

LES IMPACTS ENVIRONNEMENTAUX DU NUMÉRIQUE

3.4.1 De l'éco-utilisateur à l'éco-designer de service numérique

Auteurs :

- Julie Delmas-Orgelet, DDemain / NegOctet
- Anna Cruaud

Activité 08.1 : Comment devenir un internaute éco-responsable ?

C'est à vous maintenant ! Réduire l'impact environnemental de nos usages numériques est l'affaire de tous, concepteurs, développeurs et utilisateurs. Interroger nos usages, les remettre en cause et adopter de nouvelles pratiques est une nécessité.


Dans cette séquence, nous allons vous proposer quelques bonnes pratiques pour mettre en œuvre votre plan d'action personnalisé : dans un premier temps en tant qu'utilisateur et dans un deuxième temps en tant que développeur.

Diapo de la capsule	Le texte associé
<p>Êtes-vous un internaute éco-responsable ?</p> <p>Le numérique fait partie de notre quotidien. Nous utilisons Internet pour faire des recherches, apprendre, communiquer mais aussi pour nos loisirs. Le numérique est un véritable vecteur de lien !</p> <p>Mais ces usages ne sont pas neutres !</p> <p>Se déconnecter, même si c'est parfois souhaitable, n'est pas toujours possible. Mais nous pouvons adopter de nouvelles pratiques pour réduire notre impact.</p> <p>Et vous, avez-vous déjà adopté ces bonnes pratiques ?</p>	<p>Êtes-vous un internaute éco-responsable ?</p> <p>Le numérique fait partie de notre quotidien. Nous utilisons Internet pour faire des recherches, apprendre, communiquer mais aussi pour nos loisirs. Le numérique est un véritable vecteur de lien !</p> <p>Mais ces usages ne sont pas neutres !</p> <p>Se déconnecter, même si c'est parfois souhaitable, n'est pas toujours possible. Mais nous pouvons adopter de nouvelles pratiques pour réduire notre impact.</p> <p>Et vous, avez-vous déjà adopté ces bonnes pratiques ?</p> <p>Pour chaque pratique ci-dessous, répondez "Je le fais déjà" ou "Je ne le fais pas" selon vos usages.</p> <p>Un texte "Le saviez-vous ?" s'affiche alors avec des détails sur cette pratique.</p> <p>De plus, si votre réponse était "Je ne le fais pas", vous devez choisir parmi : "OK, je m'y mets" ou "Plus tard peut-être".</p>
<p>Je limite le nombre d'onglets ouverts dans mon navigateur.</p> <p>Je réduis ainsi la consommation de la mémoire vive et la consommation d'énergie de mon équipement.</p> <p>Le saviez-vous ?</p> <p>L'extension The Great Suspender (Chrome) / New tab suspender (Firefox) permet de faire cette action de manière automatisée. L'extension TabWrangler (Chrome / Firefox) vous permet de suspendre l'accès aux pages ouvertes sans les fermer.</p>	<p>1 / 8 Navigation</p> <p>Je limite le nombre d'onglets ouverts dans mon navigateur.</p> <p>Je réduis ainsi la consommation de la mémoire vive et la consommation d'énergie de mon équipement.</p> <p>Le saviez-vous ?</p> <p>L'extension The Great Suspender (Chrome) / New tab suspender (Firefox) permet de faire cette action de manière automatisée. L'extension</p>

Diapo de la capsule	Le texte associé
	<p>TabWrangler (Chrome / Firefox) vous permet de suspendre l'accès aux pages ouvertes sans les fermer.</p>
<p>Je n'utilise le moteur de recherche que si c'est nécessaire.</p> <p>Pour atteindre mes pages favorites, j'utilise la barre d'adresse plutôt que les recherches dans un moteur de recherche. Je crée des favoris pour</p> <div data-bbox="170 456 865 824" style="border: 1px solid #ccc; padding: 10px;"> <p>Le saviez-vous ?</p> <p>Un des premiers mots les plus recherchés dans Google est... "google" alors que dans Chrome, on peut directement taper ce qu'on cherche dans la barre d'adresse.</p> <p>Source : Top Trending Google Searches 2021, Semrush Blog, 2021 [consulté le : 14/12/2021]</p> </div>	<p>2 / 8 Navigation</p> <p>Je n'utilise le moteur de recherche que si c'est nécessaire.</p> <p>Pour atteindre mes pages favorites, j'utilise la barre d'adresse plutôt que les recherches dans un moteur de recherche. Je crée des favoris pour me faciliter la vie et pour éviter de passer par le moteur de recherche.</p> <p>Le saviez-vous ?</p> <p>Un des premiers mots les plus recherchés dans Google est... "google" alors que dans le navigateur, on peut directement taper ce qu'on cherche dans la barre d'adresse.</p> <p>Source : Top Trending Google Searches 2021, Semrush Blog, 2021. [consulté le : 14/12/2021]</p>

Diapo de la capsule	Le texte associé
<p>J'installe un bloqueur de publicités et de cookies sur mon navigateur. Il limite les données transmises et collectées.</p> <p>Le saviez-vous ?</p> <p>Je peux installer des bloqueurs de pub : uBlock Origin (Firefox / Chrome) , Adguard Adblocker, Poper blocker (Chrome / Firefox)</p> <p>Gestionnaires de cookies : Adequa (Chrome / Firefox) Les paramètres avancés des navigateurs permettent de bloquer les cookies et les données de sites tiers.</p>	<p>3 / 8 Navigation</p> <p>J'installe un bloqueur de publicités et de cookies sur mon navigateur. Il limite les données transmises et collectées.</p> <p>Le saviez-vous ? Je peux installer des bloqueurs de pub : uBlock Origin (Firefox / Chrome), Adguard Adblocker, Poper blocker (Chrome/Firefox)</p> <p>Gestionnaires de cookies : Adequa (Chrome/ Firefox)</p> <p>Les paramètres avancés des navigateurs permettent de bloquer les cookies et les données de sites tiers.</p>
<p>J'écoute de la musique sur des applications dédiées sans flux vidéo (deezer, spotify, ...). Je n'utilise pas Youtube pour de la musique. Et je télécharge mes morceaux préférés.</p> <p>Le saviez-vous ?</p> <p>L'application spotify a été classée comme l'application de streaming musicale la moins énergivore par le baromètre greenspector.</p> <p>Source : Deezer vs Spotify, greenspector, 2019 [consulté le : 14/12/2021]</p>	<p>4 / 8 Loisir</p> <p>J'écoute de la musique sur des applications dédiées sans flux vidéo (deezer, spotify, ...). Je n'utilise pas Youtube pour de la musique. Et je télécharge mes morceaux préférés.</p> <p>Le saviez-vous ? L'application spotify a été classée comme l'application de streaming musicale la moins énergivore par le baromètre greenspector.</p> <p>Source : Deezer vs Spotify, greenspector, 2019 [consulté le : 14/12/2021]</p>

Diapo de la capsule	Le texte associé
<p>Je réduis ma consommation de streaming et de jeux vidéo en ligne.</p> <p>Le saviez-vous ?</p> <p>« La croissance du nombre d'utilisateurs équipés d'au moins un terminal connecté (essentiellement un smartphone), l'augmentation du ratio du nombre de terminaux connectés par individu (de 2,1 en 2015 à 3,6 en 2023 en moyenne mondiale), l'augmentation du trafic vidéo couplée à la part croissante des images de qualité HD et UHD et au déport des usages vers de la consommation à la demande (streaming, VOD, cloud gaming), sont autant de facteurs qui provoquent une explosion du trafic sur les réseaux (plus de 26 % par an (Cisco, 2018a)) et dans les data centers (+35 % par an, (Cisco, 2018b)). »</p> <p>Source : Impact environnemental du numérique : tendances à 5 ans et gouvernance de 5G, the Shift Project, Mars 2021 [consulté le : 14/12/2021]</p>	<p>5 / 8 Loisir</p> <p>Je réduis ma consommation de streaming et de jeux vidéo en ligne.</p> <p>Je peux me donner des plages horaires de visionnage, me limiter à 1 film par semaine, télécharger mes films ou les emprunter à un ami.</p> <p>Le saviez-vous ?</p> <p>« La croissance du nombre d'utilisateurs équipés d'au moins un terminal connecté (essentiellement un smartphone), l'augmentation du ratio du nombre de terminaux connectés par individu (de 2,1 en 2015 à 3,6 en 2023 en moyenne mondiale), l'augmentation du trafic vidéo couplée à la part croissante des images de qualité HD et UHD et au déport des usages vers de la consommation à la demande (streaming, VOD, cloud gaming), sont autant de facteurs qui provoquent une explosion du trafic sur les réseaux (plus de 26 % par an (Cisco, 2018a)) et dans les data centers (+35 % par an, (Cisco, 2018b)). »</p> <p>Source : Impact environnemental du numérique : tendances à 5 ans et gouvernance de 5G, the Shift Project, Mars 2021 [consulté le : 14/12/2021]</p>
<p>Je réduis la taille de mes messages et le poids de mes pièces jointes.</p> <p>J'évite les images et les vidéos et je privilégie l'envoi de liens plutôt que l'envoi de pièces jointes surtout lors d'un envoi multiple de mails.</p> <p>Le saviez-vous ?</p> <p>Je réduis le poids des pièces jointes via des outils comme smallpdf.</p> <p>J'utilise wetransfer ou swisstransfer qui permettent de générer un lien de transfert avec une durée limitée dans le temps.</p>	<p>6 / 8 Communication</p> <p>Je réduis la taille de mes messages et le poids de mes pièces jointes.</p> <p>J'évite les images et les vidéos et je privilégie l'envoi de liens plutôt que l'envoi de pièces jointes surtout lors d'un envoi multiple de mails.</p>

Diapo de la capsule	Le texte associé
	<p>Le saviez-vous ?</p> <p>Je réduis le poids des pièces jointes via des outils comme smallpdf. J'utilise swisstransfer ou wettransfer qui permettent de générer un lien de transfert avec une durée limitée dans le temps.</p>
 <p>Je limite l'envoi de mails/SMS/Whatsapp inutiles.</p> <p>Et je cible les destinataires. La fonction "Répondre à tous" est-elle bien utile ?</p> <p>Le saviez-vous ?</p> <p>« L'impact de l'envoi d'un mail dépend du poids des pièces jointes, du temps de stockage sur un serveur mais aussi du nombre de destinataires. Multiplier par 10 le nombre des destinataires d'un mail multiplie par 4 son impact. » Et n'oublions pas la durée d'utilisation des équipements !</p> <p>Source : "La face cachée du numérique", Ademe, 2019 [consulté le : 14/12/2021]</p>	<p>7 / 8 Communication</p> <p>Je limite l'envoi de mails/SMS/Whatsapp inutiles.</p> <p>Et je cible les destinataires. La fonction "Répondre à tous" est-elle bien utile ?</p> <p>Le saviez-vous ?</p> <p>« L'impact de l'envoi d'un mail dépend du poids des pièces jointes, du temps de stockage sur un serveur mais aussi du nombre de destinataires. Multiplier par 10 le nombre des destinataires d'un mail multiplie par 4 son impact. »</p> <p>Et n'oublions pas la durée d'utilisation des équipements !</p> <p>Source : En route vers la sobriété numérique, ADEME, 09/2022 [Consulté le 27/01/2023]</p>

Diapo de la capsule

Je fais le ménage dans mes messageries électroniques

(mail, sms, Whatsapp, Signal, ...) : je supprime les messages inutiles, j'efface les images et vidéos que je ne regarderai plus ou je les

Le saviez-vous ?

L'outil [Cleanfox](#) permet un nettoyage automatisé des boîtes mails.

Vous pouvez aussi supprimer les mails par mots clés, taille... pour gagner en efficacité.

Le texte associé

8 / 8 Communication

Je fais le ménage dans mes messageries électroniques

(mail, sms, Whatsapp, Signal, ...) : je supprime les messages inutiles, j'efface les images et vidéos que je ne regarderai plus ou je les enregistre ailleurs, je me désinscris des newsletters inutiles.

Le saviez-vous ?

L'outil [Cleanfox](#) permet un nettoyage automatisé des boîtes mails.

Vous pouvez aussi supprimer les mails par mots clés, taille... pour gagner en efficacité.

Comme vous avez pu le voir, des actions assez simples ont de l'impact. Alors en tant qu'utilisateurs, agissons, réfléchissons, refusons !

On vous a d'ailleurs préparé un petit mémo des actions !

(cocher les cases correspondantes)

	Je le fais déjà	Je vais le faire	Plus tard peut-être
Limiter le nombre d'onglets ouverts			
Mettre ses pages web en favori			
Installer un bloqueur de publicité			
Ecouter de la musique sans vidéo			
Réduire sa consommation de streaming			

Diapo de la capsule		Le texte associé	
Réduire la taille des pièces jointes ou envoyer un lien			
Limiter le nombre des messages et de destinataires			
Faire le ménage dans sa boîte mail			

Si vous souhaitez approfondir :

Vous trouverez plein de métriques et de petits conseils supplémentaires sur le site monpetitforfait.com

Crédits :

<p>Exemples d'actions issues du Econ[u]m. Le jeu pour un numérique [+] responsable</p> <p>Auteurs :</p> <ul style="list-style-type: none">● Julie Delmas-Orgelet, DDemain / NegOctet● Anna Cruaud	<p>Une coproduction Class'Code / Inria</p>  <p><Class'Code> <i>Inria</i></p>
<p>Equipe pédagogique :</p> <ul style="list-style-type: none">● Laurence Farhi, Tatiana Khomenko, Inria Learning Lab● Sophie de Quatrebarbes, S24B pour Class'Code	<p>Avec le soutien du ministre de l'éducation nationale de la jeunesse et des sports et UNIT</p>  <p>UNIT  MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION NATIONALE, DE LA JEUNESSE ET DES SPORTS <i>Liberté Égalité Fraternité</i></p>
<p>Graphismes :</p> <ul style="list-style-type: none">● Illustrations : Mikaël Cixous, 4 minutes 34● Photographies de Guillaume Clémencin : Nicolas Ledu	
<p>Cette ressource a été produite dans le cadre du Mooc Impacts environnementaux du numérique sous licence CC BY 4.0 FR 2021 www.fun-mooc.fr</p>	