



## MEILLEURES PRATIQUES

Ce guide, destiné à la communauté universitaire de l'Université de Montréal, propose 10 solutions simples et efficaces vous permettant de réduire la consommation énergétique de vos habitudes de travail à distance et même en présentiel.

Le télétravail étant généralement présenté comme moins polluant que le travail en personne, avec ces meilleures pratiques, vous pourriez être en mesure de diminuer davantage votre empreinte carbone.

Unité du Développement Durable

### 1. Lumière naturelle



Si votre espace de travail est éclairé par la lumière naturelle du soleil, profitez de celle-ci pour éteindre les lumières artificielles.

### 2. Efficacité énergétique



Lorsque le temps est venu de remplacer vos appareils électroniques, privilégier ceux certifiés par un standard de haute efficacité énergétique, comme Energy Star ou EPEAT.

### 3. Économie d'énergie



Assurez-vous que les paramètres d'économie d'énergie de vos appareils électroniques, en particulier les ordinateurs, soient activés. De plus, éviter les écrans de veille, et éteindre vos moniteur et autres périphériques, lorsqu'inutilisés.

### 4. Multiprises intelligentes



Connecter vos appareils électroniques à une multiprise intelligente. Celle-ci empêche les appareils de consommer de l'énergie lorsqu'inutilisés, réduisant jusqu'à 26% leur consommation énergétique.

### 5. Ampoules DEL



Remplacer vos ampoules incandescentes par des ampoules DEL, beaucoup moins énergivores, et avec une durée de vie 50 fois plus longue que celles standards.

### 6. Espace de travail unique



Limiter son espace de travail à une seule salle, afin d'éviter la duplication des sources de consommation d'énergie. Prioriser celle avec le plus de lumière naturelle.

### 7. Limiter l'impression



Prioriser la lecture digitale et la signature électronique plutôt que l'impression. Si nécessaire, imprimez recto verso, en noir et blanc, utilisez les marges étroites et faites un aperçu de votre document avant impression.

### 8. L'audio plutôt que la vidéo



Privilégier les échanges en audio plutôt qu'en vidéo; le flux de donnée de cette dernière étant beaucoup plus demandant en énergie. Si possible, choisissez une qualité vidéo plus basse, et utilisez le WIFI plutôt que les réseaux mobiles. N'hésitez pas à éteindre vos caméra et micro lorsque vous n'intervenez pas. Arrêter le partage de fichiers dès qu'il n'est plus requis.

### 9. Alléger les courriels



Priorisez des courriels courts, les liens de partage au lieu des pièces jointes. Évitez les signatures avec des images. Évitez aussi la multiplication des destinataires. Un courriel avec pièce jointe de 1 Mo destiné à 10 personnes équivaut à 73g éq. CO2.

### 10. Chauffage et air-conditionné



Le chauffage et l'air conditionné sont deux des sources les plus énergivores d'une résidence, pouvant atteindre 60% de la facture annuelle. Trouver le juste milieu entre confort et consommation énergétique.