

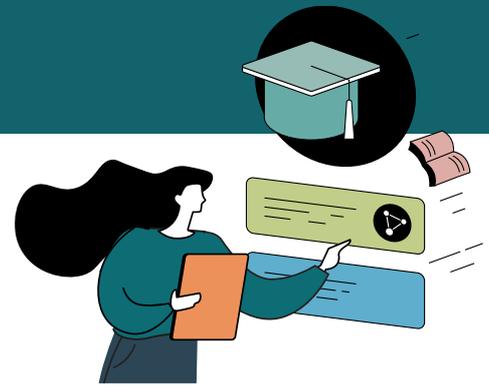


## TESTEZ VOTRE ÉCO-RESPONSABILITÉ DIGITALE !

*Répondez à des questions sur vos connaissances et habitudes numériques.  
Découvrez votre profil eGreen et bénéficiez de pistes  
de progression adaptées !*



 Cofinancé par  
l'Union européenne



## CONNAISSANCES



[email]

1. À combien estime-t-on le nombre de mails envoyés et reçus chaque jour ?
  - A.  105 millions de mails
  - B.  97 milliards de mails
  - C.  293 milliards de mails
  - D.  654 milliards de mails
2. Les émissions de CO<sub>2</sub> d'un seul email équivalent à combien de mètres parcourus en voiture ?
  - A.  5 mètres
  - B.  12 mètres
  - C.  24 mètres
  - D.  33 mètres



[stockage]

3. Qu'est-ce qu'un centre de données ?
  - A.  Un lieu où sont stockés les documents physiques
  - B.  Une installation conçue pour héberger et gérer des systèmes et des composants informatiques, y compris des systèmes de télécommunication et de stockage
  - C.  Un centre pour organiser des réunions d'affaires et des conférences
  - D.  Un lieu exclusivement utilisé à des fins récréatives et pour des activités de jeu
4. Vrai ou faux ? Les centres de données consomment de grandes quantités d'énergie parce qu'ils ont besoin de systèmes de refroidissement gourmands en énergie pour réduire la chaleur dégagée par les serveurs.
  - A.  Vrai
  - B.  Faux



[vidéo et diffusion]

5. Vrai ou faux ? La diffusion d'une vidéo en continu a plus d'impact sur l'environnement que le téléchargement d'un fichier vidéo en ligne et son stockage sur un disque dur.
  - A.  Vrai
  - B.  Faux



6. Quel pourcentage des données internet mondiales est attribué aux activités vidéo telles que la diffusion en continu et la vidéoconférence ?
- A.  25% des données internet mondiales
  - B.  50% des données internet mondiales
  - C.  70% des données internet mondiales
  - D.  80% des données internet mondiales
7. Parmi les quatre catégories ci-dessous, quelle est la catégorie de flux vidéo qui occupe le plus de données ?
- A.  Services de vidéo à la demande (Netflix, Amazon Prime, HBO Max, etc.)
  - B.  Pornographie
  - C.  Services de streaming (Youtube, Twitch, Youku, etc.)
  - D.  Autres (vidéos hébergées sur les réseaux sociaux, ou hébergées sur des sites web dédiés)
8. Quel pourcentage de l'empreinte carbone numérique est attribué aux plateformes de streaming vidéo à la demande telles que Netflix et Amazon Prime ?
- A.  2%
  - B.  4%
  - C.  7%
  - D.  10%



### [réseaux sociaux]

9. Combien de temps une personne moyenne passe-t-elle quotidiennement sur les réseaux sociaux ?
- A.  47 minutes
  - B.  1 heure et 32 minutes
  - C.  2 heures et 24 minutes
  - D.  4 heures et 17 minutes
10. Lors de l'utilisation des réseaux sociaux, quelle fonction consomme le plus de données et à l'impact environnemental le plus élevé ?
- A.  Images
  - B.  Vidéo
  - C.  Texte écrit avec emojis
  - D.  Gifs



### [appareil]

11. Quel est l'appareil numérique le plus utilisé dans le monde ?
- A.  Smartphone
  - B.  Tablette
  - C.  Ordinateur
  - D.  Console de jeux
12. Quelle phase du cycle de vie d'un appareil numérique a le plus d'impact sur l'environnement ?
- A.  Production
  - B.  Transport
  - C.  Utilisation
  - D.  Élimination
13. Quelle quantité d'équivalent CO<sub>2</sub> est émise lors de la production d'un ordinateur portable standard ?
- A.  Équivalent à 300 km en voiture
  - B.  Équivalent à 800 km en voiture
  - C.  Équivalent à 1600 km en voiture
  - D.  Équivalent à 3220 km en voiture
14. Quelle est la quantité de déchets électroniques effectivement collectés en vue de leur recyclage dans le monde ?
- A.  9%
  - B.  17%
  - C.  44%
  - D.  61%



### [cybersécurité]

15. Laquelle de ces pratiques n'est PAS recommandée en cybersécurité ?
- A.  Protéger ces appareils des virus
  - B.  Éviter les réseaux wifi publics ou inconnus
  - C.  Utiliser un même mot de passe pour tous ses comptes afin d'être sûr de s'en souvenir
  - D.  Mettre régulièrement à jours ses paramètres de sécurité



### [applications et plateformes]

16. Les émissions annuelles de CO<sub>2</sub> liées à la navigation d'un internaute équivalent à combien de kilomètres parcourus en voiture ?
- A.  500 km
  - B.  800 km
  - C.  1400 km
  - D.  2300 km
17. En 2021, la contribution du secteur numérique aux émissions mondiales de carbone était équivalente aux émissions de quelle industrie mondiale ?
- A.  Industrie du transport maritime
  - B.  Industrie de l'aviation civile
  - C.  Industrie automobile
  - D.  Industrie du bâtiment



## HABITUDES



### [email]

1. À quelle fréquence nettoyez-vous votre boîte de réception (publicités, spams, vieux mails inutiles) ?
- A.  Tous les jours
  - B.  Une fois par semaine
  - C.  Une fois par mois ou moins souvent
  - D.  Jamais
2. Combien d'e-mails envoyez-vous en moyenne par semaine ?
- A.  0
  - B.  1-10
  - C.  10-30
  - D.  Plus de 30



### [stockage]

3. À quelle fréquence nettoyez-vous (déplacez-vous sur un support amovible ou supprimez-vous) votre stockage numérique (disque dur de l'ordinateur, GoogleDrive, Dropbox, etc.) ?
- A.  Tous les jours
  - B.  Une fois par semaine
  - C.  Une fois par mois ou moins souvent
  - D.  Jamais
4. Vérifiez-vous régulièrement que votre ordinateur ne contient pas de fichiers en double ?
- A.  Oui, je vérifie systématiquement qu'il n'y a pas de doublons
  - B.  Occasionnellement, mais pas systématiquement
  - C.  Rarement, uniquement en cas de nécessité
  - D.  Jamais



### [vidéo et diffusion]

5. Combien de temps par jour passez-vous à regarder des vidéos sur des plateformes de streaming (Netflix, Youtube, TikTok, Instagram, etc.) ?
- A.  0-1 heure par jour
  - B.  1-3 heures par jour
  - C.  3-5 heures par jour
  - D.  Plus de 5 heures par jour
6. À quelle fréquence utilisez-vous les données mobiles sur votre téléphone ?
- A.  Tous les jours
  - B.  Une ou plusieurs fois par semaine
  - C.  Une fois par mois ou moins souvent
  - D.  Jamais



### [réseaux sociaux]

7. En moyenne, à quelle fréquence utilisez-vous vos réseaux sociaux (Facebook, Instagram, TikTok...) ?
- A.  Toutes les heures ou moins
  - B.  Toutes les 3 heures
  - C.  Une fois par jour
  - D.  Jamais



8. À quelle fréquence partagez-vous du contenu sur les réseaux sociaux ?

- A.  Au moins une fois par jour
- B.  Une fois par semaine
- C.  Une fois par mois ou moins souvent
- D.  Jamais



[appareil]

9. Combien d'appareils numériques possédez-vous à la maison ?

- A.  0
- B.  1 - 3
- C.  3 - 6
- D.  6 - 9+

10. Lorsque vous achetez un nouvel appareil numérique, achetez-vous neuf ou d'occasion ?

- A.  Oui j'achète uniquement des appareils d'occasion
- B.  Occasionnellement, j'envisage d'acheter des appareils d'occasion lorsque c'est possible
- C.  Non, je préfère acheter des appareils neufs

11. En moyenne, à quelle fréquence achetez-vous un nouveau téléphone ?

- A.  Une fois par an ou plus fréquemment
- B.  Tous les 1 à 2 ans
- C.  Tous les 2 à 3 ans
- D.  Tous les 4 ans ou plus



[cybersécurité]

12. À quelle fréquence effacez-vous l'historique de votre navigateur et les cookies ?

- A.  Tous les jours
- B.  Une fois par semaine
- C.  Une fois par mois ou moins souvent
- D.  Jamais



### [applications et plateformes]

13. Lorsque vous choisissez et utilisez des applications numériques ou des plateformes en ligne, êtes-vous attentif à leur impact environnemental, y compris à des facteurs tels que la consommation d'énergie et l'empreinte carbone ?
- A.  Je choisis toujours des applications qui privilégient et promeuvent la durabilité environnementale et l'efficacité énergétique
  - B.  Il m'arrive de prendre en compte l'impact environnemental lorsque j'utilise des applications/plateformes
  - C.  Je tiens rarement compte de l'empreinte écologique des applications/plateformes que j'utilise
  - D.  Je n'ai pas beaucoup réfléchi à l'impact environnemental des applications et des plateformes dans mes choix
14. Avez-vous tendance à laisser votre téléviseur/ordinateur portable en marche, même lorsque vous ne les regardez/utilisez pas activement (par exemple, en laissant la télévision allumée en arrière-plan lorsque vous êtes à la maison, en écoutant de la musique sur votre ordinateur portable alors que vous êtes occupé à d'autres activités)?
- A.  Régulièrement
  - B.  Occasionnellement
  - C.  Rarement
  - D.  Jamais



## RÉPONSES

Question	Réponse	Explication
1	C	En 2022, on estimait qu'environ 293 milliards d'emails étaient envoyés et reçus chaque jour. Ce nombre devrait passer à plus de 376,4 milliards d'ici 2025 (ADEME et al., 2022).
2	D	Un email avec uniquement du texte a une empreinte carbone d'environ 4 grammes de CO <sub>2</sub> e (équivalent dioxyde de carbone), ce qui équivaut à conduire une voiture légère sur une distance d'environ 33 mètres (Agence européenne pour l'environnement, 2019). Par conséquent, l'empreinte carbone de 100 emails équivaut à conduire une voiture sur environ 3 300 m. L'empreinte carbone peut rapidement atteindre 50 g de CO <sub>2</sub> e si le mail contient des pièces jointes.
3	B	Les centres de données traitent, sécurisent et stockent des données informatiques. Pour fonctionner pleinement, ils sont composés d'une infrastructure réseau, de zones de stockage dédiées et de serveurs informatiques. Les centres de données sont des infrastructures physiques dédiées qui hébergent les applications et les données essentielles de nombreuses organisations. Ils permettent notamment de distribuer des applications et des données stockées dans le cloud.
4	A	Les centres de données ont un besoin permanent d'électricité car ils fonctionnent 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7. En traitant le flux constant de données, les centres de données génèrent également énormément de chaleur qui doit être gérée pour éviter tout dysfonctionnement de l'équipement. Un seul centre de données peut consommer l'équivalent en électricité de 50 000 foyers. Au total, les centres de données consomment 1% de la demande mondiale d'électricité, contribuant ainsi à 0,3% des émissions mondiales de CO <sub>2</sub> .
5	A	La diffusion d'une vidéo en continu nécessite plus d'énergie que le visionnage d'une vidéo téléchargée, car elle mobilise plusieurs équipements pour fonctionner : Plusieurs serveurs, un ou plusieurs appareils à la maison (écran, ordinateur, tablette, routeur sans fil, etc.), et tout ce flux de données doit être encore mobilisé si vous voulez regarder à nouveau la vidéo.
6	D	En 2018, la diffusion vidéo représentait 80% de l'utilisation de l'internet dans le monde. Ce chiffre était encore plus élevé lors de la crise liée à la pandémie du COVID19 et est amené à augmenter dans les prochaines années.
7	A	Les services de vidéo à la demande représentent 34% des données utilisées pour la vidéo en ligne, 20% du flux total de données et 7% des émissions totales de GES (gaz à effets de serre) du secteur numérique.
8	C	Les plateformes de streaming à la demande telles que Netflix et Amazon Prime hébergent 34% des vidéos et représentent 7% de l'empreinte carbone numérique (ADEME et al., 2022).
9	C	Selon un rapport de Global WEb Index de juillet 2021, le temps moyen qu'une personne passe sur les réseaux sociaux par jour est de 2 heures et 24 minutes, soit une augmentation de 2 minutes par rapport à 2019.
10	B	La fonction la plus consommatrice de données sur les réseaux sociaux et dont l'impact environnemental est le plus élevé est la vidéo (partagée et diffusée en continu) (ADEME et al., 2022).



11	A	Le smartphone est l'appareil numérique le plus utilisé dans le monde. En 2023, plus de 96,4% des personnes ayant la capacité d'utiliser Internet possédaient un smartphone. En comparaison, 19,8% des utilisateurs d'internet dans le monde possèdent une console de jeux.
12	A	La phase du cycle de vie d'un appareil numérique qui a le plus d'impact sur l'environnement est la production d'appareils électroniques (téléviseurs, téléphones, tablettes), car le processus de fabrication (de l'extraction des matériaux à la livraison) représente 78% de l'impact sur l'environnement d'un appareil numérique.
13	C	Une étude menée par des chercheurs de l'université McMaster au Canada a révélé que la fabrication d'un ordinateur portable standard émet environ 270 kg de CO <sub>2</sub> , ce qui équivaut à conduire une voiture sur environ 1 600 km.
14	B	Selon les estimations les plus récentes du GESP, seuls 17% des déchets électroniques produits en 2019 ont atteint des installations formelles de gestion ou de recyclage, le reste ayant été déversé illégalement, principalement dans des pays à revenu faible ou intermédiaire, où ils sont recyclés par des travailleurs informels (Organisation mondiale de la santé, 2021).
15	C	Lorsque vous gérez vos mots de passe, utilisez un mot de passe indevinable, long et complexe avec des caractères spéciaux. Utilisez-en un différent pour chaque accès (CyberMalveillance.Gouv.fr, 2019).
16	C	Lorsqu'il navigue sur le web, un utilisateur d'internet moyen a besoin chaque année d'environ 365 kWh d'électricité et de 2 900 litres d'eau, ce qui correspond au CO <sub>2</sub> émis lorsque l'on parcourt 1 400 km en voiture (Energuide, 2020).
17	B	D'après un rapport de 2019 du Shift Project, un think tank français, l'empreinte carbone des technologies numériques était estimée à environ 3% des émissions mondiales de gaz à effets de serre en 2018. Cela est comparable aux émissions produites par l'industrie de l'aviation civile.



Question	Points				Fait
	A	B	C	D	
1	4	3	2	0	75% des emails sont des spams, qui ne sont généralement jamais ouverts et stagnent dans vos boîtes aux lettres ! (ADEME et al., 2022)
2	0	3	1	0	L'endroit où vous envoyez vos emails est important pour l'environnement ! L'empreinte carbone de l'envoi d'un email de l'Europe vers l'Asie est 10 fois plus élevée que celle d'un email envoyé en Europe (Energuide, 2020).
3	4	3	2	0	Pour qu'un appareil fonctionne de manière optimale, il doit disposer d'au moins 20% d'espace de stockage libre.
4	4	2	1	0	Les centres de données contribuent à 0,3% de l'ensemble des émissions mondiales de CO2 (DATA4, 2023).
5	4	3	1	0	Pour compenser les émissions de carbone générées par le visionnage d'un film de durée moyenne ou de deux épisodes d'une série d'une heure à la suite, il faudrait planter au moins un arbre (AIE, 2023).
6	0	2	3	4	L'utilisation du wifi est toujours l'option la plus écologique. Les données mobiles consomment toujours plus d'énergie, la 4G utilisant jusqu'à 25 fois plus d'énergie que le wi-fi (ADEME et al., 2022).
7	0	1	3	4	L'utilisation des réseaux sociaux représente plus de 5% du trafic internet mondial. Consulter ses réseaux sociaux est l'une des activités numériques les plus polluantes (ADEME et al., 2022).
8	0	2	3	4	Chaque jour, 95 millions de vidéos et de photos sont publiées sur Instagram ! (ADEME et al., 2022).
9	4	3	1	0	En 2024, plus de 5,61 milliards de personnes possèdent au moins un appareil numérique, le smartphone (DataReportal, 2024).
10	4	2	0	0	Acheter un téléphone reconditionné plutôt que neuf permet de réduire son impact environnemental numérique et d'éviter l'extraction de 70 matières premières pour un smartphone (ADEME, 2021).
11	0	2	3	4	Des stratégies marketing intensives peuvent créer un sentiment d'urgence ou de désir pour le dernier produit, alors que votre appareil actuel fonctionne encore. Ce phénomène est appelé obsolescence psychologique (Spinney et al., 2012).
12	4	3	2	1	En moyenne, chaque site web génère plus de 21 millions de cookies par visite, ce qui représente 197 billions de cookies créés par utilisateur chaque mois ! (IAPP, 2022).
13	4	3	1	0	Les plateformes Android consomment 5 fois moins d'électricité que les plateformes PC.
14	4	3	1	0	Éteindre complètement les appareils dès qu'ils ne sont plus utilisés, à la maison ou au bureau, permet d'économiser de l'énergie et de réduire les émissions de carbone.



## VOTRE PROFIL

### Calcul de la partie Connaissances

Nombre de bonnes réponses	Clé
Entre 0 et 4	A
Entre 5 et 8	B
Entre 9 et 12	C
Entre 13 et 17	D

### Calcul de la partie Habitudes

Nombre de points	Clé
Entre 0 et 29	1
Entre 30 et 59	2
Entre 60 et 89	3
Entre 90 et 120	4

Reportez vos résultats sur le tableau ci-dessous :

Connaissances	Habitudes	Profils
A	1	Profil 1
	2	
	3	Profil 6
	4	
B	1	Profil 1
	2	Profil 2
	3	Profil 3
	4	
C	1	Profil 2
	2	
	3	Profil 3
	4	Profil 4
D	1	Profil 5
	2	
	3	Profil 4
	4	



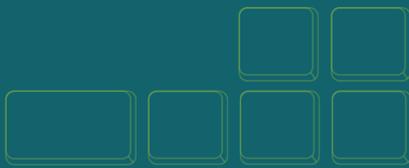
Découvrez votre profil ci-dessous :

## CONNAISSANCES

- A** 0-25% Vous commencez à découvrir l'impact environnemental des technologies numériques. Vous savez que la technologie numérique a un impact sur l'environnement, mais vous manquez peut-être de connaissances sur les causes de la pollution et les solutions possibles pour réduire votre impact. Il est temps d'en savoir plus sur l'impact du secteur numérique sur l'environnement et sur la manière d'adopter des pratiques plus durables.
- 
- B** 25-50% Vous êtes conscient de l'impact environnemental de la technologie numérique, et pouvez comprendre comment le secteur numérique peut avoir un impact sur l'environnement. Avec un peu d'effort, vous pouvez encore améliorer vos connaissances et devenir un véritable ambassadeur de la transition numérique verte. Tenez-vous au courant pour progresser, vous y êtes presque !
- 
- C** 50-75% Vous êtes un ambassadeur de la transition numérique verte. Vous avez une très bonne compréhension de l'impact du secteur numérique et de nos habitudes numériques sur l'environnement. Il vous suffirait d'un peu d'efforts pour améliorer encore vos connaissances et devenir un véritable expert. Continuez à partager vos connaissances autour de vous pour sensibiliser à l'impact environnemental de la technologie numérique !
- 
- D** 75-100% Vous êtes un expert de la transition numérique verte, l'impact environnemental de la technologie numérique n'a plus de secret pour vous ! Vous connaissez parfaitement les enjeux environnementaux du numérique. Vous devez maintenant sensibiliser autour de vous et donner des conseils pour permettre à d'autres de contribuer à la transformation numérique verte !
- 

## HABITUDES

- 1** 0-25% Vous êtes actif en ligne et vous utilisez fréquemment des appareils et des services à forte consommation d'énergie qui peuvent avoir un impact significatif sur l'environnement. Vous souhaitez peut-être adopter quelques mesures pour réduire votre impact global et passer à des habitudes numériques plus respectueuses de l'environnement. Il y a beaucoup de choses simples que vous pouvez faire pour changer radicalement votre impact et devenir un ambassadeur de la transition numérique verte !
- 
- 2** 25-50% Vous êtes un utilisateur fréquent de l'internet et vous vous efforcez d'adopter des pratiques éco-responsables. Des améliorations sont possibles et vous pouvez adopter d'autres pratiques économes en énergie et utiliser des ressources limitées pour systématiser votre démarche. En adoptant seulement quelques mesures supplémentaires, vous deviendrez rapidement un ambassadeur de la technologie numérique durable autour de vous !
-



- 3**      50-75%    Vous êtes un véritable ambassadeur des technologies numériques durables et vous inspirez votre entourage par vos pratiques éco-responsables. Vous êtes conscient de l'importance de réduire votre impact et vous avez pris un certain nombre de mesures pratiques pour y parvenir. Vous avez fait de l'éco-responsabilité une priorité de vos pratiques numériques et vous pouvez devenir un exemple pour engager les autres.
- 
- 4**      75-100%    Félicitations ! Vous êtes un véritable maître de l'utilisation durable de la technologie numérique. Vous excellez dans l'adoption d'une approche systématiquement respectueuse de l'environnement dans l'utilisation des technologies numériques. Vous appliquez des pratiques profondément éco-responsables et contribuez activement à un avenir numérique plus durable. Utilisez votre expérience pour montrer autour de vous qu'il est possible d'adopter des pratiques numériques respectueuses de l'environnement et devenez un modèle pour inciter d'autres personnes à contribuer à la transformation numérique verte !
- 

## PROFILS

### **Profil 1**      **Apprenti Connecté**

Adoptez des habitudes éco-responsables pour votre usage quotidien numérique.

Découvrez les notions fondamentales de l'impact environnemental du numérique en consultant les ressources du projet eGreen :

- Étude - Transition numérique verte dans l'UE\*
- Kit pour les professionnels - Réduire l'impact des pratiques numériques sur l'environnement\*
- Formation - L'impact du numérique sur l'environnement\*
- <https://egreen.adice.asso.fr/>

Mettez en place des mesures simples pour réduire rapidement votre impact :

- Désactivez la lecture automatique sur les plateformes de streaming\*
- Ne répondez pas et n'envoyez pas d'e-mails inutiles\*
- N'utilisez pas Cc dans les e-mails, si ce n'est pas nécessaire\*
- Lorsque vous faites une recherche sur un navigateur, utilisez la barre d'adresse plutôt que la barre de recherche\*
- Éteignez vos appareils lorsqu'ils ne sont pas utilisés\*
- Prenez des précautions pour maximiser la durée de vie de vos appareils numériques\*
- Ne jetez votre appareil que lorsqu'il est inutilisable et irréparable\*
- ...

Plus de ressources : The Shift Project, ADEME, UN Environment Programme.

---



---

**Profil 2**    **Navigateur  
Conscient**

Approfondissez vos connaissances sur les pratiques numériques vertes en consultant les ressources du projet eGreen :

- Étude - Transition numérique verte dans l'UE\*
- Kit pour les professionnels - Réduire l'impact des pratiques numériques sur l'environnement\*
- Formation - L'impact sur l'environnement de la technologie numérique\*
- <https://egreen.adice.asso.fr/>

Fixez des objectifs réalistes pour réduire l'impact environnemental de vos pratiques numériques :

- Envisagez d'acheter des appareils d'occasion\*
- Supprimez régulièrement les emails et les fichiers\*
- Partagez les fichiers via des liens vers le cloud plutôt que de les attacher à vos emails\*
- Privilégiez le Wi-Fi par rapport aux données mobiles\*
- Ne diffusez pas de vidéos sur plus d'un appareil en même temps\*
- Configurez les paramètres d'économie d'énergie sur vos appareils\*
- Essayez de trouver des options de recyclage pour vos appareils lorsque vous ne les utilisez plus\*
- ...

Encouragez vos amis et votre famille à adopter des habitudes numériques écologiques en partageant vos expériences.

Restez informé(e) sur les technologies durables émergentes.

---

**Profil 3**    **Citoyen  
Numérique**

Continuez à évaluer périodiquement vos habitudes numériques et approfondissez vos connaissances sur la transition numérique verte.

Établissez des objectifs réalisables pour vous améliorer :

- Si votre appareil ne fonctionne plus, privilégiez la réparation à l'achat d'un nouveau produit\*
- S'il est irréparable, achetez systématiquement des appareils reconditionnés\*
- Utilisez des navigateurs Internet durables\*
- Utilisez une faible résolution lors de la visualisation de vidéos\*
- Configurez des règles pour filtrer automatiquement les emails\*
- Réduisez le temps d'écran sur vos appareils en établissant une limite d'écran\*
- Recyclez systématiquement vos appareils\*
- ...

Envisagez de participer à des initiatives communautaires ou des ateliers axés sur la transition numérique verte.

Explorez les certifications ou les cours de technologie écologique pour élargir vos compétences.

---

---

**Profil 4 Sage  
Connecté**

Restez informé(e) des derniers développements en matière de pratiques numériques vertes.

Sensibilisez votre entourage pour contribuer à la transformation numérique verte.

Envisagez des opportunités de bénévolat ou de mentorat pour sensibiliser les autres aux habitudes numériques écologiques.

Continuez à faire des efforts pour réduire votre impact :

- Achetez des appareils numériques uniquement lorsque nécessaire\*
- Achetez ou acquérez uniquement des appareils durables et réparables\*
- Enregistrez tous vos fichiers numériques localement\*
- Utilisez un logiciel de stockage cloud durable\*
- Recyclez ou transformez systématiquement les appareils numériques inutilisés\*
- ...

Explorez les certifications ou les cours de technologie écologique pour élargir vos compétences.

---

**Profil 5 Observateur  
Éclairé**

Soyez ouvert(e) à adopter des habitudes écologiques pour votre utilisation quotidienne d'internet.

Commencez par adopter des mesures faciles à mettre en œuvre pour réduire progressivement votre impact :

- Désactivez la lecture automatique sur les plateformes de streaming\*
- N'envoyez pas de réponses ou d'emails inutiles\*
- N'utilisez pas la copie conforme (cc) dans les emails, si ce n'est pas nécessaire\*
- Lorsque vous effectuez une recherche sur un navigateur, utilisez la barre d'adresse plutôt que la barre du moteur de recherche\*
- Éteignez vos appareils lorsque vous ne les utilisez pas\*
- Prenez des précautions pour maximiser la durée de vie de vos appareils numériques\*
- Ne vous débarrassez de votre appareil que s'il n'est plus utilisable et irréparable\*
- ...

Sensibilisez votre entourage pour contribuer à la transformation numérique verte.

---

**Profil 6 Écologiste  
Inconscient**

Continuez à évaluer périodiquement vos habitudes numériques et restez informé(e) des derniers développements en matière de pratiques numériques vertes.

Apprenez-en davantage sur l'impact environnemental de la technologie numérique :

- Étude - Transition numérique verte dans l'UE\*
- Kit pour les professionnels - Réduire l'impact des pratiques numériques sur l'environnement\*
- Formation - L'impact sur l'environnement de la technologie numérique\*
- ...

Plus de ressources : Le Shift Project, l'ADEME, UN Environment Programme.

---

**ADICE**  
42, rue Charles Quint  
59100 Roubaix  
France  
adice@adice.asso.fr

**CESIE**  
Via Roma, 94,  
90133, Parlermo  
Italie  
info@cesie.org

**REDIAL**  
8 New Cabra Road,  
D07 T1W2, Dublin  
Irlande  
info@redialpartnership.org

**JMK**  
Riia 13-23,  
51010, Tartu  
Estonie  
jmk@jmk.ee



Cofinancé par  
l'Union européenne

Financé par l'Union européenne.  
Les points de vue et avis exprimés n'engagent  
toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent  
pas nécessairement ceux de l'Union européenne  
ou de l'Agence exécutive européenne pour  
l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union eu-  
ropéenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues  
pour responsables.

