

Fiche

2

SOBRIÉTÉ NUMÉRIQUE ET BONNES PRATIQUES

« La sobriété numérique consiste à prioriser l'allocation des ressources **en fonction des besoins**, afin de se conformer aux **limites planétaires**, tout en préservant les **apports sociétaux** les plus précieux des technologies numériques. »

- GreenIT



Affaires mondiales
Canada

Global Affairs
Canada



Association québécoise
des organismes de
coopération internationale



La sobriété numérique vise une réduction des impacts environnementaux liés au numérique. L'utilisation du numérique est courante et nécessaire dans bien des milieux de travail. Ainsi, la sobriété numérique ne vise pas à éliminer la présence du numérique dans notre quotidien, mais propose de l'utiliser de façon raisonnable en ayant une pleine conscience de ses impacts. Ainsi, plusieurs actions peuvent être posées pour tendre vers la sobriété numérique.

1. Allongez la durée de vie des appareils

Plus les équipements durent longtemps, plus les impacts environnementaux sont répartis sur une longue durée de vie. Il s'agit du principal geste à adopter pour diminuer l'impact du numérique. Il est donc nécessaire de mieux gérer l'utilisation des appareils informatiques.

- Questionnez la nécessité d'acheter un nouvel appareil ;
- Achetez des appareils remis à neuf plutôt que nouveaux ;
- Protégez et entretenez vos appareils avec soins ;
- Réparez les appareils plutôt que de les remplacer, lorsque possible ;
- Fermez et débranchez les appareils à la fin de la journée et lorsqu'ils ne sont pas en utilisation ;
- Acheminez tout équipement en fin de vie à l'écocentre ou à une collecte des serpuariens.

2. Diminuez le visionnement de vidéos : les flux de vidéos représentent 80 % du trafic Internet

Autant que possible, il est recommandé de diminuer la quantité de vidéos visionnées en ligne. Cette recommandation est d'autant plus importante lorsque le visionnement se fait sur les données cellulaires. Selon l'Agence internationale de l'énergie¹ (AIE), le visionnement de vidéos sur un cellulaire connecté au 4G, au Canada, émet trois (3) fois plus de GES que le visionnement sur le Wi-Fi.

- Privilégiez le visionnement de vidéos lorsque vous êtes sur le Wi-Fi plutôt que lorsque vous êtes sur le réseau cellulaire ;
- Diminuez la résolution de l'image de la vidéo ;
- Diminuez le poids d'une vidéo avant de la mettre en ligne ;
- Modifiez les paramètres sur les réseaux sociaux empêchant le lancement automatique des vidéos lors du déroulement ;
- Diminuez le nombre de visionnements de vidéos en continu lorsque possible.

¹ IEA. (2020). *The carbon footprint of streaming video: fact-checking the headlines.*



3. Fermez la caméra lors des vidéoconférences

Selon Greenspector² (2021), une minute de vidéoconférence en audio a un impact 61 % plus faible qu'avec les caméras ouvertes. Bien que faisant maintenant partie des moyens de communication privilégiés par beaucoup d'entreprises et d'organismes, il est possible de réduire l'impact des vidéoconférences par différents moyens :

- Priorisez les appels téléphoniques lorsque possible ;
- Fermez les caméras pendant les vidéoconférences lorsque vous n'intervenez pas ;
- Limitez l'enregistrement des webinaires.

4. Gérez mieux l'entreposage des données

Les documents, images et vidéos entreposés sur le Web et dans le nuage sont particulièrement utiles pour leur accès en tout temps et pour faciliter le travail d'équipe. Toutefois, ces pratiques ont comme effet rebond de faire « exploser » le volume de données stockées dans le monde. Ainsi, il est possible de mieux gérer cet entreposage.

- Limitez l'usage du nuage lorsque vous êtes sur les données cellulaires ;
- Entrez localement vos documents (directement sur l'ordinateur, sur une clé USB ou sur un disque dur externe) ;
- Évitez le dédoublement de fichiers sur le nuage (ex. : ne garder que la dernière version d'un document) ;
- À la fin des mandats et des projets, faites le ménage des dossiers et conservez uniquement les rapports et les documents importants ;
- Faites un ménage périodique des dossiers sur le nuage et évitez les doublons.

5. Envoyez moins et mieux les courriels

Bien qu'ayant un impact limité par rapport à tous les impacts du numérique, il est tout de même possible d'améliorer certaines pratiques liées à l'envoi de courriels :

- Diminuez le nombre de courriels envoyés en limitant, par exemple, les courriels de politesse du type « merci » et « bien reçu », en évitant de « répondre à tous » lorsque c'est possible et en favorisant le clavardage lors de courts messages ;
- Limitez le poids des pièces jointes dans les courriels en mettant un lien pour accéder au document dans le nuage, en compressant un document ou en diminuant le poids de la pièce jointe et en évitant de mettre des images dans la signature professionnelle ;
- Désabonnez-vous systématiquement des infolettres que vous ne consultez plus.

² Greenspector. (2021). *Quelle application mobile de visioconférence pour réduire votre impact ?* Édition 2021

6. Prenez soin de votre bien-être

Une tendance à l'hyperconnexion numérique est remarquée depuis plusieurs années. La Direction régionale de santé publique³ (2019) y associe plusieurs troubles dont la fatigue chronique, les troubles de la concentration et du sommeil et la baisse de l'estime de soi. Ainsi, adopter des gestes visant l'utilisation raisonnée du numérique permet de contribuer à une meilleure santé mentale et physique dans son ensemble. Des études ont démontré plusieurs bienfaits liés à la déconnexion partielle, tels une meilleure concentration, une réduction du niveau de stress et un accroissement du bien-être au travail.

- Discutez du droit à la déconnexion en milieu de travail ;
- Sélectionnez des temps sans technologie ou sans connexion afin de vous recentrer sur vos activités ou votre vie privée ;
- Limitez certaines sollicitations numériques en éteignant des notifications.

7. Revendiquez la mise en place de mesures de prévention des effets négatifs du numérique sur l'environnement et les droits humains

En tant qu'organisation ou en tant que citoyen-ne, il est possible de mettre une plus grande pression pour inciter une meilleure implication des entreprises du numérique et des gouvernements.

- Partagez l'information, puisque nombreuses sont les personnes à ne pas connaître les problématiques entourant le numérique ;
- Mobilisez-vous pour exiger plus de transparence de la part des entreprises quant à l'origine et la composition des produits et quant aux conditions de travail ;
- Revendiquez une plus grande implication des acteurs politiques.

En prenant conscience de l'impact environnemental du numérique, il est possible de faire sa part pour réduire son empreinte numérique.

³ Direction régionale de santé publique du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal. (2019). [Les écrans et la santé de la population à Montréal](#)