

Les bonnes pratiques du Numérique Responsable

L'ADEME donne le cap, nous traçons la route



Introduction

Le numérique est un outil essentiel pour structurer le quotidien professionnel.

Chaque clic, chaque appareil, chaque e-mail laisse une trace. Une empreinte carbone.

Alors, comment réduire son impact ? Ce guide propose des solutions pratiques et concrètes pour faire les bons choix. 3 pages seulement, mais des kg de CO2e d'économisés...

POURQUOI ?

Parce que la moindre action sur internet réclame son lot d'électricité - donc d'énergie - ce qui crée un effet domino. Par exemple :

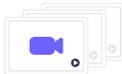


Envoyer un email

consommerait autant qu'une ampoule allumée 25 minutes.



Télécharger la version électronique d'un quotidien consommerait autant d'électricité que de faire une lessive.



La vidéo Gangnam Style, visionnée 2.7 milliards de fois sur la planète, aurait induit une demande d'électricité équivalente à la consommation annuelle d'une petite centrale nucléaire.

LE NUMÉRIQUE N'A RIEN DE VIRTUEL

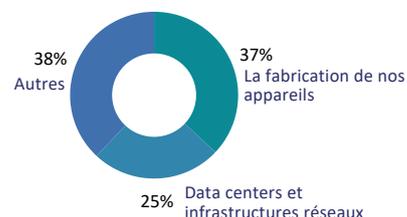
48 Milliards

d'objets numériques en 2025, +5000% en 15 ans

150 000 km

parcourus en moyenne par une donnée numérique, équivalent à 9 allers-retours Paris-Pékin !

Sources des émissions GES



COMMENT EXPLIQUER CETTE GLOUTONNERIE ÉNERGÉTIQUE ?

On l'a compris, internet ne tourne pas tout seul par magie. Il implique une exploitation massive de ressources primaires et d'énergie et ce, tout au long du cycle de vie de nos équipements.

De la fabrication de nos terminaux...



Ordinateurs, smartphones, TV connectées, tablettes, montres connectées, mais aussi câbles, routeurs, box ADSL, serveurs, etc. **C'est la phase** qui demande le plus de ressources !

... à leur utilisation au quotidien



Le fonctionnement de nos équipements, des réseaux qui les alimentent et des Data centers 24h/24, 7j/7, requiert beaucoup de ressources.

“AUJOURD’HUI, LE NUMÉRIQUE ÉMET 3.8% DES GAZ À EFFET DE SERRE DU MONDE, SOIT PLUS QUE LE TRANSPORT AÉRIEN CIVIL.”

1. RÉDUIRE L'IMPACT DU MATÉRIEL

Utiliser des appareils économes

Les ordinateurs portables consomment entre 30 à 100 kWh/an, contre 120 à 250 kWh/an pour un poste fixe.

Choisir du matériel reconditionné

Un PC remis à neuf coûte 30 à 50 % de moins qu'un modèle neuf, tout en limitant la consommation de ressources.

Allonger la durée d'usage

Doubler la durée de vie d'un appareil (de 2 à 4 ans) permet de réduire son impact de moitié. Mieux vaut réparer ou mettre à jour que remplacer.

Privilégier les équipements certifiés

Les labels économie d'énergie : Energy Star, EPEAT, Ange Bleu.

2. ADOPTER DE BONS RÉFLEXES AU QUOTIDIEN

Paramétrer la veille automatique

Éteindre les appareils le soir. Un écran en veille peut consommer autant qu'en usage actif.

Paramétrer la veille automatique

Paramétrer la veille automatique après 5 minutes d'inactivité, même lorsque votre ordinateur est branché. Cela offre également plus de sécurité !

Utiliser une multiprise avec interrupteur

Ce simple geste peut permettre d'économiser jusqu'à 11 % d'électricité. Eteindre bloc en partant le soir.

Faire attention aux connexions sans fil

Désactiver les connexions sans fil inutiles (Wi-Fi, Bluetooth, GPS) lorsqu'elles ne sont pas utilisées.

Quelques plateformes spécialisées dans le reconditionné

- Fnac
- Backmarket
- Cdiscount

Les certifications d'équipement

- Energy Star
- Ange Bleu
- EPEAT

[Plus de détails](#) 

AIDES DE L'ÉTAT



L'Etat a mis en place le bonus réparation, un dispositif qui vous permet de réparer à moindre coût vos appareils du quotidien.

[Plus de détails juste ici](#) 

Penser aux pièces jointes pour alléger les envois

- Optimiser la taille des pièces jointes en compressant les fichiers avant l'envoi.
- Trouver des alternatives aux fichiers les plus lourds (clés USB, lien hypertexte... c'est ce qu'on fait chez Hura !)
- Supprimer les pièces jointes du message auquel on répond. Pas besoin pour les fichiers de faire des allers-retours !

Utiliser internet avec pleine conscience

L'ADEME nous conseille à ce sujet :

- **D'aller directement sur le site internet** car on divise par 4 les émissions de gaz à effet de serre. Mettre en favori les sites internet, ou taper directement l'adresse URL.
- **D'utiliser les flèches** au niveau de la barre d'adresse ("précédente"/"suivante") cela économise le rechargement des pages, et c'est plus rapide !
- **De choisir un navigateur plus économe** : Chrome serait un des plus gourmands devant Internet Explorer et Firefox.
- **D'opter pour des moteurs de recherche** qui reversent une partie de leurs revenus pour des projets sociaux ou environnementaux comme : **Ecosia**, **Ecogine**, **Ecosearch**, **Lilo**.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Les émissions de gaz à effet de serre du numérique pourraient doubler à 8% en 2025

3. MAÎTRISER SES USAGES NUMÉRIQUES

Ça commence pas des petites gestes pratiques comme :

Désencombrer sa boîte mail, c'est aussi écologique !

- En réduisant le nombre de destinataires
- En effaçant les emails envoyés dont on n'a plus besoin
- Supprimer tous les spams et en installant un anti-spams
- Se désinscrire des newsletters qu'on ne lit pas



4. IMPRIMER MOINS, IMPRIMER MIEUX

Chaque page imprimée inutile produit entre 5 et 10 g de CO2. Un quart des impressions ne sont jamais lues. Nous pouvons imprimer plus responsablement en :

Imprimant en recto-verso, en groupant plusieurs pages par feuille, et en utilisant des polices économes en encre comme Ryman Eco (-25%) ou Garamond (-33%) ou Eco Font (-24%)

Supprimer les images ou éléments superflus, et réutiliser les feuilles imprimées au verso vierge pour les brouillons.

5. UTILISER DES OUTILS RESPONSABLES



Les logiciels open source sont moins gourmands, plus légers et souvent plus durables.



Les hébergeurs écologiques sont alimentés en énergie renouvelable, certifiés ISO 14001.



Les plateformes collaboratives sobres évitent les envois multiples et optimisent les échanges de documents.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Les émissions de gaz à effet de serre du numérique pourraient doubler à 8% en 2025

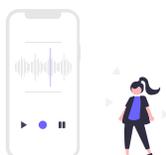
1,4 Mds d'emails envoyés par jour en France

39

Emails reçus par jour par Français en moyenne

35% c'est le nombre d'applications qui tournent en permanence sur votre mobile. Mettre le téléphone en mode économie est un geste responsable, qui plus est bon pour la batterie de votre téléphone.

6. PRATIQUER LA SOBRIÉTÉ NUMÉRIQUE EN TÉLÉTRAVAIL



Privilégier les messages audio ou écrits aux visioconférences car elles consomment le plus de bande passante.



Asynchroniser la communication Utiliser des outils asynchrones pour réduire les sollicitations et fluidifier le travail.



Regrouper les réunions numériques et clarifier leur utilité. Dans bien des cas, un document clair remplace avantageusement une réunion.

En conclusion

Chaque geste numérique a un impact. Invisible, mais mesurable. En tant que freelance, vous avez la liberté de choisir vos outils, vos habitudes, votre empreinte. Pas besoin d'être exemplaire : chaque amélioration compte. Le numérique responsable, c'est une manière d'être efficace, aligné et durable.