

Lire la transcription textuelle de l'infographie « Comment télétravailler léger ? »

## Le numérique n'a rien de virtuel

Le numérique représente :

- **4 % des émissions mondiales de gaz à effet de serre** et **8 % d'ici 2025** au rythme actuel,
  - dont **37 %** dues à la fabrication de nos appareils,
  - et **25 %** dues aux data centers et infrastructures réseaux ;
- **48 milliards d'objets numériques en 2025**, soit une **augmentation de 5 000 %** en 15 ans ;
- **15 000 km parcourus en moyenne par une donnée numérique.**

## Alléger les consommations d'énergie et les réseaux

### Mails les plus légers possibles

- Évitez de multiplier des destinataires.
- Comprimez les pièces jointes ou utilisez un site de dépôt temporaire.
- Entre collègues, privilégiez la messagerie instantanée et le serveur de l'entreprise.

### Boîte mail, faites le ménage

- Supprimez les mails inutiles, les spams et videz la poubelle.
- Désabonnez-vous des newsletters que vous ne lisez pas.

### Pages et onglets inutilisée, fermez-les !

### Cloud avec modération

- Désactivez les transferts automatiques de données.
- Triez et stockez uniquement le nécessaire.
- Stockez plutôt sur disque dur externe ou ordinateur.

### Connexion, wifi ou filaire plutôt que 4G

- Programmez le téléchargement des applications lorsque la connexion est en Wifi.

### Recherches web, le plus court chemin

- Tapez directement le nom du site, utilisez les favoris et l'historique.
- Employez des mots clés précis dans les moteurs de recherches.

Cela produit **4 fois moins** d'émissions de gaz à effet de serre.

### Réunions audio plutôt que visio

Vous utiliserez ainsi **moins** de bande passante.

### Vous travaillez en musique ?

Évitez le streaming : privilégiez la radio ou téléchargez vos musiques préférées. Et ne lancez pas de clip vidéo pour écouter une chanson.

## Et pendant les pauses ?

1. **Limitez les films et vidéos en streaming.** Mieux vaut les télécharger ou choisir une résolution moindre. Les vidéos représentent 60 % du flux mondial de données !
2. **Éteignez votre ordinateur au-delà d'une heure de pause :** en veille, il consomme encore 20 à 40 % de sa consommation en marche.

3. **Déconnectez ou débranchez tous les appareils** en fin de journée.

## Pour aller plus loin

Guide de l'ADEME « [En route vers la sobriété numérique](#) » et « [Éco-responsable au bureau](#) »

ADEME sur les réseaux sociaux : [Twitter](#) et [YouTube](#)

Infographie réalisée pour l'ADEME et le Gouvernement par l'agence Giboulées, mars 2023 (011122).  
Collection ADEME : Clés pour Agir.