

BONNES PRATIQUES RESPONSABLES EN TÉLÉTRAVAIL

Grâce au télétravail, vous diminuez probablement votre impact environnemental : moins de déplacements donc moins de GES, et économies d'énergie sur le lieu de travail.

Même si le télétravail apporte de nombreux bénéfices environnementaux et sociaux, des impacts négatifs existent.



En 2022, les émissions de GES associées au numérique représentaient de 3,5 % à 5 % des émissions mondiales, soit plus que le secteur de l'aviation civile (2 %) ([Chemins de transition, 2022](#))¹.

L'usage excessif des appareils peut nuire à la santé mentale (anxiété, dépendance, troubles de concentration) et physique (sédentarité, maladies)².

APPAREILS PERSONNELS

Le saviez-vous?

Environ 70 % des impacts environnementaux du numérique proviennent de la fabrication des appareils³.

L'extraction des métaux (cobalt, lithium, terres rares, etc.) pour les fabriquer pollue énormément. Par exemple, un ordinateur de 2 kg exige près de 800 kg de matières premières⁴.

En 2019, seuls 17,4 % des déchets électroniques mondiaux ont été adéquatement recyclés. Des décharges sauvages en Afrique ou en Asie en sont remplies⁵.

L'Université TÉLUQ gère les équipements informatiques d'une grande partie du personnel. Comment pouvons-nous agir de notre côté pour une gestion responsable de nos appareils personnels?

Diminuer son impact

Selon la hiérarchie des **3R**, il faut d'abord **réduire** la production, en évitant tout nouvel objet technologique. Si c'est impossible, on cherche à **réutiliser** le matériel déjà existant. Enfin, on **recycle**!

1. Réduire à la source – LA priorité

- Prendre soin de son matériel pour allonger sa durée de vie ([exemples de bonnes pratiques](#))
- Limiter au minimum sa possession d'appareils électroniques

- Privilégier les appareils (lorsqu'il faut absolument faire un achat) :
 - de seconde main (voir [Insertech](#), [GoRecell](#), [SecondCell](#), [section des produits remis à neuf de Best Buy](#))
 - écoconçus ou réparables, par exemple certifiés [EPEAT](#) ou [TCO Certified](#)

2. Réutiliser – si réduire à la source n'est pas possible

- Réparer les composantes défectueuses :
 - vous-même
 - dans un *repair café*
 - par une organisation locale
- Si l'appareil ne répond plus à ses besoins :
 - Donner ou revendre son matériel

3. Recycler – si on ne peut réutiliser

- En dernier recours, déposer son matériel en fin de vie dans des [points de collecte officiels](#)

+ Restreindre son impact – en tout temps

- Éteindre ses appareils lorsqu'ils ne sont pas utilisés
- Fermer les applications et fichiers inutilisés
- Limiter les impressions



L'utilisation des appareils engendre des impacts environnementaux : visionnement de vidéos, visioconférences, stockage des données et usage de l'intelligence artificielle.

LA VIDÉO ET LES CONFÉRENCES

Le saviez-vous?

Les vidéos sont très énergivores : elles exigent 80 % des flux mondiaux de données en ligne (ex. : vidéo à la demande, vidéos sur les réseaux sociaux, visioconférences). En 2018, le visionnage de vidéos en ligne a généré autant de gaz à effet de serre que l'Espagne ([The Shift Project, 2019](#))⁶.

Diminuer son impact

- Réduire la résolution des vidéos et des images
- Privilégier les échanges audio plutôt que vidéo (ex. : lors de certains webinaires)

L'INTELLIGENCE ARTIFICIELLE

Le saviez-vous?

Une seule requête sur un système d'intelligence artificielle générative (IAG) comme ChatGPT requiert autant d'énergie qu'une charge complète de téléphone intelligent, ou jusqu'à **30 fois plus** qu'une requête sur un moteur de recherche traditionnel⁷.

L'entraînement de l'IAG est également énergivore : pour entraîner GPT 3, OpenAI aurait émis 552 tonnes de CO₂, l'équivalent aux émissions annuelles de 100 voitures⁸.

Diminuer son impact

- Limiter son utilisation de l'IA
- Utiliser les moteurs de recherche plutôt que l'IA générative
- Privilégier une IA spécifique (traduction, orthographe, production de texte) plutôt qu'une IA générative (ex. : DeepL, WordReference pour la traduction)

LA GESTION DES DONNÉES

Le saviez-vous?

Le trafic de données est énergivore : il compte pour 55 % de la consommation énergétique de tout le secteur numérique. De plus, il serait en **forte croissance** : +25 % par année. La consommation de vidéos en diffusion continue représente à elle seule 60 % du trafic mondial!

Diminuer son impact

- Réduire la résolution des vidéos et des images
- Privilégier les échanges audio plutôt que vidéo (ex. : désactiver la vidéo lors de webinaires)
- Trier et réduire son stockage infonuagique au strict nécessaire
- Partager les documents dans un espace collaboratif plutôt que par courriel
- Se désabonner des infolettres inutiles
- Faire le ménage de ses courriels en continu
- Éviter l'envoi de pièces jointes volumineuses et limiter les destinataires
- Privilégier la connexion wifi ou le réseau filaire plutôt que le réseau cellulaire



BIEN-ÊTRE

Le télétravail doit aussi favoriser le bien-être tout en restant écoresponsable. Si vous travaillez à l'Université TÉLUQ, relisez la fiche [12 bonnes pratiques du télétravail!](#)

Bonnes pratiques numériques

- Favorisez la bienveillance et la civilité numérique dans les échanges avec les collègues
- Respectez les bonnes pratiques en matière de réunions virtuelles : privilégiez les heures de travail normales, prévoyez des pauses entre les réunions ainsi que des demi-journées sans réunion chaque semaine
- Déconnectez-vous : en dehors des heures de travail, fermez vos appareils et vos notifications, ne consultez pas vos courriels professionnels

POUR EN SAVOIR PLUS

[DÉFI NUMÉRIQUE – Chemins de Transition](#) : Comment faire converger transition numérique et transition écologique?

[Regard éthique sur les effets environnementaux des technologies numériques au Québec : l'impératif de la sobriété numérique](#) (CEST, 2024)

[Comment télétravailler léger?](#) (ADEME, 2023)

[Éviter le recours à l'IA générative](#) (Alt IMPACT)

[La sobriété numérique : un ingrédient de la réussite en enseignement supérieur?](#) (ORES, 2025)

[Nos actions pour une université et une société durables](#) (Université TÉLUQ)

1. Fourquet-Courbet, M-P. et Courbet, D. (2017). [Anxiété, dépression et addiction liées à la communication numérique](#). *Revue française des sciences de l'information et de la communication*.
2. INSPQ. (2024, 26 août). [Effets des écrans sur la santé mentale et physique](#). Institut national de santé publique du Québec.
3. Chemins de transition. (2022). *Comment faire converger la transition numérique et la transition écologique au Québec dans un horizon de 20 ans?* (Rapport final du défi numérique).
4. ADEME. (2018). [Modélisation et évaluation des impacts environnementaux de produits de consommation et biens d'équipement](#).
5. CEST (2024). [Regard éthique sur les effets environnementaux des technologies numériques au Québec](#). Commission de l'éthique en science et en technologie.
6. Shift Project (2019, juillet). [Climat : l'insoutenable usage de la vidéo en ligne. Un cas pratique pour la sobriété numérique](#).
7. Leiser, M. (2024, 15 septembre). « [L'intelligence artificielle « accélère la crise climatique](#) », signale l'experte Sasha Luccioni. La Presse.
8. Patterson, D., Gonzalez, J., Le, Q., Liang, C., Munguia, L.-M., Rothchild, D., So, D., Texier, M., & Dean, J. (2021). [Carbon emissions and large neural network training](#).