

PRATIQUES ÉCORESPONSABLES

Réduire son impact numérique



PRENDRE SOIN DE SES APPAREILS

- Dépoussiérer régulièrement les bouches d’aération de son ordinateur, le clavier, l’écran, le pad, la souris, etc...
- Laisser « respirer » son ordinateur : le placer sur une surface plate et rigide ; surélever l’arrière pour augmenter le flux d’air
- Éloigner ses appareils du soleil et d’une potentielle source de chaleur
- Réparer avant d’acheter ; se rapprocher de notre référent informatique
- Si besoin d’acheter : privilégier les appareils avec un bon indice de réparabilité et porteurs de **labels environnementaux**



Allonger la durée de vie des équipements de bureau : le geste le plus efficace pour diminuer leur impact !

ÉCONOMISER L'ÉLECTRICITÉ

- Paramétrer le mode veille automatique (au bout de 5 à 10 minutes)
- Régler ses équipements en mode « économie d’énergie / batterie »
- Eteindre ordinateur/écrans tous les soirs
- Personnaliser le mode Windows et le mode d’application en « sombre »
- Eviter les charges et décharges complètes, maintenir les batteries entre 20%-80 %
- Ne pas laisser les ordinateurs portables branchés en permanence à une prise électrique

Bon aussi pour les yeux !

Utiliser la batterie prolonge sa durée de vie

RÉGULER LES MAILS

- Utiliser l’envoi d’emails avec parcimonie
- Ne pas multiplier les destinataires et ne répondre qu’aux destinataires visés
- Nettoyer régulièrement sa messagerie (+ corbeille + spam)
- Alléger sa signature électronique en évitant les images/logos
- Envoyer des pièces jointes sous forme de fichiers compressés ou de PDF basse définition, via un lien hypertexte (**Filesender – Renater, France Transfert**) ou utiliser un fichier partagé (**Resana**) (outils accessibles avec votre adresse professionnelle)

L’envoi d’un mail avec pièce jointe de 2 Mo équivaut à laisser allumer 1 heure une ampoule de 60 W.



Supprimer 30 mails équivaut à économiser une ampoule allumée pendant une journée

ALLÉGER L'UTILISATION DE SON NAVIGATEUR

- Nettoyer régulièrement le cache de son navigateur, les cookies et l’historique de navigation (ex. extension Click&Clean)
- Fermer les onglets non utilisés
- Optimiser sa navigation internet : utiliser l’historique, les favoris et la recherche avancée
- Paramétrer son moteur de recherche en mode « sombre »
- Favoriser l’usage de moteurs de recherche écoresponsables (ex. Ecosia, Lilo, Ecogine, Youcare ...)
- Limiter l’utilisation de l’intelligence artificielle pour vos recherches internet, comme ChatGPT, très énergivore ; une requête peut consommer jusqu’à 10 fois plus d’énergie qu’une recherche Google.



LIMITER LE STOCKAGE DES DOCUMENTS

- Supprimer les données obsolètes, y compris celles stockées sur le cloud
- Vider régulièrement le dossier “téléchargements” de son ordinateur/navigateur

LIMITER L'IMPACT DE L'IMPRESSION PAPIER

- Paramétrer par défaut l’impression recto/verso + noir/blanc et l’option 15% de réduction du toner (pour les PDF)
- Utiliser des fontes/polices d’écriture (ex. Garamond, EcoFont, Ryman Eco) plus économes en encre
- Imprimer seulement si nécessaire et réutiliser en brouillon tout ce qui peut l’être

A l’ère du numérique, le papier est toujours trop utilisé et représente 75% des déchets de bureau !



CHOISIR LE MODE DE CONNEXION LE PLUS SOBRE

- Depuis un ordinateur, se connecter en filaire plutôt qu’en WiFi
- Depuis un smartphone, se connecter en WiFi plutôt qu’en 4 ou 5G
- Éviter le partage de connexion avec un smartphone
- Lors des réunions à distance, préférer l’audio (par téléphone) à la visio quand vous n’avez pas besoin de partager l’écran

Fiche élaborée par le groupe Ecoresponsabilité du Cerpop à partir des sources suivantes :

Ecoresponsable numérique (site gouvernemental): [Impact bonnes pratiques numériques écoresponsables](#)

Longue vie aux objets (site gouvernemental) : [Réduire son impact numérique au travail](#)

Librairie de l’ADEME : [Guide en route vers la sobriété numérique](#)

Labels environnementaux : <https://agirpourlatransition.ademe.fr/particuliers/labels-environnementaux#labelsrow-3>