Geiq COMITÉ RÉGIONAL OCCITANIE
la plus belle façon d'embaucher

SOBRIETE NUMERIQUE : MODE D'EMPLOI

Guide réalisé en partenariat avec le Geiq Numérique Occitanie

GEIQ NUMÉRIQUE OCCITANIE

La Région Occitanie Pyrénées · Méditerranée

PRÉFET DE LA RÉGION OCCITANIE
Liberté
Égalité
Fraternité

INTRODUCTION

La transition numérique transforme profondément les sphères professionnelles et personnelles. Véritables leviers de croissance pour les entreprises, les services digitaux connaissent un essor constant. Cependant, cette évolution s'accompagne d'un impact environnemental significatif.

Intégrer une démarche de numérique responsable au sein de votre organisation devient donc essentiel pour limiter votre empreinte carbone et contribuer au développement durable. Le Comité Régional des GEIQ d'Occitanie en partenariat avec le Geiq Numérique Occitanie vous présente 7 pratiques simples à mettre en place au quotidien pour un usage du numérique à la fois responsable et éthique.

L'usage du numérique repose sur la consommation de ressources physiques. Son impact climatique provient essentiellement des étapes de fabrication et d'utilisation des équipements numériques (ordinateurs, smartphones, caméras, etc.), dont l'importance varie selon leur durée de vie.

De plus, la collecte et le stockage des données dans les Data Centers entraînent une forte consommation d'électricité, majoritairement issue des énergies fossiles, ainsi qu'un important usage d'eau pour le refroidissement des serveurs. Or, le volume des données numériques stockées devrait être multiplié par 45 d'ici 2035.

Une prise de conscience environnementale immédiate des particuliers comme des entreprises devient donc nécessaire afin que nous devenions tous acteurs du développement durable.

QUELQUES CHIFFRES

8 % D'ICI 2030

4%

des émissions mondiales de CO_2, soit l'équivalent du secteur aérien civil.

80%

de l'empreinte carbone d'un appareil (ordinateur, smartphone, tablette) provient de sa fabrication et production, pas de son usage.

+0,5kg/an

1Go de données stocké dans le cloud = environ 0,2 à 0,5 kg de CO_2e par an.

+60%

Laisser un ordinateur en veille 24h/24 augmente sa consommation énergétique de ~60 % par rapport à une extinction complète.

-30%

Activer le mode sombre sur les écrans peut réduire la consommation d'énergie jusqu'à 30 %.

5 RAISONS DE S'Y METTRE

Responsabilité environnementale collective

Amélioration du bien-être au travail
Réduction du stress

Optimisation des ressources et économies

Optimisation de la collaboration et de la communication

Valorisation de l’image et de l’engagement RSE

C'EST QUOI LE NUMÉRIQUE RESPONSABLE ?

Le numérique responsable est « l'ensemble des technologies de l'information et de la communication dont l'empreinte économique, écologique, sociale et sociétale a été volontairement réduite et / ou qui aident l'humanité à atteindre les objectifs du développement durable». (Green IT)

COMMENT FAIRE DU NUMERIQUE RESPONSABLE ?

01 — Acheter des équipements reconditionnés plutôt que neufs ou des équipements durables et réparables

Adopter un usage raisonné de vos outils numériques — 02

03 — Adopter des modalités de communication responsables

Opter pour un moteur de recherche éco-responsable — 04

05 — Opter pour l'utilisation d'un hébergement web écologique

Utiliser l'intelligence artificielle de façon plus responsable — 06

MODE D'EMPLOI

01 Acheter des équipements durables et réparables ou des équipements reconditionnés plutôt que neufs

Objectifs
Réduire l'impact environnemental lié à la production de nouveaux appareils, prolonger leur durée de vie et limiter le renouvellement fréquent.

Bonnes pratiques

- Privilégier le reconditionné certifié : sites ou revendeurs fiables (Back Market, CertiDeal, Recommerce, etc.).
- Vérifier labels et garanties : « Reconditionné en France », garantie minimum 12 mois.
- Choisir des produits durables et réparables : consultez l'indice de réparabilité, préférez les marques engagées (Fairphone, Framework, Dell Latitude, etc.).
- Vérifier la disponibilité des pièces détachées et la facilité de démontage avant achat.
- Allonger la durée de vie : utiliser des protections (coque, housse, film), entretenir régulièrement (nettoyage, mise à jour, batterie).
- Comparer les performances aux modèles neufs pour s'assurer qu'ils répondent aux besoins.

Bénéfices

- Réduction des déchets électroniques et des ressources naturelles extraites.
- Économie financière à l'achat et sur le long terme.
- Durée de vie prolongée des équipements et réduction des renouvellements fréquents.
- Réduction de la consommation d'énergie et des ressources.

MODE D'EMPLOI

02 — Adopter un usage raisonné de vos outils numériques

Objectifs

- Réduire la consommation d'énergie des équipements numériques.
- Limiter l'empreinte écologique liée à l'usage quotidien du matériel.
- Préserver la durée de vie des appareils
- Limiter le stockage inutile de données sur les serveurs énergivores
- Améliorer le confort visuel et l'organisation du travail

Bonnes pratiques

- Préférez le Wifi à la 4G/5G : regarder une vidéo en Wifi consomme 23 fois moins d'énergie que la regarder en 4G.
- Activez le mode sombre dans les paramètres de votre système d'exploitation (Windows, macOS, Android, iOS) ainsi que sur vos applications (messageries, navigateurs, outils de bureautique).
- Réglez la luminosité manuellement selon la lumière ambiante pour éviter la surconsommation d'énergie (si possible, paramétrez le mode sombre automatique selon l'heure (jour/nuit).
- Éteindre les équipements (ordinateurs, écrans, box) en dehors des heures de travail, débrancher les chargeurs non utilisés
- Nettoyer régulièrement sa boîte mail, ses dossiers partagés et les espaces de stockage.
  - Supprimez régulièrement les anciens mails inutiles, surtout ceux avec pièces jointes.
  - Désabonnez-vous des newsletters que vous ne lisez plus.
  - Créez des règles de tri automatique (par émetteur, objet ou date).
  - Videz la corbeille et le dossier spam pour libérer l'espace sur les serveurs.
  - Utilisez des outils de nettoyage (Cleanfox, Mailstrom, Mailwasher, Clean Email, etc.).

Bénéfices

- Réduction de la consommation d'énergie et des émissions de CO_2 associées.
- Prolongation de la durée de vie des appareils.
- Confort visuel amélioré pour les utilisateurs.
- Meilleure organisation et productivité.
- Espace de stockage libéré

MODE D'EMPLOI

03 Adopter des modalités de communication responsables

Objectifs

- Réduire l'empreinte écologique des échanges numériques.
- Optimiser la gestion de l'information au sein de la structure et avec les partenaires externes (employeurs adhérents, institutions…).
- Promouvoir des pratiques simples, durables et inspirantes.

Bonnes pratiques

› Au sein de la structure

- Limiter les envois de courriels et de pièces jointes lourdes, privilégier les liens partagés (cloud, Drive…).
- Alléger les présentations et documents (formats compressés, images optimisées…).
- Favoriser les appels ou échanges directs lorsque possible.
- Éteindre les équipements en dehors des heures de travail.

› Avec les interlocuteurs extérieurs

- Réduire le nombre d'envois et de destinataires notamment pour vos newsletters ou campagnes de communication.
- Favoriser les réunions en présentiel localement ou les appels classiques lorsque possible.
- Préférer les visioconférences courtes et ciblées ; désactiver la caméra et le micro quand ce n'est pas nécessaire.
- Utiliser des outils légers et sécurisés (Signal, Teams, Zoom, etc.) pour limiter la consommation de données.
- Valoriser les bonnes pratiques du réseau pour inspirer partenaires et collaborateurs.
- Utiliser des supports durables : site web, plateforme partagée, intranet.

Bénéfices

- Réduction de la consommation d'énergie et de l'empreinte carbone liée aux transferts de données.
- Connexion plus stable et échanges plus fluides.
- Gain de concentration et efficacité accrue pendant les réunions.
- Prolongation de la durée de vie des appareils mobiles et fixes.
- Valorisation de l'image de la structure comme acteur responsable et inspirant

MODE D'EMPLOI

04 Opter pour un moteur de recherche éco-responsable

Objectifs

- Soutenir des initiatives environnementales grâce à ses recherches en ligne.

Bonnes pratiques

- **Remplacez votre moteur de recherche par une alternative éthique (Ecosia, Lilo, Ecogine, etc.).**
- **Définissez-le comme moteur par défaut dans votre navigateur.**
- **Informez vos collègues et proches pour encourager un usage collectif.**
- **Consultez la politique de transparence du moteur choisi pour connaître ses actions écologiques.**

Bénéfices

- Contribution à des projets écologiques (plantation d'arbres, soutien associatif).
- Impact positif collectif via un geste quotidien.

05 Opter pour un hébergement web écologique

Objectifs

- Réduire l'empreinte carbone des sites et services web.

Bonnes pratiques

- Choisissez un hébergeur vert (Infomaniak, PlanetHoster, o2switch, ou encore GreenGeeks).
- Vérifiez les certifications (ISO 50001, Green Power Partner, etc.) et les engagements en matière d'énergie renouvelable.
- Optimisez vos sites web : limitez les vidéos, compressez les images, nettoyez les bases de données.
- Surveillez la consommation énergétique de votre hébergement à l'aide d'outils d'analyse web.

Bénéfices

- Réduction des émissions de CO_2 liées aux serveurs.
- Performance web améliorée.
- Engagement concret en faveur du développement durable.

MODE D'EMPLOI

06 Utiliser l'intelligence artificielle de façon plus responsable

Objectifs

- Réduire l'empreinte environnementale liée à la conception, à l'entraînement et à l'usage des modèles d'intelligence artificielle.
- Garantir un usage éthique et transparent des outils génératifs (textes, images, sons…).
- Préserver la sécurité des données personnelles et professionnelles.

Bonnes pratiques

- **Faire preuve d'esprit critique**
  - **Ne pas accorder une confiance aveugle aux productions générées.**
  - **Vérifier la fiabilité des informations et croiser les sources, comme pour tout contenu en ligne.**
- **Protéger les données sensibles : ne jamais partager d'informations confidentielles, de données personnelles ou relevant de la propriété intellectuelle dans vos requêtes.**
- **Limiter l'impact environnemental**
  - **Éviter les usages purement récréatifs ou répétitifs.**
  - **Questionnez-vous sur l'utilité et la pertinence de la requête**
  - **Cibler précisément les requêtes en donnant suffisamment de contexte pour réduire le nombre d'essais successifs**
  - **Garder en tête qu'une seule génération d'image sur un modèle comme Stable Diffusion XL peut consommer autant qu'une charge complète de smartphone.**

Bénéfices

- Réduction de l'empreinte carbone liée à l'utilisation des IA.
- Gain de temps et d'efficacité grâce à des requêtes plus claires et mieux orientées.
- Renforcement de la fiabilité et de la crédibilité des productions générées.
- Protection des données et de la propriété intellectuelle.
- Participation à une culture numérique plus responsable et durable.