

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

ADEME Centre-Val de Loire

Orléans, le 2 avril 2020

10 bons gestes numériques en télétravail

Avant le confinement, l'impact du numérique était déjà estimé à 4 % des émissions mondiales de gaz à effet de serre.

Pour M. Mohamed Amjahdi, Directeur régional de l'ADEME Centre-Val de Loire, « les mesures décidées par de très nombreux pays et le basculement de plusieurs dizaines de millions de salariés en télétravail créent une multiplication des échanges numériques, avec des réseaux qui sont très sollicités et des risques de saturation ».

C'est pourquoi l'ADEME souhaite rappeler 10 gestes faciles à adopter chez soi pour réduire son impact environnemental, économiser l'énergie et alléger sa facture.



1. Mettre ses adresses web les plus consultées en favoris

L'impact d'une requête web dépend du temps de recherche et du nombre de pages consultées. Aller directement à l'adresse du site permet de diviser par 4 les émissions de gaz à effet de serre ! Pour cela, on peut consulter l'historique, créer des favoris, taper l'URL exacte ou taper des mots-clés précis dans les moteurs de recherche.

2. Fermer les pages internet après votre recherche

Les navigateurs réactualisent constamment les pages ouvertes, ce qui consomme beaucoup d'énergie. Fermer les pages au fur et à mesure permet de réduire fortement cette consommation, tout comme il est préconisé de fermer les onglets non utilisés et de supprimer régulièrement les cookies.

3. Alléger ses échanges sur messagerie

Il est possible d'alléger le poids de ses messages en :

- compressant la taille des pièces jointes ou en les envoyant grâce à des sites de dépôt temporaire ;
- ciblant ses destinataires car la multiplication du nombre de destinataires d'un email augmente l'impact environnemental ;
- créant une signature sans image ni logo pour les échanges internes et les contacts les plus réguliers ;
- utilisant une messagerie instantanée interne à l'entreprise plutôt que de lui envoyer un email.

4. Faire le ménage dans sa boîte de messagerie

Pour conserver les emails stockés dans la messagerie et dans la poubelle, les hébergeurs font tourner des serveurs. Pour éviter ce gaspillage d'énergie, il est possible de réduire le nombre de messages reçus en se désabonnant des newsletters inutiles, en supprimant les spams ou en vidant régulièrement sa corbeille.

L'Agence De l'Environnement et de la Maîtrise de l'Énergie (ADEME) est un établissement public sous tutelle conjointe du ministère de la Transition écologique et solidaire et du ministère de l'Enseignement supérieur, de la Recherche et de l'Innovation. www.centre.ademe.fr

Contacts presse

ADEME Centre-Val de Loire
Horizon Public Conseils

Maud BERAUD – Tél. : 02 38 24 00 00 – maud.beraud@ademe.fr
Pierre CHAPSAL – Tél. : 06 71 59 74 18 – chapsal@horizonpublic.org

5. Limiter le poids des réunions en ligne

Le flux de données en audio consomme 1 000 fois moins de bande passante que la vidéo. C'est pourquoi il convient de privilégier les échanges audio à la vidéo.

De même, il est préférable de ne pas envoyer les documents de réunion par email (le trajet moyen d'un email est de 15 000 km avant d'être livré sur la messagerie du destinataire) et de les déposer sur un serveur local ou une boîte de partage.

6. Faire le ménage dans le Cloud

Le Cloud donne l'impression d'être un espace de stockage infini et éternel, mais de grandes quantités de données s'accumulent et entraînent une surconsommation d'énergie des infrastructures et des serveurs. Pour y remédier, il est conseillé de :

- stocker le maximum de données localement sur ses propres équipements (ordinateur, disque dur externe...) et de ne placer sur le Cloud que le strict nécessaire ;
- faire régulièrement le ménage (photos, vidéos) dans le cloud comme dans sa messagerie.

7. Modérer le streaming vidéo

Les vidéos en ligne représentent 60% du flux mondial de données et sont responsables à elles seules de près de 1 % des émissions mondiales de CO₂ ! Pour limiter leur empreinte, la lecture automatique peut être désactivée et une résolution réduite de vidéo peut être choisie... De même, la musique téléchargée ou le streaming audio peuvent être préférés aux clips musicaux.

8. Utiliser le Wifi plutôt que la 4G (ou la 5G) sur les téléphones portables

Pour utiliser son téléphone mobile, une connexion Wifi consomme moins et sollicite moins le réseau que la 4G (ou la 5G).

9. Désactiver les transferts automatiques de données

Il est conseillé de désactiver les transferts automatiques de données vers le Cloud ainsi que les téléchargements et les mises à jour automatiques des applications mobiles.

10. Travailler en musique ?

Écouter la radio plutôt que les sites en streaming permet d'économiser la bande passante et l'énergie.

Le petit bonus...

Ne pas oublier d'éteindre complètement son ordinateur après utilisation, car la veille (même prolongée) et le branchement en continu consomment de l'électricité.

Spécial presse

2 guides pratiques en téléchargement gratuit :

- <https://www.ademe.fr/sites/default/files/assets/documents/guide-pratique-face-cachee-numerique.pdf>
- <https://www.ademe.fr/sites/default/files/assets/documents/guide-pratique-ecoresponsable-au-bureau.pdf>

L'Agence De l'Environnement et de la Maîtrise de l'Énergie (ADEME) est un établissement public sous tutelle conjointe du ministère de la Transition écologique et solidaire et du ministère de l'Enseignement supérieur, de la Recherche et de l'Innovation. www.centre.ademe.fr

Contacts presse

ADEME Centre-Val de Loire
Horizon Public Conseils

Maud BERAUD – Tél. : 02 38 24 00 00 – maud.beraud@ademe.fr
Pierre CHAPSAL – Tél. : 06 71 59 74 18 – chapsal@horizonpublic.org