



Guide des bonnes pratiques pour un numérique responsable

Février 2025



Le numérique est devenu indispensable à notre quotidien et à notre activité professionnelle. Il simplifie nos échanges, optimise nos processus et nous ouvre des perspectives infinies. Mais derrière cet usage intensif se cache une réalité environnementale : le numérique n'est pas neutre.

Chez One ID, nous nous engageons dans une démarche de numérique responsable afin de réduire notre empreinte environnementale et d'encourager des pratiques plus vertueuses au quotidien. Ce guide propose des gestes simples, accessibles à tous et faciles à mettre en place pour contribuer ensemble à un numérique plus durable.

Les 6 réflexes simples avec le plus d'impact

Que ce soit au travail ou à la maison, voici 6 gestes essentiels à adopter :

- ✓ Prolonger la durée de vie de ses équipements informatiques
- ✓ Limiter le nombre d'appareils informatiques au strict nécessaire
- ✓ Modérer le visionnage de vidéos en streaming et réduire leur qualité (privilégier le 720p à la HD ou la 4K)
- ✓ Éteindre les équipements inutilisés plutôt que de les laisser en veille
- ✓ Privilégier la connexion par câble, ou en WiFi si ce n'est pas possible, avant la 4G
- ✓ Limiter les impressions et rationner l'usage de la messagerie électronique

Sommaire

1.

Gérer et utiliser mes
équipements de
façon responsable

2.

Adopter une
utilisation sobre
d'Internet

3.

Gestion responsable
de mes données
numériques

4.

Gestion responsable
de mes déchets
numériques

1. Gérer et utiliser mes équipements

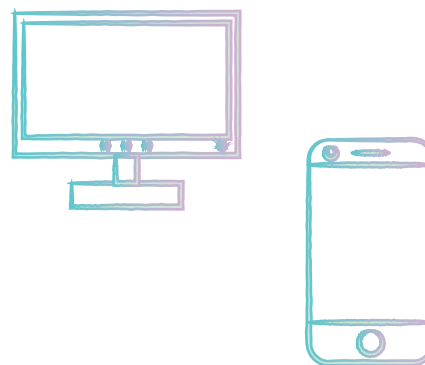


Objectif : Prolonger la durée de vie des matériels et limiter leur consommation énergétique.

Gestion et utilisation des équipements bureautique

- Éteindre systématiquement les appareils inutilisés.
- Activer le mode « économie d'énergie ».
- Prolonger la durée de vie des équipements.
- Limiter le nombre d'appareils utilisés.
- Débrancher les appareils lorsqu'ils sont suffisamment chargés
- Brancher ses appareils sur des multiprises (télé, imprimantes, box, etc.) pour pouvoir les éteindre facilement la nuit, pendant les week-ends ou les vacances.

En veille, un appareil consomme entre 20 et 40% de sa consommation en marche



Gestion de mon téléphone

- Privilégier le réseau wifi aux réseaux 4G & 5G
- Couper les données cellulaires (GPS, bluetooth)
- Activer le mode économie d'énergie ou le mode avion
- Baisser la luminosité des écrans dans la mesure du possible.

2. Utilisation sobre d'internet



Objectif : Réduire la consommation de données et d'énergie liées à la navigation et aux contenus en ligne.

Navigation Internet

- Privilégier les connexions filaires ou WiFi.
- Mettre en favoris les sites les plus utilisés
- Faire des recherches précises



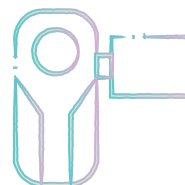
Vidéos & médias

- Limiter le streaming vidéo.
 - Réduire la qualité des vidéos.
 - Désactiver la lecture automatique.
 - Privilégier les connexions filaires ou WiFi.
 - Mettre en favoris les sites les plus utilisés
- Privilégier des lecteurs audio (spotify, deezer etc..) plutôt que Youtube



Visio-conférences

- Couper sa caméra lorsque ce n'est pas indispensable.
- Éviter les réunions en visio si un mail ou un appel suffit.



Impression responsable

- Limiter les impressions.
- Activer l'option « suppression des pages blanches ».
- Mettre en place le mode « épreuve ».
- Recharger les cartouches et toners.

Utilisation raisonnée de la messagerie

- Limiter les pièces jointes et utiliser des services de dépôt temporaire.
- Réduire le nombre de destinataires.
- Se désabonner des newsletters inutiles.
- Nettoyer sa boîte mail régulièrement.

3. Gestion responsable de mes données numériques



Pourquoi c'est important :

Le stockage de données numériques a un impact environnemental sous-estimé. Chaque fichier conservé, chaque mail stocké, chaque doublon enregistré consomme de l'espace sur des serveurs et dans le cloud, nécessitant des infrastructures énergivores fonctionnant en continu. En entreprise, le volume de données explose chaque année, avec des milliers de fichiers obsolètes ou inutilisés qui restent stockés inutilement.

Les bons réflexes

- Trier, supprimer et archiver les fichiers obsolètes
- Limiter les doublons et les versions multiples
- Nettoyer régulièrement sa messagerie
- Limiter le poids des pièces jointes et le nombre de destinataires
- Organiser ses dossiers de façon claire et logique



Quelques chiffres pour mieux comprendre :

En moyenne, 80 % des données stockées en entreprise ne sont jamais réutilisées.

Le volume mondial de données numériques double tous les 2 ans.

L'envoi d'un e-mail de 1 Mo à un seul destinataire génère environ 20 g de CO₂, soit l'équivalent de 500 mètres en voiture.

4. Gestion responsable de mes déchets numériques



Pourquoi c'est important :

Le numérique génère aussi des déchets. Un smartphone ou un ordinateur en fin de vie contient des matériaux précieux mais aussi des substances toxiques. Aujourd'hui, seulement 20 % des déchets électroniques sont recyclés correctement dans le monde.

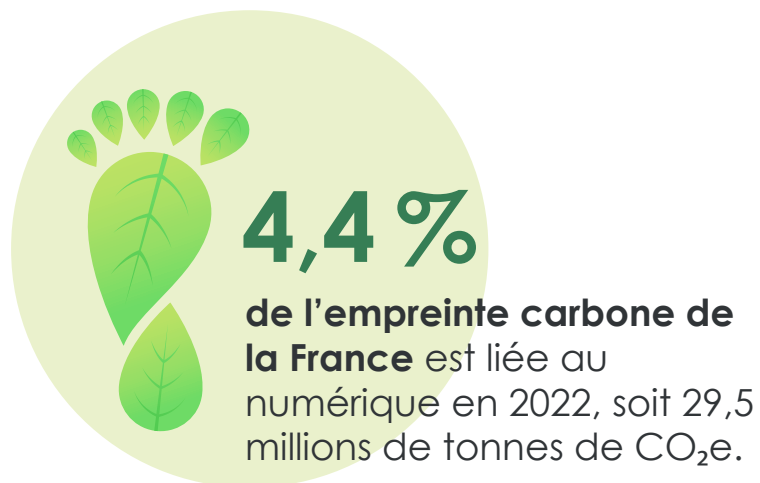
Les bons réflexes

- Donner une seconde vie aux équipements encore fonctionnels
- Recycler les équipements en fin de vie via des filières agréées
- Rapporter les consommables usagés dans les points de collecte
- Supprimer les équipements obsolètes stockés inutilement

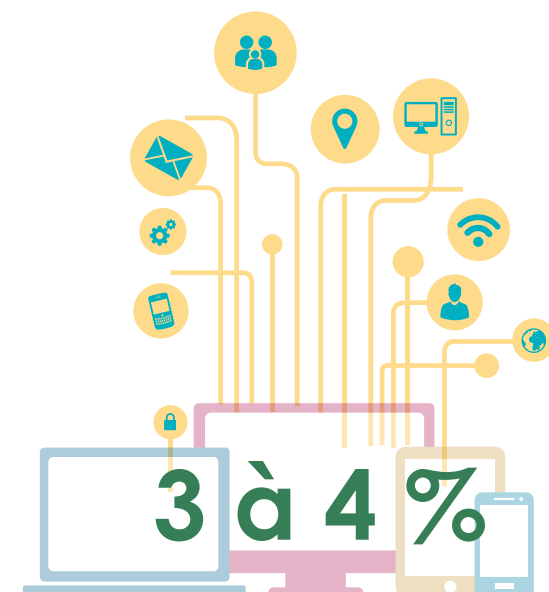


La règle des 3 R - Réduire - Réutiliser - Recycler - est le pilier structurant d'une gestion des produits en fin de vie et des déchets qui en découlent. L'objectif est de réduire la quantité de produits qui arrivent en fin de vie, réutiliser des produits ou certaines parties qui deviendraient sinon des déchets et recycler les matières premières.

Quelques chiffres pour mieux comprendre



des impacts du numérique sont dus à la **fabrication des équipements**



des émissions de gaz à effet de serre mondiales sont attribuées au **secteur numérique**.



de la consommation électrique mondiale est due au secteur informatique
> 20% d'ici 2030



son poids en ressources naturelles pour la fabrication d'un smartphone

Conclusion & engagement collectif



Adopter ces bonnes pratiques, ce sont des gestes simples mais à fort impact cumulatif. Chez One ID, chacun a un rôle à jouer pour construire un numérique plus responsable.

Notre engagement se poursuit avec la mise en place de nouvelles actions et la sensibilisation continue de l'ensemble des équipes. Ensemble, faisons du numérique un outil durable et respectueux de notre environnement.



Sources

GOUV

<https://ecoresponsable.numerique.gouv.fr/actualites/actualisation-ademe-impact/>

ADEM

<https://infos.ademe.fr/magazine-avril-2022/faits-et-chiffres/numerique-quel-impact-env>
<https://infos.ademe.fr/magazine-janvier-2025/numerique-quel-impact-environnemental-en-2022/>
[ironnemental/](https://infos.ademe.fr/magazine-janvier-2025/numerique-quel-impact-environnemental-en-2022/)

ARCEP

<https://www.arcep.fr/la-regulation/grands-dossiers-thematiques-transverses/lempreinte-environnementale-du-numerique.html>

GREEN IT

https://www.greenit.fr/ressources-et-chiffres_cles/

VLAD CERISIER

<https://vlad-cerisier.fr/pollution-numerique-statistiques/>