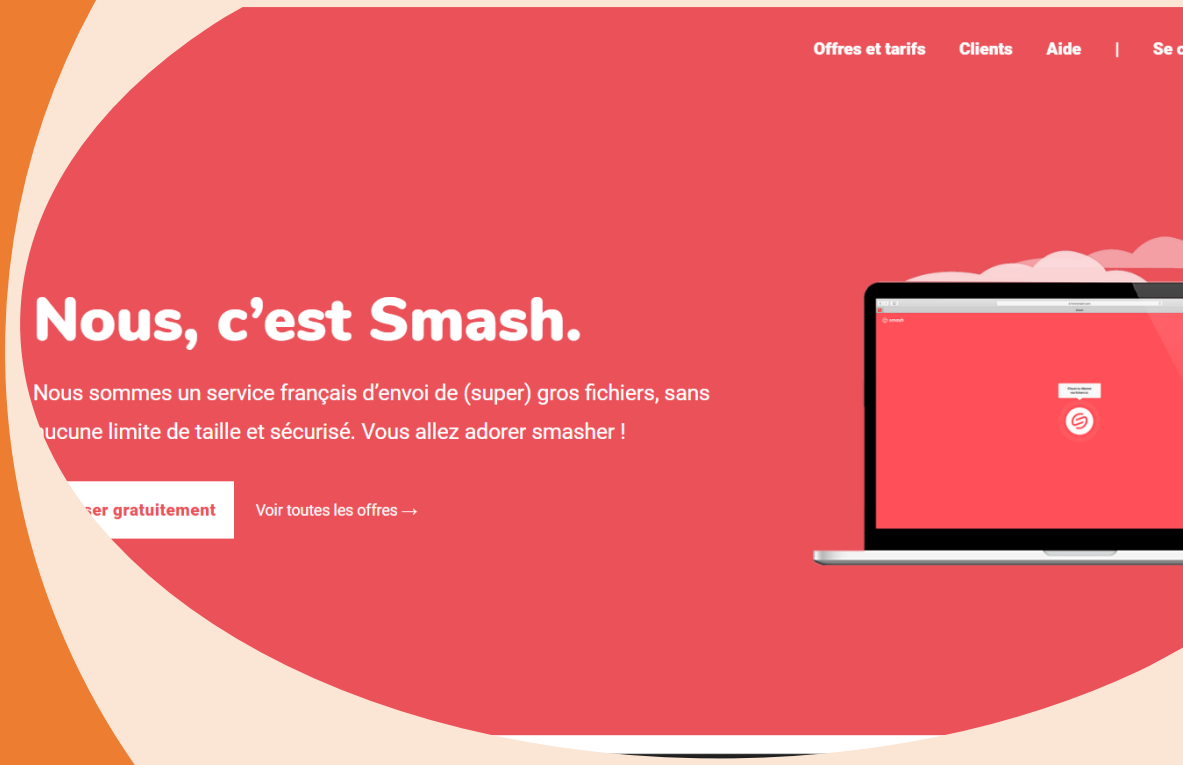
• Envoyez des courriels seulement lorsque c'est pertinent : inutile de s'embêter pour un simple « merci » ou « bien reçu ».

• **Bien cibler nos destinataires** : évitez de « répondre à tous » et de multiplier les copies par exemple. Moins de pollution et moins de charge mentale.

• Pensez à communiquer par SMS, ce sont des messages 200 fois moins émetteurs de gaz à effet de serre… Ou oralement, une solution « basse technologie » et plus conviviale ! On décroche son tél !

- **Choisissez par défaut le format texte pour les mails notamment en interne**. Cela fait parfaitement l’affaire lorsque vous n’avez pas besoin de mise en forme (gras ou italique par exemple) et est **jusqu'à 12 fois plus léger** que le format HTML.

- De même, évitez les pièces jointes volumineuses dans les mails, préférez des liens de téléchargement via des plateformes éco-responsables comme Filevert ou Smash (made in France plutôt que wetransfer).



FileVert

Le stockage des données

- Il est intéressant de désactiver le transfert automatique de vos données sur le cloud car il permet d'éviter de surcharger les data centers énergivors.

- Le stockage de données mondiales consomment l'equivalent de 45% de l'électricité française ! Alors évitez de transférer automatiquement sur le cloud des données dont vous n'avez pas toujours l'utilité.

- Triez, supprimez régulièrement les fichiers obsolètes et archivez pour soulager votre ordinateur et les serveurs.

A savoir sur la visioconférence : En audio, c'est 10 fois moins de données échangées qu'en visio. Alors pour un appel ou une réunion de longue durée, privilégiez l'audio à la vidéo. Ce qui n'empêche pas d'activer la camera pour se saluer en début et en fin de réunion.

Nos équipements numériques

Bon à savoir : 75% des impacts du secteur numérique sont dû à la fabrication des appareils. En effet, **la fabrication d'un ordinateur de 2 kg nécessite 800 kg de matières premières**, sans compter toute l'énergie consommée…

Faire durer nos équipements est donc le geste le plus efficace pour diminuer leurs impacts. Passer de 2 à 4 ans d'usage pour une tablette ou un ordinateur **améliore de 50 % son bilan environnemental**.

Voici quelques bons réflexes pour allonger la durée de vie de son matériel informatique :
- Maintenir une charge de batterie entre 20 et 80%: il faut éviter la décharge et la charge complètes et ne pas laisser vos appareils branchés toute la nuit.
- Mettre le mode économie d'énergie, permet d'allonger la durée de vie d'une batterie.

Bons réflexes

Eviter le multi écran : car moins d'appareils utilisés, c'est moins de ressources consommées. Plus le nombre d'équipements utilisés est élevé, plus il aura fallu mobiliser de ressources pour les fabriquer et plus les émissions de CO^2 et les consommations énergétiques sont importantes. Idem pour tous les appareils connectés (montre, TV , smartphone, tablette…)

Avec son ordinateur:

- pensez à l'éteindre et le débrancher. Un ordinateur en veille utilise de 20 à 40% de l'équivalent de sa consommation en marche. Lorsqu'il est éteint mais qu'il reste branché, il continue encore de consommer environ 70 watts-heure par jour.
- Wifi ou 4G : le wifi consomme 3 fois moins d'énergie que la 4G. Alors connectez votre smartphone dès que possible au wifi ! Pour l'ordinateur, privilégier la connexion filaire et évitez à tout prix le partage de connexion avec son smartphone !
- Streaming vidéo : l'énergie pour regarder une vidéo de 10min sur son smartphone, c'est 1000 fois l'énergie consommée par le smartphone normalement. Alors on ralentit ;)

A retenir

Au quotidien, commençons par :

- raisonner l’envoi de messages électroniques
- limiter le poids des messages
- stocker les données utiles et pensez régulièrement à faire le tri
- allonger la durée de vie de nos équipements pour diminuer notre empreinte carbone numérique.

A nous de jouer !