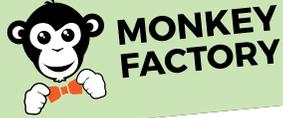


Nos Résolutions

Sobriété numérique



9 bonnes pratiques à appliquer au bureau et chez soi pour réduire son impact environnemental

Je supprime les mails, newsletters et pièces jointes stockés inutilement.

Vous avez économisé **10 g de CO2** par mail et newsletter supprimés.
En supprimant une trentaine de mails, vous générez une économie équivalente à la consommation d'une ampoule pendant une journée.



Lorsque je suis au bureau, je désactive les données mobiles de mon téléphone (4G) et je le connecte au Wi-Fi.

Vous avez consommé 23 fois moins d'énergie et contribué à une économie de **3,84 kg de CO2/an**.

J'utilise des sites de dépôt temporaire (comme WeTransfer) pour transférer mes fichiers au lieu d'envoyer des pièces jointes par mail.

Vous avez consommé jusqu'à **12 fois moins de CO2** pour chaque mail envoyé sans pièce jointe.





Je limite le nombre maximum d'emails envoyés par jour en privilégiant les contacts téléphoniques, physiques ou par messagerie instantanée.

Bravo, vous faites une économie de **20 g de CO2** pour chaque email que vous n'avez pas envoyé. Bon à savoir : l'envoi quotidien par une personne de 33 e-mails à deux destinataires différents génère à peu près **180 kg de CO2 par an**.



J'utilise des outils comme CCleaner, MalwareBytes ou AdwCleaner pour entretenir mon ordinateur et viser une durée d'usage de 4 ans.

Cela demande plus de travail mais le gain est considérable : passer de 2 à 4 ans d'usage pour un ordinateur améliore de 50% son bilan environnemental. Bon à savoir : la fabrication d'un ordinateur de 2 kg génère **156 kg de CO2**.



Pour me connecter à un site que je connais, je tape directement son adresse au lieu de faire une recherche par requête sur un moteur de recherche.

C'est simple et efficace : chaque connexion directe permet une économie de **7 g de CO2**. Savez-vous qu'une requête web parcourt en moyenne une distance de 15 000km ?



J'évite l'usage systématique de la fonction « répondre à tous »

Vous faites d'une pierre deux coups : diminuer le nombre de destinataires d'un mail peut **diviser son impact écologique par 4**. Moins de destinataires, c'est aussi moins de mails stockés.

En visioconférence, je privilégie les échanges audio sans activer la vidéo ou je l'active seulement lorsque c'est à mon tour de parler.

Un simple clic sur un bouton peut faire beaucoup : en coupant la caméra sur une visioconférence d'une heure, vous économisez entre **150 et 1000 g de CO2**.



J'éteins le plus souvent possible ma box internet lorsque je ne l'utilise pas (la nuit par exemple).

Savez-vous qu'une box internet consomme autant d'énergie qu'un grand réfrigérateur ? Éteindre une box lorsqu'elle n'est pas utilisée permettrait d'économiser en moyenne 50% de sa consommation sur un an soit jusqu'à **150 kWh et 12 kg de CO2 par an**. Rejoignons les 57% de personnes qui prennent l'habitude d'éteindre leur box !



Vous aussi, partagez vos résolutions pour plus de sobriété numérique !

Nous présentons toutes ces bonnes pratiques en ligne sur notre site **mybus.io**

Flashsez ce code et transmettez ces résolutions autour de vous (pratique pour calmer ce collègue qui abuse des mails)

