

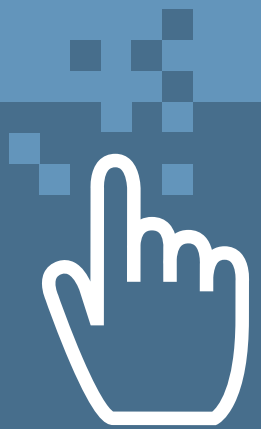
# SOBRIÉTÉ NUMÉRIQUE ET BONNES PRATIQUES

## ARBRE DÉCISIONNEL

En plus de ses impacts environnementaux, l'hyperconnectivité numérique est associée à plusieurs troubles de santé physique et mentale.

Informez-vous pour votre bien-être!

- 24 h (dé)connecté
- Pause ton écran
- Actualité positive
- FOMO - *Fear of missing out*
- JOMO - *Joy of missing out*



Pourquoi diminuer l'empreinte environnementale de nos appareils informatiques?

Le numérique est responsable de :

**4,2%**

de la consommation d'énergie primaire;

**3,8%**

des émissions de gaz à effet de serre;

**0,2%**

de la consommation d'eau douce;

**5,5%**

de la consommation d'électricité.

Une astuce pour diminuer votre empreinte écologique, utilisez le moteur de recherche **Ecosia!**

Saviez-vous que la majorité des impacts environnementaux du numérique ont lieu à l'étape de la fabrication des appareils informatiques des utilisateurs (incluant l'extraction des matières premières)? Ces étapes représentent 30% du bilan énergétique global du numérique, 39% des émissions de GES, 74% de la consommation en eau et 76% de la contribution à l'épuisement des ressources abiotiques. (Green IT, 2019)

### ACHAT D'APPAREILS INFORMATIQUES

Avez-vous déjà un appareil informatique qui pourrait répondre à vos besoins?

OUI NON

Est-il fonctionnel?

OUI NON

Peut-il être remis à neuf ou réparé? Informez-vous à la **COOP UQAM!**

OUI NON

- Consultez le site **Recyclez mes électroniques** pour savoir comment vous en départir.
- Utilisez un électrobac<sup>1</sup> pour vos petits appareils.

**Bon choix!**  
Vous allongez la durée de vie de l'appareil d'occasion et répartissez ses impacts environnementaux sur une plus longue période.

#### TRUCS ET ASTUCES!

Fermez et débranchez les appareils lorsqu'ils ne sont pas utilisés pour éviter les **charges fantômes**.

<sup>1</sup> Électrobacs à l'UQAM : J-M240, R-M110 et PK-R220. Pour les équipements électroniques de l'UQAM, il faut remplir le formulaire **Déclaration de surplus**.

### VIDÉOS ET UTILISATION DE LA CAMÉRA

Pouvez-vous éviter le visionnement de vidéos ou l'utilisation de votre caméra en vidéoconférence?

OUI NON

**Bon choix!**  
En évitant un visionnement, vous contribuez à réduire le flux de vidéo qui représente 80% du trafic Internet.  
En fermant votre caméra lors de vidéoconférences, vous réduisez son impact environnemental de 61%.

#### TRUCS ET ASTUCES!

- Si vous devez mettre une vidéo en ligne, diminuez-en le poids.
- Paramétrez vos réseaux sociaux pour empêcher le lancement automatique des vidéos.
- Diminuez le nombre de visionnements en continu.
- Priorisez les appels téléphoniques aux vidéoconférences.

<sup>2</sup> Cellulaire connecté au 4G, au Canada.

### ENTREPOSAGE DE DONNÉES

Pouvez-vous supprimer le document plutôt que l'entreposer?

OUI NON

L'entreposage sur le Web ou dans le nuage peut-il être évité?

OUI NON

- Limitez l'usage du nuage lorsque vous utilisez vos données cellulaires.
- Évitez les doublons de fichiers, ne gardez que les versions les plus récentes et pertinentes.

**Bon choix!**  
Faites le ménage régulièrement, ne conservez que les documents importants.

**Bon choix!**  
Entreposez vos documents personnels localement (ordinateur, clé USB ou disque dur externe)<sup>3</sup>.

#### TRUCS ET ASTUCES!

Supprimez également les courriels inutiles de votre boîte (utilisez un logiciel de gestion de courriels, ex. : **Cleanfox**).

<sup>3</sup> Pour les fichiers numériques des unités organisationnelles de l'UQAM, nous invitons ces équipes à suivre les règles d'une bonne gestion documentaire édictées par le **Service des archives et de gestion des documents**.

### ENVOI DE COURRIELS

Pouvez-vous éviter l'envoi de courriels?

OUI NON

**Bon choix!**  
Bien que l'impact numérique d'un envoi courriel soit limité, il est préférable de l'éviter.

- Limitez les envois massifs.
- Réduisez le poids des pièces jointes en compressant les documents, ou remplacez-les par des liens menant aux documents dans le nuage.
- Évitez d'ajouter des images à votre signature de courriel.

#### TRUCS ET ASTUCES!

- Favorisez le clavardage pour de courts messages, incluant les politesses et la reconnaissance : merci!, bien reçu!, etc.
- Désabonnez-vous des infolettres qui ne vous intéressent plus.

Document basé sur la **fiche résumée de formation « Sobriété numérique en organisation »** du Réseau des femmes en environnement.

**SOURCES**  
Green IT. (2019). *Empreinte environnementale du numérique mondial*. Shifters Montréal. (2020). *L'impact environnemental du numérique au Québec et au Canada*. Hydro-Québec. (s.d.). *Conseils sur les produits électroniques*.

**POUR EN SAVOIR PLUS**  
ADEME. (2019). *La face cachée du numérique. Réduire les impacts du numérique sur l'environnement*. Shift project. (2018). *Lean ICT. Pour une sobriété numérique*.