

# Comment télétravailler léger ?

Recherches internet, visioconférences, appels téléphoniques... Tout cela nécessite du matériel informatique individuel mais aussi des réseaux et des serveurs qui consomment tous de l'énergie. Et quand le nombre de télétravailleurs est très élevé, comme actuellement en période de confinement, il existe des risques de saturation des réseaux.

Alors pour télétravailler plus léger, retrouvez nos conseils dans cette infographie.

© 2020, ADEME — Agence de la transition écologique



**COMMENT TÉLÉTRAVAILLER LÉGER ?**

CONFINEMENT OBLIGÉ, DE NOMBREUX SALARIÉS SONT EN TÉLÉTRAVAIL. RECHERCHES INTERNET, VISIOCONFÉRENCES, APPELS TÉLÉPHONIQUES... : TOUT CELA CONSOMME DE L'ÉNERGIE, AVEC UN RISQUE DE SATURATION DES RÉSEAUX. VOICI COMMENT TÉLÉTRAVAILLER PLUS LÉGER.

**LE NUMÉRIQUE N'A RIEN DE VIRTUEL**

- 40% des émissions mondiales de gaz à effet de serre en 2018 (vs 2005 au rythme actuel)
- plus de 2x plus d'objets connectés chez les Européens par rapport à 2010
- 15000 km parcourus en moyenne par une donnée numérique
- 47% plus de données envoyées
- 53% plus de données reçues et traitées

**ALLÉGER LES CONSOMMATIONS D'ÉNERGIE ET LES RÉSEAUX**

- Travailler plus léger possible**
  - Compresser les pièces jointes ou utiliser un site de dépôt temporaire.
  - Entre collègues, privilégier la messagerie instantanée et le serveur de l'entreprise.
- Pages et onglets limités**
  - Temporaires !
- Classez avec modération**
  - Déconnectez les nouvelles notifications de données.
  - Télé et sites liés uniquement le nécessaire.
  - Stockez plutôt sur disque dur externe ou ordinateur.
- Recherches web**
  - Le plus court chemin
  - Évitez les redirections, le scroll du site, et laissez les favoris en favoris.
  - Évitez les liens vers des pages dans les menus de navigation.
- Connexion**
  - WiFi ou filaire plutôt que 4G
  - Sur votre téléphone portable, désactivez les téléchargements et passez à une automatisation des applications.
- Évitez mail**
  - Évitez le doublage
  - Supprimez les mails inutiles, les spams et évitez la publicité.
  - Désactivez vous des notifications que vous ne lisez pas.
- Évitez audio**
  - Privilégiez le texte
  - Privilégiez le texte plutôt que vidéo
  - Privilégiez le texte plutôt que vidéo
- Vous travaillez en musique ?**
  - Évitez le streaming privilégié le radio en téléchargement vos musiques préférées. Et si vous n'avez pas de cd, téléchargez pour écouter sans streaming.

**ET PENDANT LES PAUSES ?**

- Limitez les films et vidéos en streaming. Même sur les téléchargeurs ou les sites de médiation musicale. Les vidéos représentent 80% du flux mondial de données.
- Privilégiez votre ordinateur en mode veille. Il consomme encore 20 à 40% de sa consommation en marche.
- Déconnectez ou éteignez tous vos appareils en fin de journée.

**POUR ALLER PLUS LOIN** Guide de l'ADEME La face cachée du numérique et l'éco-responsabilité au bureau

Documents

[Comment télétravailler léger ?](#)