



Guide :

Sobriété numérique au bureau : 15 bonnes pratiques



**Digital
Passengers**

AGITATEURS DE PERFORMANCES

La sobriété numérique, c'est quoi ?

La **sobriété numérique**, qu'est ce que c'est ? Tout d'abord, analysons les termes. La "**sobriété**" c'est être dans une démarche visant à modérer sa consommation, se questionner sur ses habitudes.

Le "**numérique**", c'est l'ensemble des technologies qui permettent de traiter des informations numériques et de les transmettre, on sous-entend par là, les réseaux de communication, les data-centers, le matériel et équipements nécessaires.

La **sobriété numérique** est par définition une démarche visant à **s'interroger sur ses usages et habitudes de consommation liés au numérique** pour tendre vers un modèle de société où l'on pourrait répondre à ses besoins tout en limitant les dégradations faites sur les écosystèmes. Après avoir fait un **état des lieux de la situation actuelle** de nos habitudes de consommation du numérique, nous verrons quels sont les **enjeux de la sobriété numérique**, pour vous partager ensuite quelques **bonnes pratiques** qu'il est possible de mettre en place simplement dans un quotidien **au bureau** ou en télétravail, à adapter selon les contraintes de chacun.

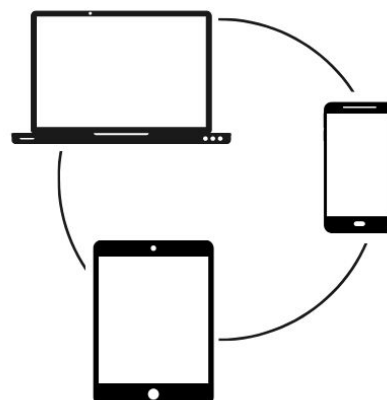
An aerial photograph of a desert landscape. A central dirt road runs vertically through the middle. The ground is light-colored and sandy, with numerous small, rounded green bushes scattered across it. Long shadows are cast by the bushes, indicating a low sun position. The overall scene is arid and open.

Sobriété numérique : **Le constat de l'utilisation du numérique**

LE CONSTAT DE L'UTILISATION DU NUMÉRIQUE

Selon le baromètre du numérique* sur les équipements et usages des français, et influencée par la crise du covid, **la présence du numérique dans notre quotidien a fortement progressé en 2020 :**

- 84% des interrogés utilisent un smartphone,
- 88% un ordinateur et 58% une tablette.
- 76% achètent en ligne au moins une fois par mois
- 87% utilisent leur smartphone pour la navigation internet



Les appareils numériques font partie intégrante de notre quotidien à tous. En apparence, le numérique participe à simplifier notre quotidien, nous avons moins de déplacements, les échanges sont facilités et l'information circule rapidement voire instantanément. De nouvelles habitudes ont émergé face à la crise du covid, nous avons dû nous adapter. Mais paradoxalement, **plus on dématérialise nos échanges, plus on a besoin d'équipement.** Et pour pouvoir obtenir ces équipements, nous avons besoin de matière pour les produire.

Saviez-vous que pour la production d'un ordinateur de 2 kg, 800 kg de matières premières étaient mobilisées ? Plus on dématérialise, plus on a besoin de matériel, et plus nous devons puiser dans les ressources.

Autre constat : aujourd'hui seulement 83% des téléphones mobiles sont achetés neufs. De plus, 1 personne sur 2 conserve son ancien téléphone, parce qu'il "*peut encore servir*" ou "*ne sait pas quoi en faire*" ou encore par sécurité en référence aux données personnelles (photos, vidéos, contacts, messages) qui restent stockées en masse sur leur appareil. Résultat, 100 millions de mobiles dorment dans nos tiroirs.

**étude réalisée par le Credoc, auprès d'un échantillon représentatif de la population française de plus de 12 ans, entre décembre 2020 et janvier 2021.*

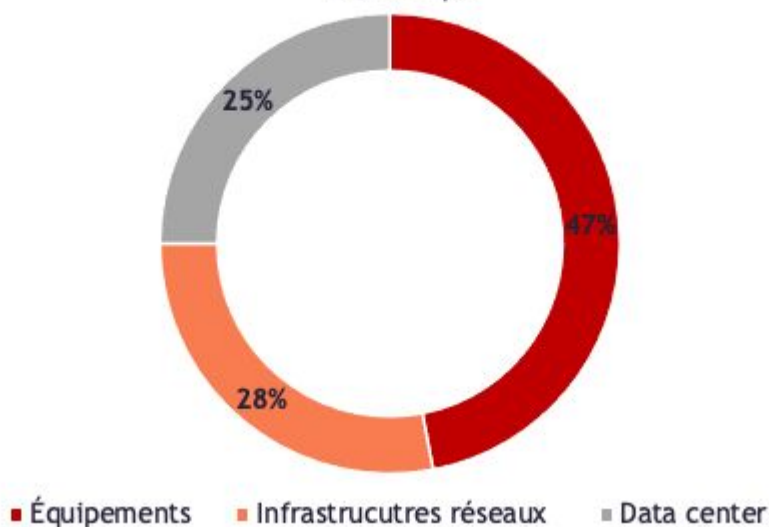
LES CONSÉQUENCES ET IMPACTS DE NOS USAGES

Aujourd'hui, la consommation du numérique représente **4% des émissions de gaz à effet de serre**. Avec une croissance constante sur les dernières années de la consommation du numérique, **l'empreinte carbone pourrait doubler d'ici 2024**.

On ne se rend pas forcément compte de l'impact que représente le numérique sur l'environnement, car cela **n'est pas palpable ni visible** comme pourrait l'être la fumée qui sort d'un pot d'échappement ou d'une usine. Nous avons vu notre **quotidien se simplifier grâce au numérique**, nous pouvons travailler de presque n'importe où, envoyer des informations instantanément, organiser des réunions à distance, faire ses achats en ligne, etc.

Mais ces nouvelles habitudes quotidiennes ne sont pas sans impacts sur l'environnement. En effet, pour pouvoir faire fonctionner le numérique, une **multitude de matériel informatique est nécessaire** (ordinateur, écrans, câbles, accessoires, ..), dont les terminaux sur lesquels nous stockons des quantités d'informations, de contenus vidéos ou photos. Ces appareils doivent être alimentés en énergie et sont, pour le transfert des données et la navigation en ligne, connectés à des **datas center**. Ces centres de données qui permettent un accès instantané aux multiples données stockées sur le cloud sont des établissements extrêmement énergivores et nécessitent des climatiseurs allumés en permanence pour refroidir les systèmes.

Répartition des émissions de gaz à effet de serre dans le Numérique



■ Quel enjeu pour la Sobriété Numérique ? Ce qu'il faut retenir...



L'ENJEU DE LA SOBRIÉTÉ NUMÉRIQUE

Nous vivons dans un monde où le numérique prend de plus en plus de place et fait partie de notre quotidien. De ce fait, nous sommes souvent tentés et sollicités pour avoir le dernier smartphone à la mode ou l'ordinateur portable le plus performant, avec la promesse d'une batterie qui tient plus longtemps ou d'un appareil photo de qualité supérieure.

Mais est-ce vraiment nécessaire, si notre matériel fonctionne toujours bien ? C'est le type de question que l'on pourrait se poser. S'il fonctionne encore correctement, **pourquoi ne pas repousser cet achat de quelques mois, voire d'une année ?** Avant de penser au remplacement de son appareil détérioré, une solution alternative serait de penser à le faire réparer si possible. De plus en plus, les distributeurs spécialisés en produits multimédia proposent des services de réparation. Pour aller plus loin dans la démarche, on peut aussi penser à l'achat reconditionné de matériel, qui sont des appareils ayant déjà été utilisés mais qui sont passés entre les mains de professionnels agréés pour le réparer si besoin et attester de son bon fonctionnement. Le questionnement peut aussi s'opérer sur la fréquence à laquelle on utilise nos appareils, le nombre d'appareils que l'on possède, le nombre d'emails que l'on envoie, ou de photos et vidéos que l'on stocke sur le cloud.

C'est ainsi que l'on s'inscrit dans une démarche vers la sobriété numérique : en ayant une réflexion sur ses propres usages du numérique, ses besoins, et en mettant en place des actions concrètes mais simples, visant à réduire sa consommation énergétique.



Les 10 gestes à adopter au bureau ... ou en télétravail



Réduire l'impact environnemental lié au matériel

Préférer l'achat de matériel reconditionné ou d'occasion.

1 → Besoin d'un smartphone professionnel ou d'un écran d'ordinateur ? Le réflexe, c'est de penser au **reconditionné**. De nombreux distributeurs de produits high-tech ont une offre de produits reconditionnés. Les produits reconditionnés sont nettoyés, révisés et vérifiés avant d'être mis en vente, et bénéficient le plus souvent d'une garantie légale de conformité.

Saviez-vous que 47% des émissions de gaz à effet de serre liées au numérique sont issues de la consommation matérielle des utilisateurs?

2 Limiter le nombre en privilégiant les appareils multifonctions.

→ Utiliser un **appareil multifonction** comme une imprimante-copieur-scanner, c'est éviter la consommation de 3 appareils indépendants.

3 Limiter le nombre en achetant du matériel adapté à ses besoins.

→ Les différents équipements sont plus ou moins économiques. En **identifiant ses besoins**, il serait peut-être intéressant de privilégier une tablette plutôt qu'un ordinateur portable, ou éviter l'achat d'un écran trop grand ou trop puissant par rapport à son utilité.

Allonger la durée de vie des appareils en les réparant et en les protégeant.

4 → Il est possible de **lutter contre l'obsolescence programmée** en prenant soin de ses appareils. Pour espérer prolonger la durée de vie d'un ordinateur portable, il est conseillé de le fermer et le ranger après chaque utilisation, le **nettoyer régulièrement** avec des produits adaptés pour éviter une accumulation de poussière dans le système d'aération, le **protéger d'une pochette** lors des transports, et pour préserver sa batterie, il est recommandé d'**utiliser l'appareil sur secteur**, tout en pensant à vider la batterie complètement 1 à 3 fois par mois. En suivant ces bons gestes au quotidien, la durée de vie moyenne observée des appareils peut doubler ! Soit 5 ans pour un smartphone et 10 ans pour un ordinateur portable ! D'autres solutions sont possibles en s'adressant à des filières spécialisées pour faire réparer son matériel lorsque celui-ci requiert les compétences d'un spécialiste.

5 Éviter les mises à jour de système évolutives.

→ Les mises à jour sont à éviter si elles n'ont pas une action corrective pour la sécurité de votre appareil. Elles ont tendance à **ralentir les performances** des appareils et en favorise **l'obsolescence**.

6 Éteindre ses équipements.

- Éteindre son ordinateur et ses écrans dès que l'on a terminé de s'en servir. En effet, un ordinateur en veille continue de consommer.
- Éteindre la box internet dans la mesure du possible les soirs, les week-ends et lors d'absence prolongée.
- Il est astucieux de **brancher ses équipements sur une multiprise à interrupteur**, car même éteints, les équipements continuent de consommer de l'énergie.

Le saviez-vous ? Une box internet allumée 24h/24 peut dépasser 200 kWh/an soit la consommation annuelle d'un réfrigérateur !

7 Pour le stockage des données, ne garder que ce qui est nécessaire et le conserver en local.

- Les data centers sont très gourmands en énergie, alors il est recommandé de **privilégier le stockage local** (disque dur, serveur local) autant que possible pour éviter d'appeler le cloud, qui pour garantir un accès en permanence aux données, les stocke simultanément sur plusieurs serveurs.

8 Choisir un fournisseur d'accès à l'électricité verte.

- L'électricité verte est produite à partir de **sources d'énergies renouvelables**. Le fournisseur d'accès à l'électricité verte doit pouvoir prouver que la quantité d'électricité verte injectée sur le réseau électrique correspond à la consommation d'électricité de ses clients et détenir la certification GO (garantie d'origine) ainsi que le label mis en place par l'ADEME, VertVolt. Avoir recours à un service d'électricité verte s'inscrit parfaitement dans une démarche de sobriété numérique, en participant à la lutte contre le réchauffement climatique et la dégradation de l'environnement, en diminuant son empreinte écologique.

Réduire l'impact énergétique lié à sa navigation internet

Le saviez-vous ? Google enregistre 80 000 requêtes par seconde dans le monde.

9 Limiter l'utilisation des réseaux.

- Les visionnages de vidéos sur smartphones en **4G et 5G** sont très **énergivores**. Si possible, il est recommandé de privilégier un visionnage en **wifi** et d'éviter le format **HD ou 4K**.
- Une réunion à distance ? Plutôt que de discuter en vidéo, **passer en mode audio** sera aussi efficace et permettra de réduire la consommation de la bande passante.

10 Limiter le nombre d'onglets ouverts, et les programmes que l'on n'utilise pas.

- En mettant les **url fréquemment consultés en favoris** par exemple, il est possible de réduire le temps de chargement ou le besoin de charger le moteur de recherche inutilement. Penser également à fermer un onglet lorsque l'on a terminé de le consulter.

11 Désactiver les fonctions Wifi, GPS, Bluetooth sur son smartphone ou tablette si on n'en a pas l'utilité.

- Penser à les désactiver, se mettre en **mode avion** ou **éteindre son téléphone professionnel** en dehors des heures de travail, pour éviter que ces applications consomment de l'énergie inutilement.

Réduire l'impact énergétique de sa boîte mail

1 Limiter le nombre.

→ Dans la mesure du possible, il est recommandé de limiter le nombre d'envois d'emails, les pièces-jointes et le nombre de destinataires. Pour partager un document, on peut privilégier d'intégrer un lien dans le mail à la place d'une pièce-jointe.

Saviez-vous qu'un e-mail, même destiné à une personne à proximité, va devoir parcourir en moyenne 15 000 km en passant par différents serveurs avant d'arriver auprès de son destinataire ?

2 Se désinscrire des newsletters que l'on ne lit pas.

→ Pour limiter le nombre d'emails envoyés et éviter de stocker en masse des emails non lus.

3 Nettoyer sa boîte mail.

→ Prendre l'habitude de supprimer les emails dont on n'a plus besoin et de vider la corbeille et les spams, car en effet, conserver des emails sur le long terme, même dans les archives peut avoir un impact sur la consommation énergétique.

Concrétiser la sobriété numérique dans son entreprise.

→ La sobriété numérique est un **sujet transversal** pour une entreprise. Organiser une sensibilisation entre collaborateurs sous la forme d'ateliers ou de tables rondes pour lancer la discussion et échanger sur les bonnes pratiques et ainsi initier à la sobriété numérique.

Vers une démarche de sobriété numérique

En tant qu'agence d'Inbound Marketing et Inbound Sales, le digital fait partie intégrante de notre quotidien et représente notre principal poste de dépense en CO2. Pour cette raison, nous avons souhaité à l'agence, nous lancer dans une **démarche de sobriété numérique** afin de tendre vers une utilisation du numérique plus **sobre** et plus **responsable**. Nous avons donc répertorié différentes bonnes pratiques dans ce guide.

Il est bien entendu, libre à chacun d'y participer et à son échelle. Maintenant que vous avez compris le **concept de sobriété numérique**, libre à vous d'enclencher **quelques gestes simples dans votre quotidien**. Prenez ceux qui vous plaisent le plus et vous apportent le moins de contraintes possibles, car même les petits gestes, additionnés les uns aux autres, auront un impact sur notre consommation actuelle pour nous amener vers un numérique plus conscient.



**Ce guide a été réalisé en février 2022 par
l'agence Digital Passengers**

Pour plus d'informations, n'hésitez pas à nous contacter :

mail : contact@digital-passengers.com

tel : +33 5 40 05 62 99

web : www.digital-passengers.com