

Adopter la Sobriété Numérique & Agir pour l'Environnement

Le secteur du numérique consomme 11 % de l'électricité en France. En 2022, il représentait 4,4% de l'empreinte carbone et pourrait tripler d'ici 2050 (ADEME).



Impact carbone du Numérique

- 46% Data centers → Utilisation des services numériques
- 50% Fabrication, Fonctionnement, Traitement des déchets
- 4% Réseaux

Faire preuve de sobriété numérique c'est réduire la consommation énergétique, les déchets électroniques mais aussi faire une utilisation raisonnée et responsable de nos appareils et services connectés.

Stockage et Flux de Données

Les centres de données (data centers) sont des lieux où nos données sont stockées et traitées. Ils sont sollicités chaque fois que nous utilisons des applications ou logiciels, des services en lignes et consultons des sites internet sur nos ordinateurs, téléphones mobiles et tablettes.

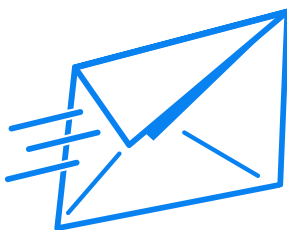
La Messagerie

Rangez régulièrement votre boîte mail.

Créez des dossiers pour une meilleure clarté. Supprimez les mails inutiles, les spams et pensez à vider la poubelle régulièrement.

Désabonnez-vous des newsletters non suivies.

Demandez la suppression de votre compte sur les sites inutilisés.



Évitez de multiplier les destinataires.

Ne répondez pas à "tutti" si ce n'est pas nécessaire. 10 milliards de mails sont échangés en 1h dans le monde.

Allégez les mails que vous envoyez.

Compressez les pièces jointes et diminuez le poids des images.

Utilisez un site de dépôt temporaire (ex : We Transfer).

lors d'envoi en masse de photos à plusieurs personnes et partagez le lien hypertexte à la place des documents.

Stockez Utile

Utilisez le stockage en ligne avec modération.

Stockez en ligne (cloud) et sur les équipements uniquement ce qui est utile et le temps nécessaire.

Désactivez les transferts automatiques de données depuis le smartphone.



Navigation sur Internet

Préférez la connexion Wifi à la 4G/5G lorsque c'est possible. La Wifi consomme 10 fois moins que la 4G !

Utilisez les marque-pages et l'historique pour accéder en un seul clic aux sites que vous consultez régulièrement (beaucoup moins énergivore que de taper le nom dans le moteur de recherche). Une recherche sur Google émet 5 à 7 g de CO2.

N'installez que les applications dont vous avez besoin.

Désactivez les widgets, ces petites applications (météo, actualités) qui peuvent ralentir votre système si elles sont nombreuses à fonctionner en même temps.



Limitez le nombre de programmes ouverts et fermez les pages Internet inutilisées.

Le Multimédia



Évitez de lancer un clip vidéo pour écouter une chanson.

Téléchargez quand c'est possible les films et musiques et préférez pour **éviter le streaming**.

Désactivez la lecture automatique des vidéos dans les applications.

Évitez de regarder en HD et choisissez une **résolution adaptée** à votre écran.

L'Intelligence Artificielle

1 question posée à l'IA → 15 fois plus d'énergie consommée & 8 fois plus de CO2 émis qu'une recherche Web.

Prévisions Agence Internationale de l'Énergie à propos de l'IA

- 0,9% des émissions mondiales de CO2 en 2026 et 3,5% en 2030.
- augmentation de 30% de la consommation d'énergie d'ici 2026.

Utilisez l'I.A. de façon raisonnée !

Comparez et choisissez votre I.A. Pourquoi pas Mistral AI, développée en 2023 par des Français qui oeuvrent pour une IA écologiquement responsable ?



Impression de Documents

Le développement du numérique ne s'est pas accompagné d'une réduction très importante de la consommation de papier ni du stockage de celui-ci.



65 kg de papier consommés par personne/an en France.
17 arbres abattus pour produire une tonne de papier.
4 litres d'eau par feuille A4 fabriquée avec émission de 8g équivalent CO2.

Réduire les impressions, c'est faire des économies de papier donc de matières premières et d'énergie !

Que Faire ?

Evitez autant que possible d'imprimer et réfléchissez au nombre de copies dont vous avez besoin.

Enregistrez vos documents au format PDF à l'aide d'une imprimante virtuelle comme PDF creator.

Imprimez en recto-verso.

Mais aussi

Paramétrez votre imprimante pour qu'elle consomme le moins possible

- imprimez en noir et blanc.
- sélectionnez la qualité brouillon.
- évitez d'imprimer des fonds en couleur qui gaspillent beaucoup d'encre.
- utilisez une police peu gourmande en encre (-28% avec Ecofont).

Les Cartouches d'Encre

Recyclez vos cartouches.

Amenez vos cartouches d'encre et de toner usagées dans les points de collecte dédiés.

Achetez de préférence des cartouches recyclées.

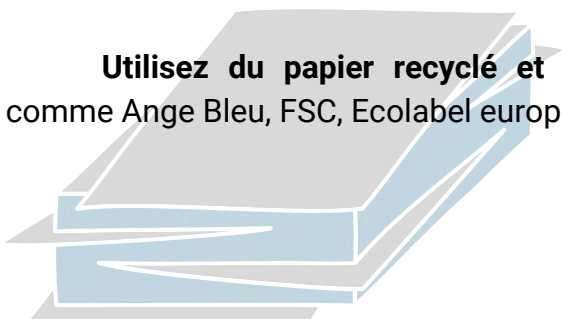


Choix du Papier

Une tonne de vieux papiers permet d'obtenir 900kg de papier recyclé alors qu'il faut 2 à 3 tonnes de bois pour fabriquer une tonne de papier classique.

Fabrication papier 100 % recyclé : 90 % d'eau économisée et 50 % d'énergie consommée en moins.

Utilisez du papier recyclé et labellisé
comme Ange Bleu, FSC, Ecolabel européen...



Lorsque vous n'avez plus besoin de vos impressions, **récupérez les feuilles de papier utilisées d'un seul côté et utilisez le verso comme papier brouillon.**

L'Ordinateur

Nettoyez le contenu de votre ordinateur.

- Videz régulièrement l'historique de navigation, les cookies, la corbeille.
- Désinstallez les fichiers et les programmes que vous n'utilisez plus.
- Diminuez le nombre de programmes lancés au démarrage.



Eteignez l'ordinateur quand vous ne vous en servez pas.

Programmez la mise en veille ou l'extinction après 10 ou 30 minutes d'inactivité.

Nettoyez régulièrement votre ordinateur pour éviter qu'il ne surchauffe : l'écran et le clavier avec un chiffon doux, et les grilles d'aération sans les démonter avec une bombe à air sec.

En plus

Pour l'Ordinateur Portable

Utilisez le portable surélevé au niveau des sorties d'air en le posant **sur une surface rigide**.

Transportez votre ordinateur (toujours en mode veille ou éteint) dans une housse ou un sac à dos solide.

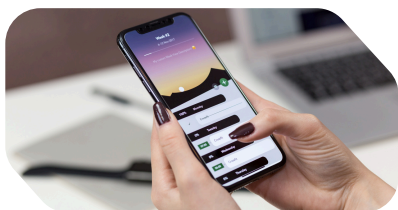
Economisez la batterie. Évitez de descendre en-dessous de 20% de charge et ne laissez pas votre PC branché en permanence.



Les Smartphones

Impacts environnementaux du smartphone

60% Fabrication & 40% Utilisation



Protégez votre smartphone en mettant une coque et une protection écran. Les écrans cassés sont à l'origine de 60% des réparations.

Laissez-le refroidir en cas de surchauffe (GPS, jeux).

Ne le laissez pas en plein soleil ou à proximité d'un micro-ondes.

Préservez la batterie

- utilisez le mode "économie d'énergie" quand vous pouvez.
- Faites en sorte que la batterie soit chargée entre 20% et 80%.
- désactivez les fonctionnalités quand elles ne sont pas nécessaires (géolocalisation).

Faites les mises à jour du système d'exploitation.

Supprimez les applications non utilisées et les données inutiles. Un bon entretien peut vous faire éviter jusqu'à 40 % des pannes !

Appareils en Panne

Faites jouer la **garantie légale de conformité** auprès du vendeur si vous avez acheté votre appareil neuf et qu'il a moins de 2 ans.

Faites le **réparer** ou **amener le à un à un atelier de co-réparation** (ex : Repair Café)

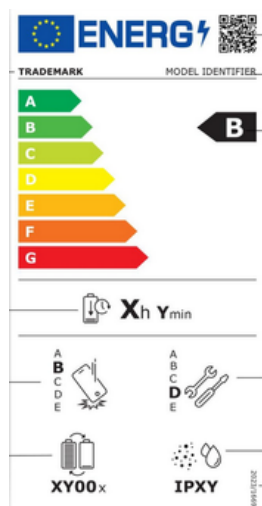


Nouvel Achat

Gardez votre appareil le plus longtemps possible. Utiliser le même ordinateur pendant 4 ans au lieu de 2 ans améliore de 50 % son bilan environnemental.

Évitez de remplacer votre équipement sur un coup de tête.

Choisissez un appareil adapté à vos besoins personnels (mémoire, taille de l'écran, accessoires). Un ordinateur portable consomme 50 à 80% d'énergie en moins qu'un ordinateur fixe.



Achetez un équipement plus durable.

Les indices de durabilité ou les étiquettes énergétiques (obligatoire pour les smartphones, et tablettes depuis juin 2025) qui figurent à proximité pourront vous aider dans votre choix.

Et si vous achetiez un modèle reconditionné ou d'occasion ?

Acheter un téléphone reconditionné plutôt qu'un neuf permet de réduire jusqu'à 90 % l'impact environnemental !

Que Faire du Vieil Appareil ?

Ne stockez pas inutilement votre vieil appareil chez vous.

50 millions de téléphones dorment dans nos foyers dont les deux tiers fonctionnent encore.

Donnez-lui une seconde vie

- Vendez-le ou donnez-le à quelqu'un de votre entourage.
- Donnez le à une association ou à une structure de réemploi (ressourceries, recycleries...).
- Rapportez-le en magasin afin qu'il soit reconditionné ou recyclé.
- Déposer en point de collecte ou déchetteries.

SOBRIÉTÉ
NUMÉRIQUE

Si vous mettez en place tous ces conseils que ce soit pour votre smartphone, ordinateur, tablette ou objets connectés, vous diminuerez leur bilan environnemental et contribuerez ainsi à la sobriété numérique.

SOBRIÉTÉ
NUMÉRIQUE