

Guide des usages numériques responsables



Novembre 2022

Edito

par **Jean-Benoit Besset**

Directeur RSE Groupe



L'environnement et l'inclusion numérique sont au cœur de notre raison d'être : « Orange est l'acteur de confiance qui donne à chacune et à chacun les clés d'un monde numérique responsable ». Orange a été parmi les premiers opérateurs à prendre l'ambition d'être net zéro carbone d'ici 2040, soit avec dix ans d'avance sur les objectifs du secteur des télécoms à l'origine. Cet engagement nous oblige. Nous devons réduire d'ici 2040 de 90% notre empreinte carbone (nos émissions directes et indirectes). Nous y arriverons en diminuant notre consommation d'énergie

(sobriété, efficacité énergétique), en recourant aux énergies renouvelables, en diminuant notre consommation d'équipements (sobriété, allongement de la durée de vie des équipements) et en recourant à des équipements moins émetteurs à la fabrication (économie circulaire, reconditionné). Et nous y arriverons aussi en développant pour nous même et nos clients un usage responsable du numérique (des programmes comme « Bien vivre le digital » ou le programme RE à l'intention de nos clients). Ces actions sont majeures car si rien n'est fait,

les émissions de gaz à effet de serre (GES) liées au numérique pourraient augmenter de 60% d'ici à 2040 soit 6% de l'empreinte GES nationale. Et nous nous devons d'être exemplaires, notamment dans l'usage que nous faisons nous-mêmes des outils numériques. Pour promouvoir cet usage responsable, ce guide décrit un ensemble de pratiques, de gestes et de réflexes simples à explorer avec ses collègues au sein d'Orange.

Sommaire

Pourquoi ce guide ?

Le contexte

1 | Les chiffres clés du numérique

2 | Les impacts du numérique

3 | Le cycle de vie des équipements numériques

4 | Le numérique au cœur de la raison d'être d'Orange

Les usages numériques responsables

1 | Je prends soin de mon équipement pour prolonger sa durée de vie

2 | Je réduis la consommation électrique de mes équipements numériques

3 | Je maîtrise la circulation et le stockage de mes données

4 | J'adopte un usage responsable de ma boîte mail Outlook

5 | J'adopte une navigation web responsable

6 | Je pratique un Orange Collaborative responsable

7 | Je veille à l'impact du numérique sur mon bien-être et ma santé

Pourquoi ce guide ?

Le numérique n'a rien de virtuel. Derrière nos ordinateurs, mobiles, écrans ou imprimantes, se cache un système complexe d'équipements et d'infrastructures. Indispensable pour le traitement, le transport et le stockage des données, ce système génère toujours plus d'impacts environnementaux.

Ce guide invite à expérimenter des pratiques pour prendre soin de nos équipements et adopter un usage responsable de notre écosystème numérique.



Dans ce guide, nous présentons des chiffres pour marquer les esprits. En effet, comme les chiffres évoluent très vite, il y a des marges d'erreur et des incertitudes.

Nous vous invitons à ne pas les prendre à la lettre ou à la virgule, de retenir plutôt les tendances et des ordres de grandeur.

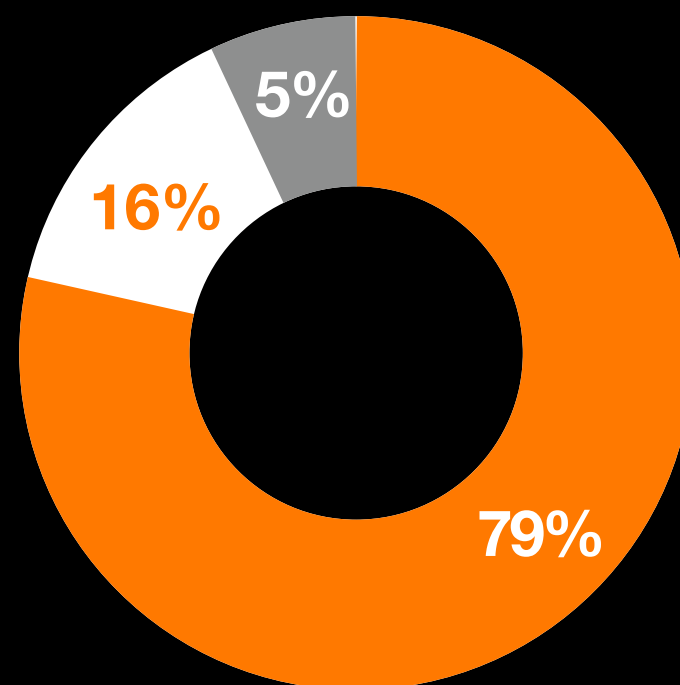
Le contexte



1 Les chiffres clés du numérique en France

2,5%

Des émissions
de Gaz à Effet de Serre



Terminaux
utilisateurs

Data
centers

Infrastructures
du réseau

Elles pourraient augmenter
significativement en
passant

à **7%**

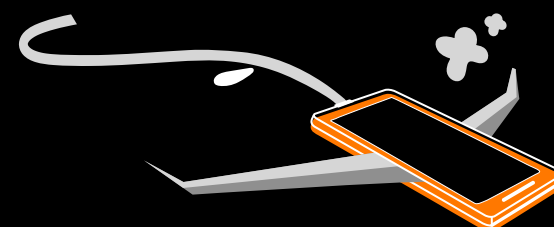
d'ici 2040 si rien n'est fait
pour les limiter.

[Source : Rapport Ademe et Arcep pour le sénat - 2022]

2 Les impacts du numérique

Le changement climatique

En 2040, le numérique pourrait atteindre près de **7%** des émissions de gaz à effet de serre de la France, niveau bien supérieur à celui actuellement occupé par le transport aérien (**4,7%**).*



Au niveau mondial, la forte augmentation des usages présage **un doublement** de l'empreinte carbone du numérique d'ici **2025** (3,8% en 2019).***

1 gramme de mercure (métal présent dans certains équipements numériques) pollue **1m³ de terre pendant 50 ans.**



53,6 millions de tonnes de Déchets d'Équipements Électriques et Électroniques (DEEE) produits en 2019 dans le monde : soit une augmentation de **21%** en cinq ans.**

L'atteinte de la biodiversité

L'épuisement des ressources naturelles

Les minerais, le pétrole, l'eau et l'énergie, nécessaires à la fabrication ...



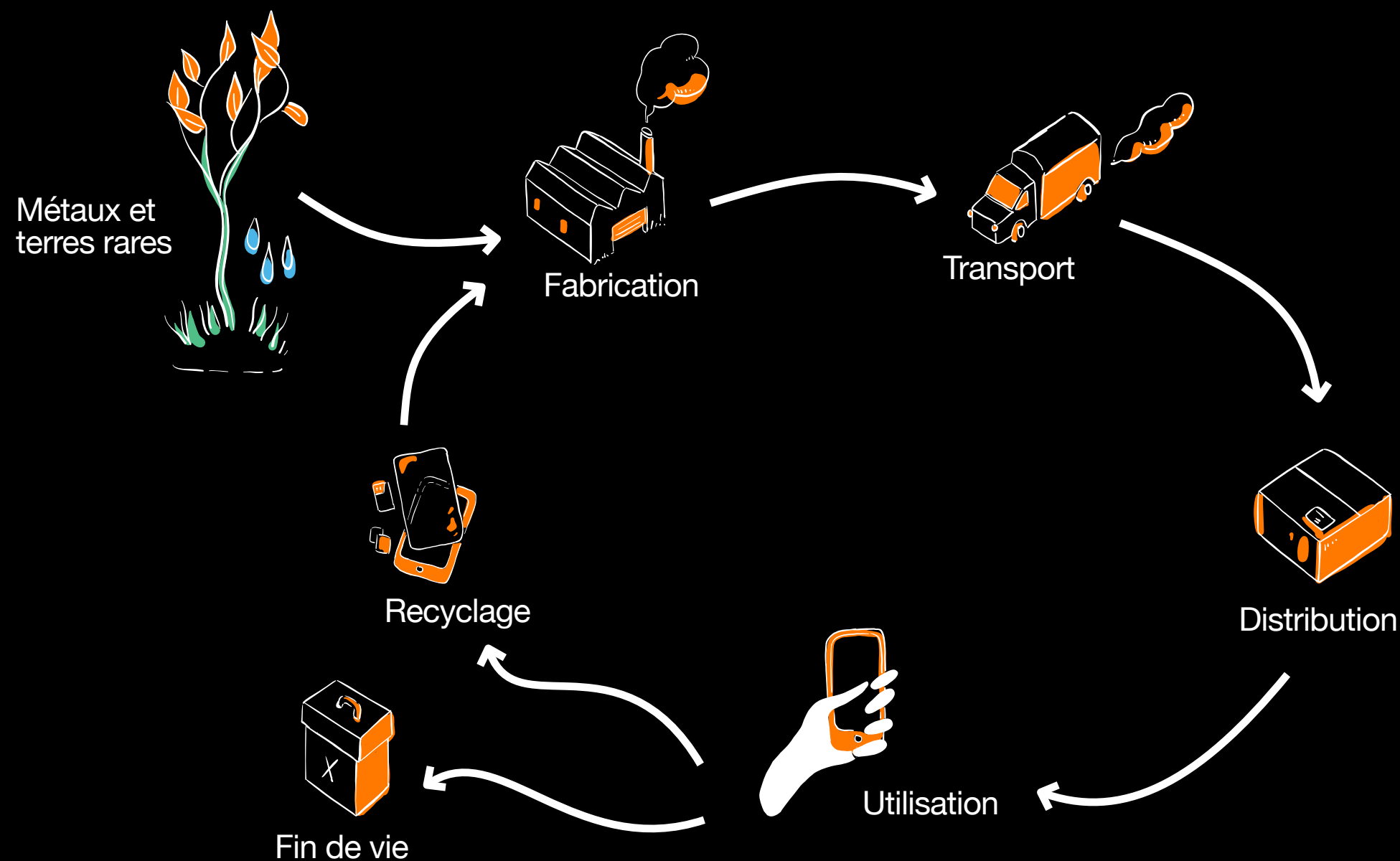
... et à l'utilisation des équipements numériques.

Sources : * Rapport d'information du sénat sur l'empreinte environnementale du numérique - 2020
** Global E-waste Monitor
*** <https://librairie.ademe.fr/cadic/2351/guide-pratique-face-cachee-numerique.pdf?modal=false>

3 Le cycle de vie des équipements numériques

Les impacts environnementaux des équipements numériques se manifestent de l'extraction des matériaux à leur fin de vie.

L'étude de GreenIT.fr alerte sur la consommation de ressources abiotiques* comme les métaux rares et l'eau.



* ressources non vivantes se trouvant naturellement dans l'environnement : eau, air, métaux, charbon, pétrole ...

Le saviez-vous ?

240 kg
de combustibles fossiles

22 kg
de produits chimiques

1 500 litres
d'eau

→ sont nécessaires à
la fabrication d'un
ordinateur et de
son **écran**.

Les
3/4
des impacts
environnementaux
d'un **smartphone**



sont produits entre les
phases d'extraction des
minerais et la phase de
fabrication

4 Le numérique au cœur de la raison d'être d'Orange

“ Orange est l'acteur de confiance qui donne à chacune et à chacun des clés d'un monde numérique responsable. ”



Engage
2025

S'engager Durablement pour l'égalité numérique et la planète

2025

-30% d'émissions de CO₂ par rapport à 2015 scope 1 et 2*

-14% d'émissions de CO₂ par rapport à 2018 scope 3**

2040

Net zéro carbone d'ici 2040

* S'applique à nos émissions directes (scope 1 et 2)

**En savoir plus sur les scopes 1, 2 et 3

Les usages numériques responsables



1 Je prends soin de mes équipements pour allonger leur durée de vie

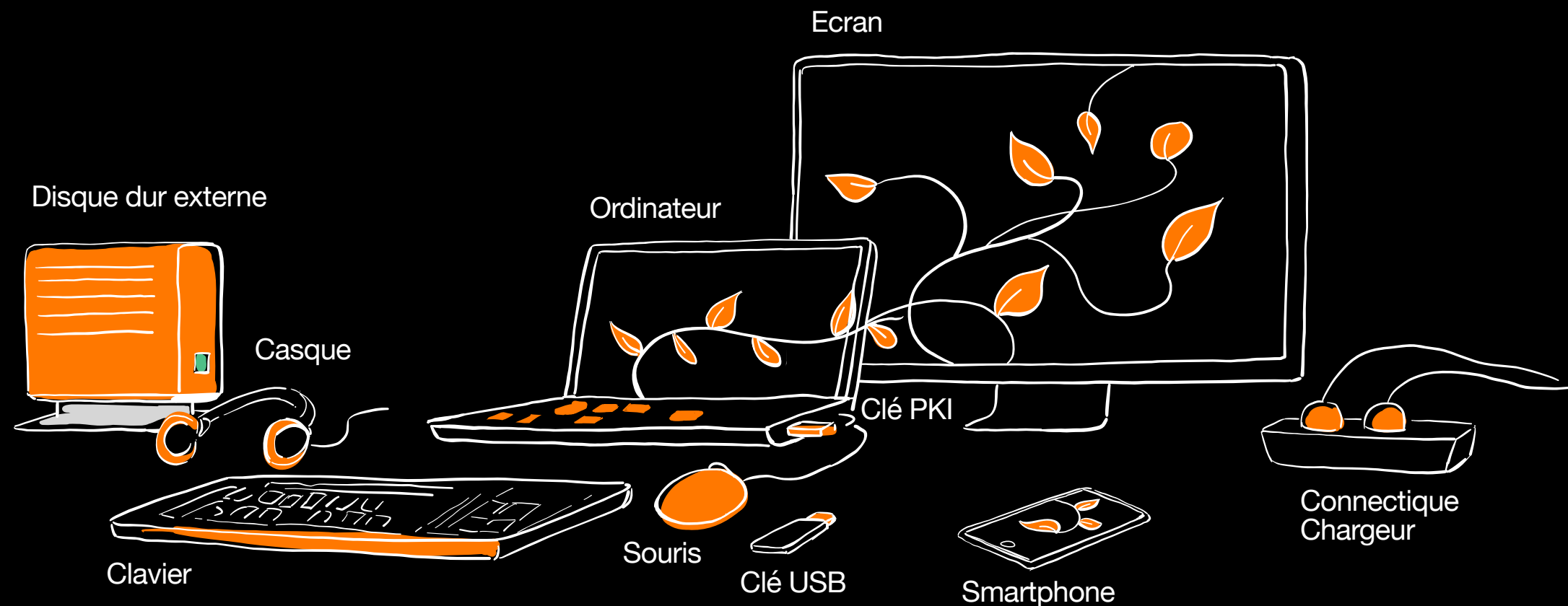


**Préserver la planète
exige de diminuer le
volume d'équipements
numériques fabriqués**

Adoptons des pratiques pour :

- allonger la durée d'utilisation de nos équipements
- leur assurer une seconde vie
- réutiliser les matériaux qui les composent grâce au recyclage

Connaissez-vous votre équipement professionnel ?



“
Notre mission est d’encourager l’allongement de la durée de vie du matériel, à faire de meilleurs choix en évaluant mieux nos besoins et en nous impliquant à toutes les étapes du cycle de vie du matériel.* ”

[Source : * Extrait du guide guide du numérique responsable - Ademe - 2020]

Agir pour préserver l'environnement

Je prends soin de mon matériel pour prolonger sa durée de vie

1. L'équipement « Green » est celui qu'on ne produit pas

La pollution numérique est principalement provoquée par la fabrication des équipements informatiques.

Prolonger leur durée de vie est le geste le plus efficace pour diminuer leurs impacts environnementaux.

Passer de 2 à 4 ans l'usage d'une tablette ou d'un ordinateur améliore de **50%** son bilan environnemental.

90% des français changent de mobile alors que l'ancien fonctionne encore.





2. Les questions à se poser avant d'agir

- Ai-je pensé à mettre mon ordinateur en veille pendant mes pauses ?
- Est-ce que je respecte le processus de restitution de mon matériel associé à mon poste de travail ?
- Si je dois changer d'équipement : est-ce que je donne la priorité à du matériel reconditionné, éco-conçu ou neuf ?
- Est-ce que je connais le mode opératoire pour faire réparer mes équipements ?
- Ai-je les équipements et accessoires dont j'ai réellement besoin ?



3. Passer à l'action au bureau et à la maison

J'entretiens

- Je prends soin de mes accessoires : connectique, casque ou chargeur.
- Je nettoie les grilles d'aération de mon ordinateur.
- J'utilise une multiprise à interrupteur pour réduire la consommation électrique de mes équipements à l'arrêt.
- Je nettoie régulièrement mes équipements avec des produits adaptés.

Je protège

- J'utilise des protections anti-chocs.
- Je protège mon équipement de l'eau et de la nourriture.
- Je ne colle pas de stickers sur mon équipement.
- Je respecte les recommandations de sécurité.

J'optimise

- Je ne laisse pas mon équipement charger en permanence.
- Je désinstalle les applications et fichiers qui ne sont pas essentiels.
- Je mets en veille ou j'éteins mon équipement quand je ne l'utilise pas :
 - sur ordinateur
 - sur mobile.
- J'active l'économiseur de batterie.
- Je paramètre la mise en veille sur mobile.

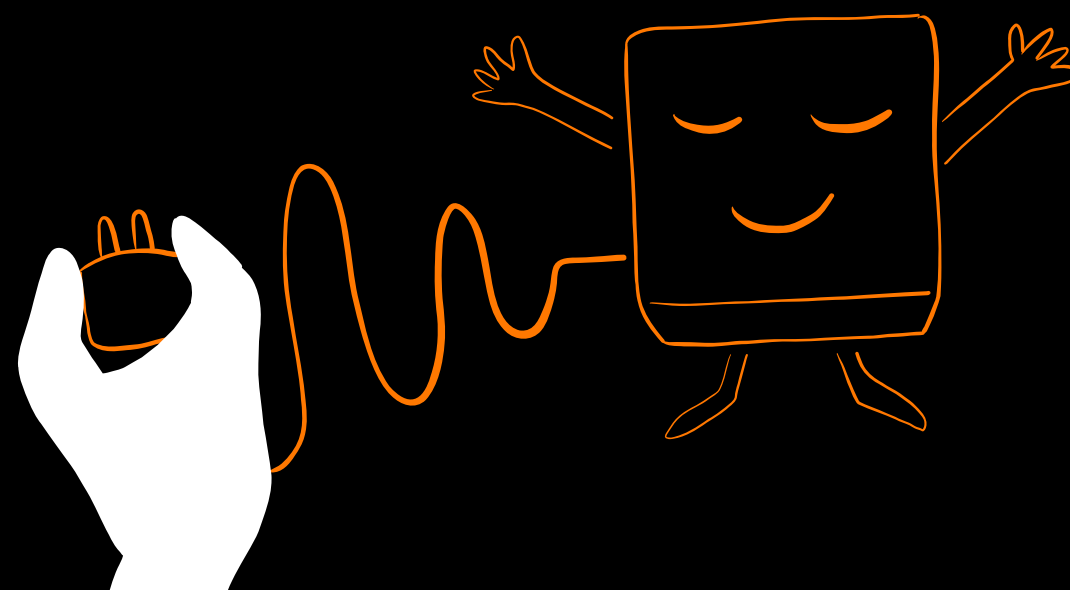
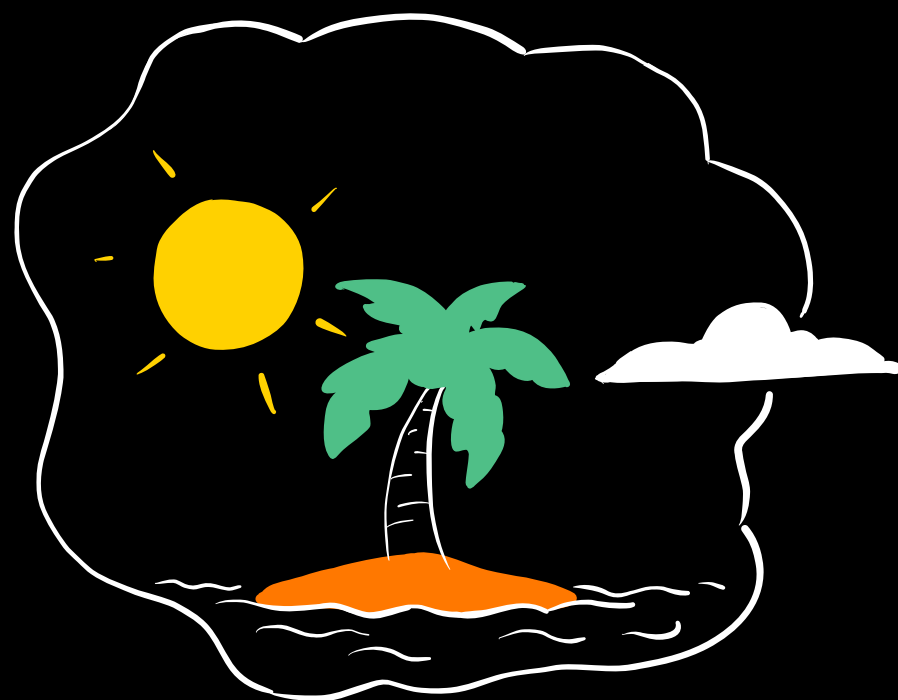
Je répare, je restitue et je reconditionne

- Je prends connaissance des consignes de réparation et de restitution de mon équipement.
- J'opte pour du reconditionné ou de l'éco-conçu.

Aller + loin

- > Prendre soin de son équipement pour allonger sa durée de vie

2 Je réduis la consommation électrique de mes équipements



**Pourquoi gaspiller
l'électricité alors que
quelques bons
réflexes suffisent ?**

75%

de la consommation électrique
de votre matériel informatique
est générée lorsqu'il est inactif.

Pensez à les éteindre ou à les
mettre en mode veille lorsqu'ils
ne sont pas utilisés.

[Source : Agir pour la transition - Ademe]

Consommation électrique du numérique

En France :
la consommation
électrique pour les services
numériques est estimée à

48,7 TWh
(Milliards de kWh)

A titre de comparaison, la
consommation électrique
totale de la France
s'élève à

475 TWh

Les équipements des utilisateurs (ordinateurs,
tablettes, smartphones, box internet) représentent
les

3/4
de la consommation
d'énergie du numérique.

Cela signifie que les services numériques contribuent à
hauteur de **10%** à la consommation électrique française,
soit l'équivalent de la consommation annuelle de
8 282 000 foyers français.

[Source : Rapport Ademe/Arcep - Janvier 2022]

[Source : HYPERLINK]

Connaissez-vous la consommation électrique de vos équipements ?

Un poste en veille profonde avec sa station d'accueil consomme

Soit l'équivalent d'une ampoule de 5 Watts en basse consommation.**

**5,4
Watts en une heure***

Un chargeur de téléphone consomme 20 fois moins

quand il est branché sur une prise directe plutôt qu'une multiprise avec témoin lumineux.

**20
fois moins**

La station d'accueil « seule » consomme

Soit l'équivalent d'une lampe allumée 4 Watts en basse consommation ou 40 Watt en filament.

**4,5
Watts en une heure***

Un chargeur de téléphone et son socle de recharge sans fil consomme

30 fois plus que le même utilisé en filaire.

**30
fois plus**

Une multiprise « vide » avec un témoin lumineux consomme

Soit la consommation d'une ampoule basse consommation de 4W allumée pendant 2 heures.

**0,28
Watt en une heure***

Ce même chargeur avec un téléphone chargé à 100% continue à consommer

**2,18
Watts en une heure***

D'après l'étude réalisée par Daniel Boudet, Expert en analyse Technico-Economique terminaux et objets connectés Orange Innovation

[Source : Consommation de votre poste de travail et chargeurs de téléphone]

* Un Watt-heure correspond à l'énergie consommée ou délivrée par un système d'une puissance de 1 Watt pendant une heure.

** Une ampoule basse consommation de 5 Watts équivaut à la puissance lumineuse d'une à filament de 50 Watts.



Agir pour préserver l'environnement

Je réduis la consommation électrique de mes équipements numériques

1. Des équipements plus ou moins économes

Les services numériques sont le **premier** poste de consommation électrique au bureau et le second à la maison.

D'après [négaWatt*](#) la consommation électrique du numérique en France augmenterait de l'ordre de **+ 25% d'ici 2030**.

[Source : [greenit.fr](#)]

L'utilisation des services numériques nécessite :

- de faire tourner les serveurs et ordinateurs,
- d'émettre les ondes électromagnétiques des antennes-relais et des bornes wifi,
- de climatiser les centres de données pour maintenir une température de fonctionnement acceptable.

[En savoir plus : consommation énergétique de certains usages numériques]



2. Les questions à se poser avant d'agir

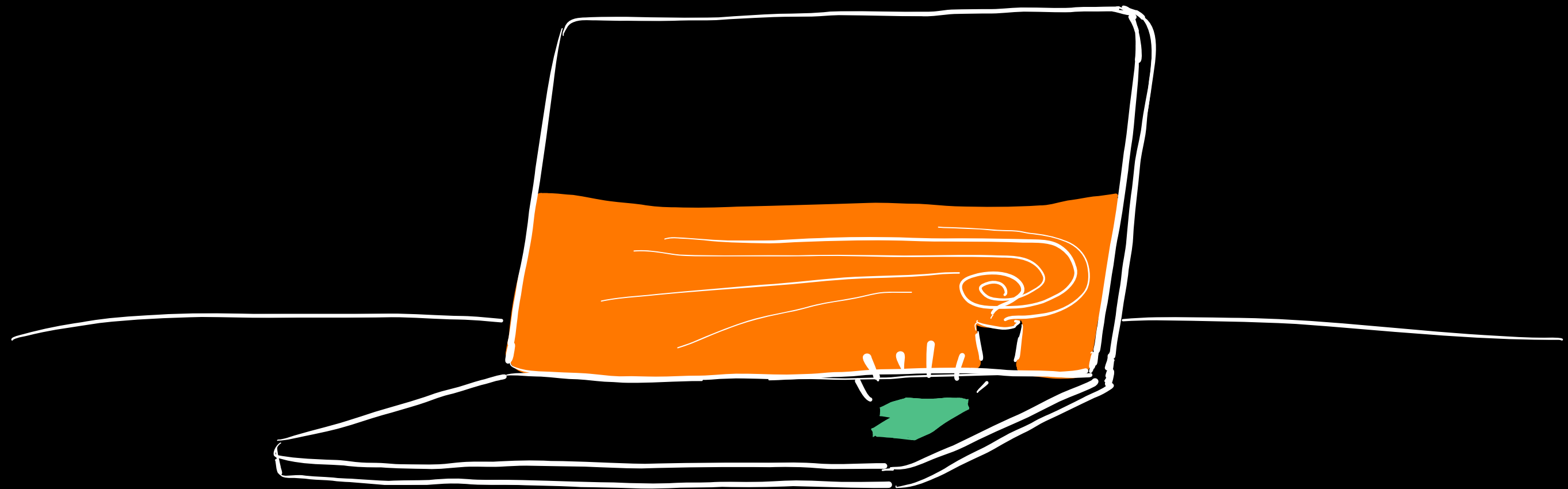
- Est-ce que je me connecte à internet via la 4G, la fibre ou l'ADSL ?
- Ai-je le réflexe d'éteindre mes équipements ?
- Est-ce nécessaire de laisser mes équipements en charge en permanence ?
- Suis-je conscient que la vidéo occasionne une surconsommation électrique et un ralentissement du débit du réseau ?
- Est-ce que j'utilise toutes les fonctionnalités pour réduire la consommation d'électricité de mes équipements ?



3. Passer à l'action au bureau et à la maison

- Je privilégie la connexion par un réseau fixe (fibre, ADSL).
- J'évite de me connecter à la 4G qui est le moyen le plus énergivore pour se connecter à un réseau.
- Je ne laisse pas mes équipements en charge en permanence.
- Je privilégie l'utilisation d'un seul écran.
- Je limite l'usage du Bluetooth et de la localisation.
- Je règle mes équipements en mode économie d'énergie et économiseur de données.
- Je supprime les fonds d'écran de veille animés.
- J'éteins mes équipements à la fin de ma journée de travail.
- En réunion, je limite l'usage de la vidéo.
- Je mets en veille mon équipement quand je ne l'utilise pas
 - sur ordinateur
 - sur mobile.
- Sur mon mobile, je passe mes appels en wifi.

3 Je maîtrise la circulation et le stockage de mes données



**Ne conservez que
ce qui vous est utile
en ligne ou sur
vos équipements.**

**La capacité
en apparence illimitée
du numérique et du
Cloud pousse à une
consommation
numérique déraisonnable
et à un gaspillage de
ressources.**

Un monde invisible : source de pollution numérique



Data Center

7%

De l'électricité
de la France soit une ville
de 500 000 habitants / jour

4%

De l'énergie mondiale

24h/24

Les data centers fonctionnent continuellement.
Ils sont une source de consommation énergétique à la fois
pour leur fonctionnement et refroidissement.

“ Le numérique responsable n'existe pas. (...). Il n'existe pas non plus de numérique vert ni de numérique propre compte tenu de l'infrastructure physique qui est sous-tendue. Nous invitons à une utilisation plus responsable en gardant en tête que toute action a un impact environnemental. Nous ne parlerons jamais de solution mais de l'adoption de meilleures pratiques.* ”

Connaissez-vous les moyens ou espaces pour la circulation et le stockage de nos données ?

Serveur

Ordinateur exécutant automatiquement des opérations à la demande d'ordinateurs ou de logiciels via Internet.

Data center

Abrite des serveurs qui assurent le filtrage et le traitement de l'information et en contrôlent le stockage.

Moteur de recherche

Système matériel et logiciel permettant de trouver des informations sur Internet à partir de mots clés.

Routeur

Équipement réseau informatique en charge de faire transiter des paquets de données d'un fragment du réseau vers un autre.

Cache

Système de mémoire qui stocke les pages web chargées récemment et qui les affiche plus rapidement.

Objet connecté

Équipement numérique qui échange des informations entre son environnement proche et des serveurs/plateformes distants.

Agir pour préserver l'environnement

Je maîtrise la circulation et le stockage de mes données

1. Nous devons en permanence nous poser la question de la pertinence de la circulation et du stockage de nos données

- Le trafic de données numériques ne cesse d'augmenter : **+25%** par an.
- Il est responsable de **55%** de la consommation annuelle du numérique dans le monde.*
- Le stockage sur le Cloud semble infini or il a un **coût pour l'environnement.**
- La circulation des données contribue **aux émissions de Gaz à Effet de Serre (GES).**
- Les data centers stockent nos données **à l'échelle mondiale.**
- Ils fonctionnent **24h sur 24h et 365 jours par an.**
- Des ressources énergétiques sont nécessaires pour alimenter et refroidir les installations.

2. Les questions à se poser avant d'agir

- Suis-je vigilant au poids des fichiers que je partage ?
- Quand ai-je effectué le tri dans mes fichiers et vidé mes corbeilles ?
- Quelles sont les applications inutilisées que je peux désinstaller ?
- Est-ce que je connais les outils pour nettoyer mes espaces de stockage et trier mes données ?
- Quelle quantité de données ai-je utilisé au cours des 12 derniers mois ?



3. Passer à l'action au bureau et à la maison

- Je conserve ce qui est vraiment utile dans un seul et unique espace.
- Je m'interroge sur la raison d'être de mes différents espaces de stockage.
- Je crée, je stocke et j'envoie des documents avec une vigilance sur leur poids.
- Je dépose une version d'un fichier accessible à tous sur l'espace adapté et je supprime les doublons.
- Je contrôle le volume de mes dossiers.
- Je gère efficacement mon espace de stockage OneDrive.
- Je trie et supprime régulièrement mes données stockées sur les différents espaces.
- J'utilise des outils adaptés au nettoyage de mon espace disque local.

Aller loin

> Maîtriser ma circulation et le stockage de ses données

4 J'adopte une pratique responsable de ma boîte mail Outlook



**L'activité générée par
l'échange de mails
n'est pas sans
impact pour notre
environnement**

**Les mails sont l'un
des moyens de
communication les plus
utilisés dans le monde.**

Devenus omniprésents dans
nos modes de communication
personnelle et professionnelle,
ils doivent être utilisés avec
modération.

Quelques ordres de grandeur sur les mails

Environ

319,6 milliards

de mails étaient envoyés
et reçus chaque jour en
2021.

Ce chiffre devrait dépasser

376,4 milliards

en 2025.

Ils parcourent

15.000 km

pour atteindre
leurs destinataires.

60%

des mails ne seraient
jamais ouverts.



Connaissez-vous la quantité de CO₂ produite par un mail ?

L'empreinte carbone d'un mail est difficile à évaluer précisément car elle dépend :

- Du terminal utilisé pour envoyer et lire le mail
- Du nombre de destinataires
- De la consommation énergétique des équipements
- Des data centers émetteurs et récepteurs
- Du réseau
- De la taille du mail

0,34 grammes eqCO₂

Sans pièce jointe, 300 caractères*

3,3 g eqCO₂

Avec pièce jointe 1 Méga octet**

22 g eqCO₂

Avec pièce jointe 1 Méga octet***



Comme chaque gramme de CO₂ économisé compte : adopter des pratiques pour réduire l'empreinte carbone de ses mails est bénéfique pour l'environnement.

Sources : * Selon l'étude Treebal
** Selon l'étude de Sami
*** Selon l'étude de l'ADEME

Agir pour préserver l'environnement



J'adopte une pratique responsable de ma boîte mail Outlook

1. Moins de mails stockés, c'est moins d'émissions de CO₂

- Un mail parcourt des milliers de kilomètres en transitant par **des dizaines de routeurs, serveurs et ordinateurs** qui consomment de l'énergie pour fonctionner et être refroidis.*
- Plus les mails s'accumulent dans **les data centers**, plus il faut de serveurs pour les stocker. Cela génère plus d'émissions de CO₂ liées et à leur fabrication et consommation électrique.
- **En adoptant une pratique responsable des mails**, nous limitons la consommation d'énergie des data centers et donc la quantité de gaz à effet de serre rejetée.

[Source : * Futura Planet - Mars 2022]



2. Les questions à se poser avant d'agir

- Le mail est-il le moyen de communication adapté à mon objectif ?
- Est-ce que je connais l'application pour créer une signature mail responsable ?
- Est-ce que j'utilise l'espace partagé pour l'envoi de pièces-jointes ?
- Est-ce que j'envoie les mails aux destinataires réellement concernés ?
- Ai-je réduit la taille de la pièce-jointe avant de l'envoyer ?



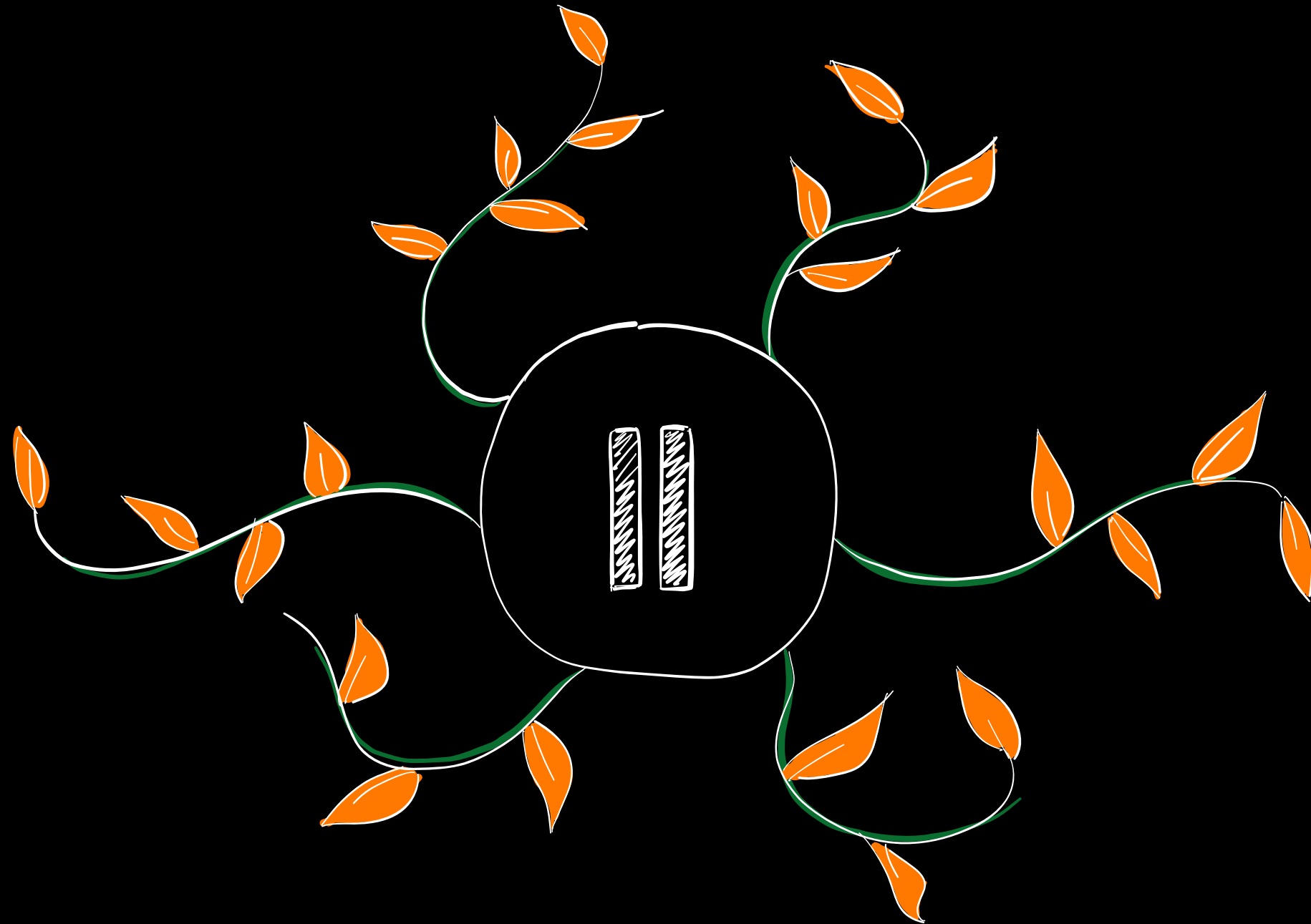
3. Passer à l'action au bureau et à la maison

- J'appelle ou je me déplace plutôt que d'envoyer un mail.
- J'adresse le bon message au bon destinataire.
- Je limite l'envoi de mes mails.
- Je privilégie le format texte brut qui est le moins impactant.
- J'utilise les astuces pour réduire la taille de mes documents :
 - compresser la taille des images
 - supprimer les masques des présentations PPT
 - mettre en format PDF.
- Je vérifie le poids de mes mails avant de les envoyer.
- Je choisis une signature simple.
- Je génère ma nouvelle signature en cliquant ici.
- Je trie mes mails en créant un dossier de recherche :
 - courriers anciens
 - courriers volumineux.
- Je vide ma corbeille régulièrement.
- Je lutte contre les spams.
- J'évite d'envoyer un mail si je suis en partage de connexion.
- Je supprime les anciens rendez-vous de mon calendrier.

Aller loin

- > Adopter un usage responsable de sa boîte mail

5 J'adopte une navigation web responsable



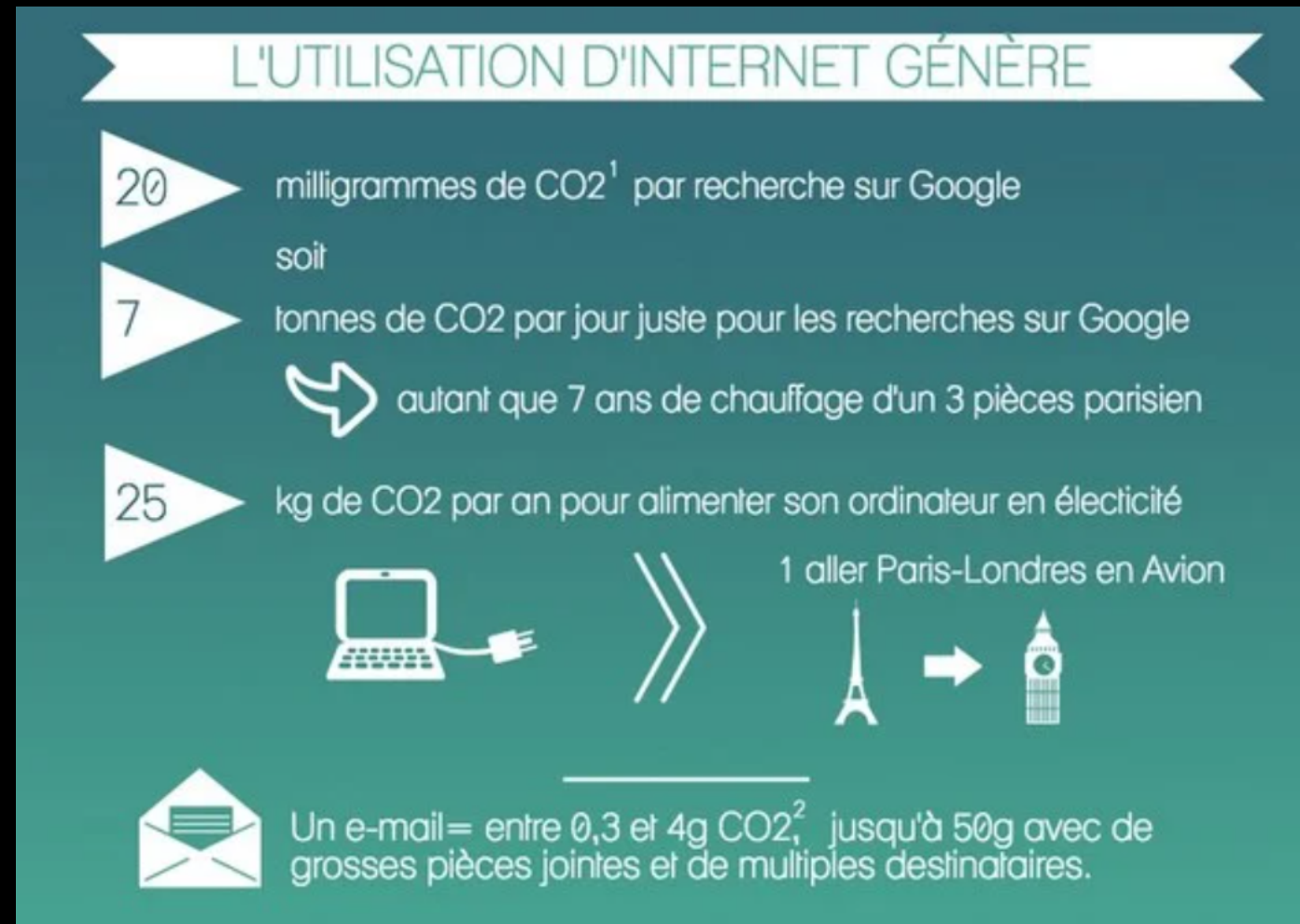
Naviguer efficacement et avec modération

Le poids moyen
d'une page web est
115 fois plus important
qu'il y a 20 ans.

Sachant que nous étions
4 milliards d'internautes
en 2019.

[Source : Le guide d'un numérique plus responsable - Ademe
Novembre 2020.]

En 20 ans, le web a explosé



[Source : LesAlexiens.fr - 2019]

En 2015 pour 3 milliards d'internautes, l'empreinte environnementale annuelle par internaute avait pu être évaluée à :

- 346 kWh d'énergie (essentiellement de l'électricité)
soit la consommation de 10 ordinateurs portables
- 203 kg de CO₂
soit l'équivalent de 1052 km en voiture d'après la calculatrice CO₂ de l'Ademe
- 3000 litres d'eau,
soit l'équivalent de la fabrication de 3 smartphones

[Source : Le guide d'un numérique plus responsable - Ademe - Novembre 2020]

Connaissez-vous les impacts de votre navigation sur le web ?

A l'aide d'un navigateur, nous envoyons des requêtes aux sites internet mondiaux qui sont hébergés sur des serveurs

Ces serveurs nous renvoient les données demandées.

Les impacts de cette activité

- Consommation électrique liée à l'usage de nos ordinateurs et mobiles
- Consommation d'énergie pour stocker les données des sites internet sur les serveurs
- Coût en énergie des transferts de données entre notre équipement et les serveurs

Agir pour préserver l'environnement



J'adopte une navigation web responsable

1. Chaque requête réalisée contribue aux émissions de gaz à effet de serre

- Taper l'adresse d'un site dans la barre de recherche sans passer par une requête web permet de diviser par 4 les émissions de Gaz à Effet de Serre.
- Certains navigateurs sont moins consommateurs d'énergie que d'autres.
- Edge est celui recommandé par Orange pour cette raison.
- Le poids de la vidéo en ligne représentait, déjà en 2011, 60% du flux mondial de données.
- Le visionnage de vidéos en ligne consomme 20 fois plus d'électricité en 4G qu'en Wi-Fi.



2. Les questions à se poser avant d'agir

- Ai-je conscience de mon impact environnemental lorsque je navigue avec un moteur de recherche ?
- Est-ce que j'applique les consignes pour limiter l'impact de la vidéo ?
- Est-ce que je ferme les onglets et le navigateur une fois mes recherches terminées ?
- Est-ce que j'utilise le navigateur recommandé par Orange ?
- Mes sites préférés sont-ils enregistrés en favori ?



3. Passer à l'action au bureau et à la maison

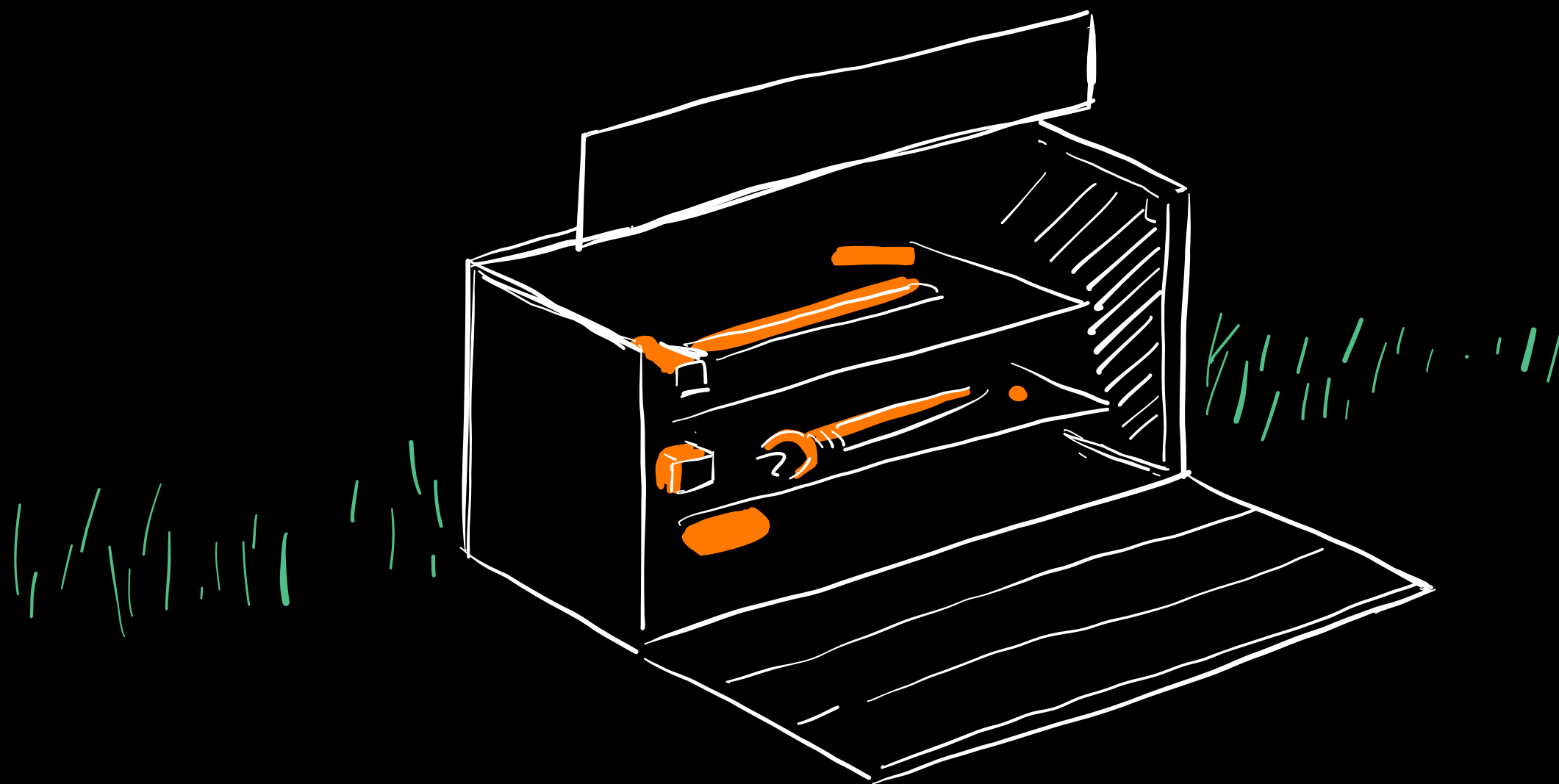
La vidéo

- Je désactive la lecture automatique des vidéos (Exemple : sur YouTube ou sur les réseaux sociaux).
- Je réduis au maximum la qualité des vidéos que je regarde.
- J'évite de visionner des vidéos lorsque je suis connecté en 4G.
- Je paramètre mon ordinateur pour que les vidéos soient lues automatiquement à une résolution inférieure.

La recherche

- Je tape l'URL de mon site sur l'onglet de recherche plutôt que de passer par un moteur de recherche.
- J'enregistre en favori les sites que je visite régulièrement.

6 Je pratique un Orange Collaborative responsable



Invitation à faire évoluer sa relation au digital

Utilisons
les équipements
et les solutions
digitales en ayant
conscience de
leurs impacts
environnementaux

Orange Collaborative

Suite bureautique Office



Nouvelles fonctionnalités pour créer, modifier et finaliser des documents plus facilement

Espace de collaboration

- Activité : notifications
- Conversation : messages, tchat live, partage de documents en live et en asynchrone
- Appels audio ou en visio
- Espace équipe : canaux, fil de discussion continu, co-édition
- Réunion instantanée ou planifiée
- Moteur de recherche



Un espace de stockage et de co-édition

- Accès aux documents où que l'on soit, depuis n'importe quel équipement, en toute sécurité
- Collaboration en temps réel sur des documents
- Des espaces de stockage adaptés selon vos besoins
- Enregistrement et gestion des versions automatiques



Agir pour préserver l'environnement



Je pratique un Orange Collaborative Responsable

1. Orange collaborative : c'est bien plus qu'une suite logicielle intégrée

- Orange Collaborative est le nom du programme de déploiement des solutions **Microsoft 365** sur les postes de travail.
- C'est l'opportunité de revisiter sa relation au digital et de découvrir de **nouvelles méthodes de collaboration**.
- Ce sont des pratiques pour réduire notre impact :
 - **moins de mails** avec des pièces jointes,
 - **moins de doublon** de fichiers,
 - **moins de stockage** sur nos serveurs.



2. Les questions à se poser avant d'agir

- Est-ce que j'utilise l'outil collaboratif approprié à mon besoin ?
- Ai-je besoin de la vidéo pendant ma réunion ?
- Est-il nécessaire de mettre un fond en arrière-plan pendant ma réunion ?
- Ai-je réduit le poids de mon fichier au maximum ?
- Mes notifications sont-elles paramétrées à ce dont j'ai vraiment besoin ?
- Suis-je vigilant au nombre d'espaces équipe et de canaux que je crée ainsi qu'à leur pertinence ?



3. Passez à l'action au bureau et à la maison

Stocker

- J'évite les doublons :
 - je stocke sur OneDrive mes documents personnels
 - je stocke sur Teams les documents équipe à partager
- Je libère de l'espace en veillant à ce que mes documents OneDrive soient uniquement sur le Cloud
- Je veille à ce que mes documents soient les plus légers possibles grâce à plusieurs fonctionnalités :
 - Compression des images
 - Suppression des masques
 - Export en pdf

Collaborer

- Je passe par la coédition pour modifier un document collaboratif
- Je maîtrise le versionning et je veille à supprimer les anciennes versions
- Pendant mes réunions Teams, je limite l'usage de la caméra et des fonds d'écran.
- Je n'envoie plus de pièces-jointes par mail, à la place, je partage le lien de mon document

Déconnecter

- Je suis vigilant quant au nombre d'équipes que je crée
- Je veille à paramétrer les notifications Teams selon mes besoins :
 - sur mon mobile
 - sur mon ordinateur

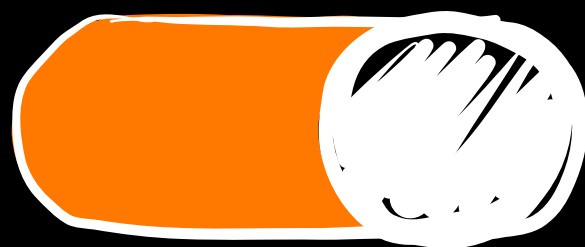
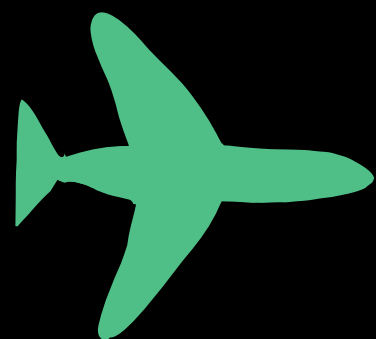
Sécuriser

- J'adopte les 4 bons réflexes pour sécuriser mes documents
- Je me renseigne sur l'utilisation des marquages Orange

Aller + loin

- > Je pratique un Orange Collaborative Responsable

7 Je veille à l'impact du numérique sur mon bien-être et ma santé



**Des solutions
pour combiner
efficacité et
qualité de vie
au travail**

**Avec l'utilisation
croissante du
numérique,
la mise en oeuvre
du droit
à la déconnexion
devient un sujet.**

Un environnement de travail qui se transforme

De nouvelles façons de travailler

Le numérique transforme autant la manière de réaliser le travail, de communiquer que les conditions dans lesquelles il s'exerce.

Ces évolutions facilitent la collaboration

Le travail d'équipe et le fonctionnement en mode projet avec divers interlocuteurs est facilité et renforcé.

Une culture de l'immédiateté qui se développe

Elle peut être en inadéquation avec le cadre structurel et organisationnel, habituel du travail.

“
Il s'agit d'adopter une posture, une philosophie, celle de la modération et de la tempérance.*
”

[Source : *Extrait du guide guide du numérique responsable - Ademe - 2020]

Que savons-nous de l'impact du numérique sur notre santé et notre bien-être ?

Pour
62%
+ de réactivité
dans l'échange
de l'information

Pour
57%
+ d'autonomie

Pour
43%
Sensation
de fatigue

Pour
36%
Sentiment
de submersion

Pour
39%
Ressenti
d'un trop plein
d'informations

Pour
27%
Manque de
temps pour
traiter les
informations

[Source : Comment le numérique impacte les salariés ? - Eleas - 2018]

Agir pour se préserver

Je veille à l'impact du numérique sur mon bien-être et ma santé

1. Sommes-nous conscients de l'impact du numérique sur notre bien-être et santé ?

- En 50 ans, les Français ont perdu en moyenne **1h30** de sommeil.

L'une des causes est le surinvestissement dans le temps passé face à des écrans.

- En 2018, **62%** de Français souhaitent que des règles soient mises en place au sein des entreprises pour faciliter le droit à la déconnexion.

- Ces règles permettraient :

- moins de risque de surcharge cognitive et émotionnelle
- moins de fatigue
- moins d'excitation
- moins d'anxiété sociale.

[Source : Santé Publique France]

[Source : Comment le numérique impacte les salariés ? - Eleas - 2018]





2. Les questions à se poser avant d'agir

- Ai-je une idée du temps que je passe par jour sur mon ordinateur/ smartphone ?
- Est-ce que je consulte et j'envoie des messages pour le travail en dehors des heures de bureau et le week-end ?
- Est-ce que j'arrive à décrocher de mes équipements en dehors des heures de travail et le week-end ?
- Suis-je au courant des fonctionnalités qui peuvent m'aider à gérer mes notifications ?
- Suis-je conscient des impacts que peut avoir le numérique sur ma santé ?



3. Passer à l'action au bureau et à la maison

Bien vivre le digital au travail

- J'adopte des pratiques pour me déconnecter et me détendre.
- Je paramètre mes équipements en faveur de mon équilibre digital.
- Je consulte mon bilan d'usage des outils numériques sur 100% pratique.
- Je me forme à Orange Collaborative.

Bien vivre le digital avec mon ordinateur

- J'utilise l'assistant de concentration de Windows.
- Je paramètre les notifications en fonction de mes besoins.
- Je paramètre le mode avion dans certaines situations.

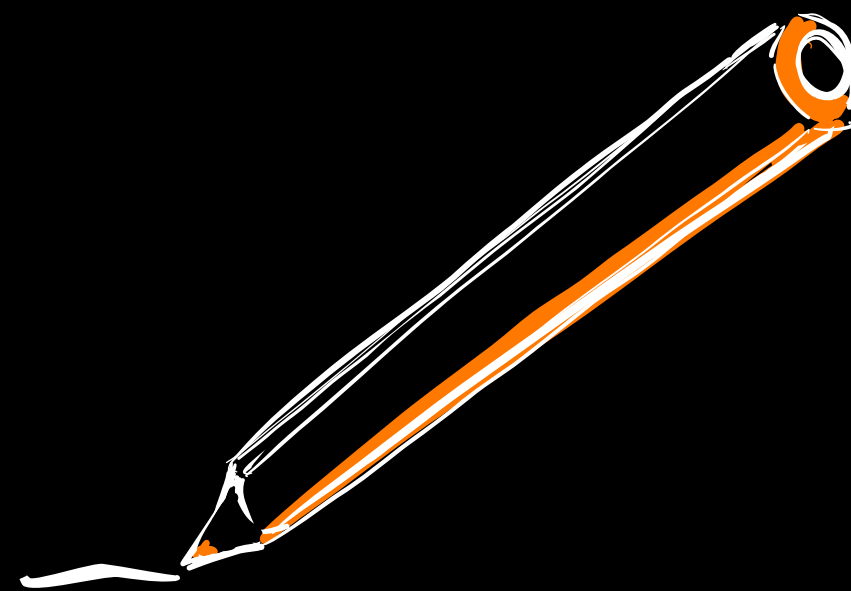
Bien vivre le digital avec mon mobile

- Je paramètre les notifications en fonction de mes besoins.
- Je paramètre le mode avion dans certaines situations.
- J'utilise les paramètres de l'équilibre digital.

Aller loin

- > Veiller à l'impact du numérique sur son bien-être et sa santé

Contributeurs et contacts



Les contributeurs

Réalisation du guide et des tutoriels :

Equipes RSE et communication de la DISU.



Ils ont contribué à la formalisation des usages numériques responsables, à la conception des webinaires et à l'écriture du guide :

Virginie Bonnet
Learning & Development Manager
DTSI / EMT
INNOVATION / NET

Daniel Boudet
Analyse technico-économique
Terminaux et objets connectés
INNOVATION / IT-S

Guillaume Boudry
Expert technique en analyse cycle
de vie et économie circulaire

Margaux Cals
Cheffe de projet digital
DPTG / DTG

Florence Chavaren
Planification Economique
DTSI / stratégie

Elvira Csorba
Manager
Orange consulting

Jérôme De Murcia
Pilote opérationnel transverse RSE
INNOVATION/STRAT-OPS

Zahia Duquesne
Développement des compétences
DISU / DRH

Nathalie Ferreira
Directrice de la communication
DTSI / DISU

Catherine Flouvat
Compétence Projet, RSE
DPTG / DFDCG

Gérard Goyon
Système de management de
l'environnement et de l'énergie
DTSI / DTR

Jean-Charles Grislin
Gestion nationale des impressions
DISU / DASTP

Christophe Lanneau
Communication et Digital
DTSI / DTR / UPR SE

Pascal Lesecq
Directeur environnement
DTSI / STRATEGIE

Patricia Loubet
Cheffe de projet transverse
accessibilité
DISU / DTI

Laëtitia Martine
Directrice Environnement
DCOF/DERS

Emmanuelle Parkin
Communication interne
DTSI / DISU

Lynda Petitjean
Accompagnement et développement
managérial
DTSI / DISU

Aurélie Piètre-cambacédès
Culture et compétences
DTSI / STRATEGIE

Marc Poinot
Responsable de département
DISU / DASTP

Victor Potier
Consultant
Orange Consulting

Olivier Rossignol
Conduite d'Activité
DISU / DASTP

Laetitia Seval
Soutien métier
DISU / DASDE

Sonia Vebobe
Processus et communication
DISU / DASTP

Anais Vigneron
Customer Success Manager
DPTG / DTG

Les contacts

Pour toute demande d'information sur ce guide ou les usages numériques responsables qui sont décrits dans ce document, vos contacts sont :

Violaine Denis
Responsable RSE - Environnement
digital des salariés
DTSI / DISU
violaine.denis@orange.com

Tiphaine Creste
Cheffe de projet RSE
DTSI / DISU
tiphaine.creste@orange.com