

# Utilisation du numérique plus responsable

## DEFI ECO-CITOYEN



Le numérique, c'est un peu la face cachée des émissions de gaz à effet de serre. Et pourtant, c'est 4% des émissions qui risque d'être multiplié par deux en 2025. Si l'on imagine une multiplication par deux tous les cinq ans, on peut rapidement comprendre la problématique que cela va causer en sachant que l'utilisation du numérique ne fait qu'augmenter.

Ce qui est tout à fait inquiétant, c'est notamment la répartition de l'émission des gaz à effet de serre dans ce secteur : 25% des émissions sont dues aux infrastructures réseau et des datas centers, 37% sont dues à la fabrication des appareils numériques (c'est énorme, non ?) et les 38% restant sont dues à l'utilisation de ces appareils. Pour limiter votre impact, on vous donne le must des conseils grâce à l'ADEME !



### Niveau



### Matériel

Pas de matériel à part de la patience et de la volonté

### Temps

Un peu beaucoup en fonction des actions que vous voulez faire

## Le renouvellement c'est pas maintenant !

Quand on sait qu'un smartphone fait quatre fois le tour du monde de la conception jusqu'à la vente, on ne regarde plus son téléphone de la même manière. Et nous, français, on fait fort puisque 88% de notre population change de portable alors que l'ancien fonctionne toujours. Par conséquent, l'idée de se séparer de vos appareils numériques (pas que les téléphones) qu'à partir du moment où ils ont rendu VRAIMENT l'âme vous semble-t-elle cohérente ?

Si oui, on vous donne aussi des alternatives pour acheter et "jeter" durable :



S'équiper plus durablement avec des **appareils labellisés** meilleurs pour l'environnement et soucieux de notre santé et acheter des appareils avec un bon **indice de réparabilité**.



Acheter du **reconditionné** pour des appareils réinitialisés, débloqués, testés, nettoyés, avec des pièces remplacées, contrôlés pour la qualité et, encore, un coût moindre, sous garantie, un appareil 75% moins impactant qu'un neuf et une action envers l'économie circulaire et la création d'emploi.



Pour ne pas laisser ses appareils numériques dormir dans vos tiroirs, plusieurs options s'offrent à vous. Les donner à une **entreprise de l'économie sociale et solidaire** (Emmaüs, recyclerie, etc.) ou les déposer dans les **bacs de recyclage** parfois présents dans les grandes surfaces. On peut aussi **redonner son appareil dans le magasin** où il a été acheté (à condition qu'il ait été acheté neuf) ou, enfin, l'emmener à la **déchetterie** lors de collectes exceptionnelles. Sinon, on peut toujours les **donner à nos proches** qui en ont besoin.

## Consommer raisonnablement

### Limiter

- Privilégier la Wifi à la 4G (le must c'est le câble ethernet). La 4G consomme 23% plus d'énergie que la Wifi.
- Mettre son appareil en économie d'énergie.
- Désactiver les paramètres parfois inutiles : bluetooth, géolocalisation, wifi, 4G quand on en a pas besoin.
- N'accepter les notifications que de vos applications favorites.
- Désactiver les mises à jour automatiques qui consomment en permanence.
- Limiter le nombre de programmes et/ou d'onglets ouverts et inutilisés (sur votre ordinateur particulièrement).



## Débrancher

- Utiliser le mode avion la nuit, bonne alternative si l'on ne veut pas éteindre son appareil et ne pas consommer de données.
- Eteindre son ordinateur, sa box internet, sa box TV et sa télévision quand on ne les utilise pas. 1/4 des consommations électriques des équipements informatiques peuvent être évitées. La veille et le mode pause consomment toujours de l'énergie, c'est donc à éviter.



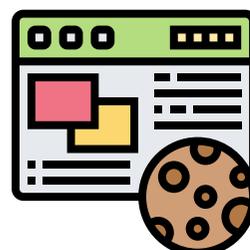
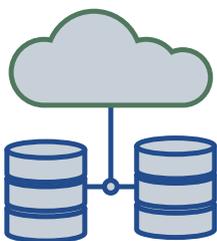
## Limiter et optimiser votre stockage et le parcours de vos données



- Stockez vos données sur un seul et même serveur pour ne pas en engorger plusieurs et éviter les aller-retour entre chaque.
- Pensez à trier régulièrement vos documents pour supprimer les choses inutiles et libérer de la place, donc moins consommer. C'est notamment le cas pour vos photos et vidéos qui prennent beaucoup d'espace de stockage, donc on évite de garder les photos flous de votre dernier repas de famille, d'accord ?
- Pour cela, vous pouvez toujours acheter un disque dur externe qui contiendra vos fichiers sans les laisser se perdre dans les méandres du cloud.



- Entrez directement l'adresse du site internet qui vous intéresse quand vous le connaissez lors de vos recherches internet.
- Sinon, cherchez avec des mots clés précis pour ne pas avoir à chercher parmi des milliers de sites. Le mieux est encore de mettre en favoris les sites internet que vous utilisez le plus régulièrement, histoire de ne pas faire la recherche à chaque fois. Parce que, oui, une recherche internet demande une certaine quantité d'énergie.
- De temps en temps, pensez à supprimer les cookies et l'historique de vos navigations, cela libérera de l'espace.
- Il est aussi important de désactiver les extensions qui ne vous sont pas utiles, comme un appareil en veille, elle consomme quand même de l'énergie.





- Optimisez votre messagerie en ligne en triant vos mails le plus souvent possible pour ne garder que les plus importants.
- Désabonnez-vous des newsletters et autres offres promotionnelles qui ne vous intéressent plus et qui inondent vos mails.
- Pour les fanas de mails et autres petits utilisateurs, limiter le poids de vos pièces jointes en comprimant vos fichiers PDF ou en baissant la qualité des images et vidéos envoyées.
- Vous pouvez également utiliser les sites de dépôts temporaires comme c'est le cas par exemple de WeTransfer qui vous laisse un temps limité pour récupérer les pièces jointes d'un mail avant de les détruire sans laisser de données stockées.



- Pour les amateurs de vidéos en ligne (on sait que parmi vous se cache des amoureux du combo plaid/Netflix), préférez le téléchargement de vos films et séries (sur ces plateformes de streaming c'est possible, on ne vous parle pas de téléchargement illégal hein). Il suffit de préparer en avance sa soirée pop corn.
- Le téléchargement est également pratique pour ne pas avoir à consommer de la 4G dans le train par exemple.
- Evitez également les vidéos en Haute Définition en préférant une définition plus basse qui n'altère pas énormément la qualité de votre visionnage.
- Désactivez la lecture automatique de vos vidéos. Cela vous incite à rester scotché à votre écran alors que vous avez du linge à étendre par exemple.
- Enfin, écoutez de la musique juste en audio. Il n'est pas nécessaire d'avoir la vidéo, les voix suffisent.

Liens utiles :

[Guide en route vers la sobriété numérique](#)

- ADEME

[Infographie pourquoi préférer un smartphone reconditionné](#)

- ADEME

+

[Guide les impacts du smartphone](#) - ADEME

[Tutos E-consommateur & responsable](#)

- ADEME

A vous de développer votre e-responsabilité en commençant par des gestes simples ! Le numérique étant un peu la face cachée de la pollution, il est important de connaître les actions pour avancer dans la sobriété numérique.