

## 5 CONSEILS POUR UTILISER INTERNET SANS CONSOMMER TROP D'ÉNERGIE

ARTICLES

[mise à jour : 01/2017]



Resté connecté des heures derrière son écran, ça consomme de l'énergie. Énormément. Ces 5 conseils permettent de réduire l'impact environnemental de sa connexion à Internet et ses activités en ligne.

On partage des vidéos sur Whatsapp, on regarde une série sur Netflix, on écoute de la musique via Spotify... Et pendant ce temps, [la connexion Internet consomme énormément d'énergie](#). En moyenne, sur une année, une heure de vidéo HD par semaine consomme autant que deux frigos neufs !

Voici 5 conseils pour réduire son empreinte numérique si on aime se connecter à Internet :

### 1. Garder ses appareils longtemps

On évite de remplacer les appareils trop vite. Les smartphones, tablettes, ordinateurs nécessitent plus d'énergie pour être fabriqués, transportés et recyclés que pour fonctionner. C'est ce qu'on appelle l'énergie grise.

Si on est tenté par un modèle dernier cri, on peut donner une seconde vie à son smartphone ou sa tablette. On peut les faire réparer, les upgrader, les revendre, les donner... On évitera autant que possible qu'un appareil encore en état de marche finisse à la casse.

## 2. Diminuer sa consommation de données

Un smartphone avec une bonne batterie (10 Wh), rechargé complètement une fois par jour, consommera 3,65 kWh/an. Cela coûtera moins d'1€ d'électricité par an. Par contre, une heure de vidéo haut débit par semaine consomme 2,8 GB/h x 52h x 2 kWh/GB = 290 kWh sur l'année. Autant que deux frigos neufs.

### On essaiera donc plutôt de :

- regarder les vidéos en basse définition. Cela consomme 4 à 10 fois moins d'énergie qu'en haute définition.
- regarder des DVD. Fabriquer et transporter un DVD demande moins d'énergie que de passer par le web. Et si on a une médiathèque près de chez soi, c'est encore mieux : le DVD loué va servir de nombreuses fois. Le vintage est à la mode, non ? On peut aussi se les prêter entre amis, voisins, famille. Que celui qui a envie de refiler son DVD de la Reine des neiges à un collègue lève la main.

## 3. Alléger ses mails

- Trier sa boîte pour effacer les messages inutiles, particulièrement ceux qui sont lourds.
- Éviter d'envoyer des fichiers attachés à un grand nombre de destinataires. Préférer un lien dans le message qui pointe vers les fichiers : de cette manière, seules les personnes vraiment intéressées consulteront ou téléchargeront le fichier.

## 4. Accéder directement à la bonne page

Pour consulter son site préféré, taper l'adresse complète (par exemple, [www.ecoconso.be](http://www.ecoconso.be)) directement dans la barre d'adresses au lieu de passer par un moteur de recherche. Encore mieux : enregistrer l'adresse dans ses favoris pour y accéder facilement en un clic.

## 5. Penser à se déconnecter

On peut facilement passer des heures sur le web, à passer de lien en lien ou d'une fenêtre ouverte à l'autre. Il faut pouvoir décrocher ! On n'hésite pas à se détourner de ses écrans: remplacer quelques heures d'Internet par d'autres activités, aller voir ses amis plutôt que de discuter sur les réseaux sociaux, dévorer un roman au lieu de lire 10 articles web en diagonale, faire du sport ou un jeu de société plutôt que regarder un deuxième épisode d'une série. Bref, on n'oublie pas de se déconnecter et de s'aérer. Bonne balade !

Des réponses personnalisées à vos questions : 081 730 730 | [info@ecoconso.be](mailto:info@ecoconso.be) | [www.ecoconso.be](http://www.ecoconso.be)

---

### Liens

[1] <https://www.ecoconso.be/fr/content/5-conseils-pour-utiliser-internet-sans-consommer-trop-denergie>

[2] <https://www.ecoconso.be/fr/thematiques/economie-denergie>

[3] <https://www.ecoconso.be/fr/thematiques/informatique>

[4] <https://www.ecoconso.be/fr/mots-cles/internet>

[5] <https://www.ecoconso.be/fr/mots-cles/internet-0>

[6] <https://www.ecoconso.be/fr/mots-cles/energie>

[7] <https://www.ecoconso.be/fr/mots-cles/economies-denergie>

[8] <https://www.ecoconso.be/fr/mots-cles/smartphone>

[9] <https://www.ecoconso.be/fr/content/conditions-dutilisation-de-nos-contenus>

[10] <http://www.ecoconso.be/fr/content/les-geants-du-web-classes-selon-leur-impact-energetique>

[11] <http://www.ecoconso.be/>

Cette publication est mise à disposition sous un contrat Creative Commons

