Focus

Comment réduire son empreinte numérique ?

La sobriété numérique est-elle possible à notre époque ? Matériel, internet... à quoi faire attention ? Nos conseils pour réduire son empreinte numérique.

Comment réduire son empreinte numérique ?

Si le secteur informatique était un pays, il serait le 5e consommateur d'énergie dans le monde.[1] Le numérique est d'ailleurs responsable de 4% des émissions mondiales de gaz à effet de serre.[2] C'est plus que l'aviation civile !

C'est pourquoi il est nécessaire d'adopter une stratégie de **sobriété numérique**, tant au niveau de l'achat du matériel électronique que de son utilisation.

Le secteur a évidemment un rôle important à jouer pour rendre plus écologiques la production des équipements, l'électricité qui alimente les data centers, etc.

> **> Lire aussi : Quelle pollution le numérique entraine-t-il sur l'environnement ?**

Ceci dit, chacun a aussi une carte à jouer au niveau individuel. Surtout après la pandémie de COVID qui a vu exploser la consommation numérique. Promis, on ne vous dira pas d'arrêter de regarder votre série préférée en streaming ;-) Par contre, il faut tout de même accepter de remettre en cause certains réflexes...

Qu’est-ce qui pèse dans le bilan environnement du digital ? À la fois la fabrication du matériel informatique ou multimedia et l’utilisation d’internet.

Alors comment peut-on réduire son empreinte numérique pour préserver l’environnement ?

Sommaire :

1. Bien choisir son matériel et le garder longtemps
    - Un BISOU avant tout achat
    - Comment bien choisir un ordinateur ?
    - Comment bien choisir un smartphone ?
    - Comment bien choisir les autres appareils informatiques et multimedia ?
    - Prolonger plutôt que remplacer
2. Consommer moins d’électricité
    - Débrancher la box et le décodeur
    - N’allumer l’imprimante que si nécessaire
3. Réduire sa consommation de données
    - Regarder moins de vidéos en ligne
    - Ajuster la qualité des vidéos
    - Privilégier le wifi aux données mobiles
    - Installer un bloqueur de publicités
4. Adopter des bons réflexes au quotidien
    - Trier ses photos et vidéos
    - Vider sa boîte mail
    - Utiliser un moteur de recherche alternatif
    - Taper l’URL complète dans la barre d’adresses
    - Débrancher son chargeur de téléphone
5. Penser à se déconnecter

- - - - - - - - - - - - - - - - - - -

1. Bien choisir son matériel et le garder longtemps

Un smartphone est constitué de 70 matériaux différents, dont 50 métaux (parmi lesquels : fer, aluminium, cuivre, nickel, cobalt, étain, zinc, lithium, terres rares ...). Fabriquer un ordinateur produit autant de gaz à effet de serre que plus de 3 ans de fonctionnement d’un frigo économique[3] et il faut 600 kg de matières premières pour faire un ordinateur de seulement 2kg[4]

Pour réduire l’impact sur l’environnement de son matériel, l’important est donc de le garder longtemps, histoire d’amortir sa production.

Un BISOU avant tout achat

De quoi a-t-on besoin ? A priori c’est une question que l’on se pose avant tout achat. Mais ça vaut quand même la peine de passer en revue quelques questions, juste pour être sûr.

C’est le principe de la méthode BISOU :

- **B comme « besoin »**
  En a-t-on vraiment besoin ? Va-t-on l’utiliser souvent ? Si la réponse est oui c’est bon signe. Si pas, il faut peut-être réfléchir encore un peu avant de passer à la caisse.
- **I comme « immédiat »**
  Pourquoi est-ce qu’on en a besoin maintenant ? Est-ce qu’on ne peut pas attendre un peu pour être sûr ?
- **S comme « similaire »**
  N’a-t-on pas déjà un appareil similaire à la maison qui ferait déjà plus ou moins la même chose ?
- **O comme « origine »**
  D’où vient ce produit ? Dans quelles conditions a-t-il été fabriqué ?
- **U comme « utile »**
  Pourquoi a-t-on besoin de quelque chose dont on s’est passé jusque-là ?

Cela peut paraître évident… mais quand on gratte un peu, on se rend parfois compte que ce que l’on pensait avoir besoin n’est peut-être pas aussi nécessaire que ça. Ou pas le bon appareil à acheter.

Quelques exemples :

- L’ordinateur devient trop lent ? Il suffit peut-être de le nettoyer, d’ajouter de la mémoire ou changer le disque dur pour le rendre plus rapide.
- On n’a pas d’ordinateur mais on besoin de consulter quelques sites ou faire des paiements en ligne ? Un smartphone sera peut-être le meilleur choix pour faire à la fois ses paiements, envoyer des messages et prendre des photos.
- On a déjà un téléphone mais la batterie ne tient plus ? On peut la remplacer ou la faire remplacer chez un réparateur.

Comment bien choisir un ordinateur ?

Fixe, portable, tablette ou hybride tablette-ordinateur, tout existe. Actuellement ce sont les ordinateurs portables qui sont les plus polyvalents. Les ordinateurs fixes sont souvent utilisés dans des domaines spécifiques (jeu, montage vidéo), tout comme les tablettes (quand la légèreté et l’encombrement priment sur le reste).

Avant de choisir, il est important de se demander de **quel type d’ordinateur** et de

quelles caractéristiques on a besoin. Par exemple, si on prévoit de transporter son ordinateur portable tous les jours, le poids sera un critère important.

> **Lire aussi : Quel ordinateur ou tablette choisir ?**

Une fois qu'on sait ce dont on a besoin , le premier réflexe est de regarder du côté de la **seconde main**. Il est loin le temps où les articles d'occasion étaient dépassés. La plupart des ordinateurs vendus aujourd'hui en deuxième main sont capables d'effectuer les tâches quotidiennes comme vérifier ses emails, aller sur internet, consulter ses réseaux sociaux favoris, passer des appels vidéos, streamer un film… Tout ça à un prix attractif. Pour acheter un ordinateur d'occasion, on peut se tourner vers :

- des entreprises d'économie sociale (Oxfam…).
- des reconditionneurs professionnels (aSmartWorld, Swappie, Coolblue, Back market…)
- des particuliers (2emain.be, Facebook Marketplace, ebay…)

Les deux premiers vérifient le matériel vendu et offrent une garantie dessus. Oxfam, par exemple, vérifie la batterie de l'ordinateur portable et met le système d'exploitation à jour. Il y a déjà des ordinateurs valables à partir de 250€.

Si on achète un ordinateur neuf, on opte pour un appareil qui porte un **label écologique**. Epeat ou TCO sont des labels qui garantissent un impact sur l'environnement plus faible tout au long du cycle de vie du produit : fabrication, interdiction de certaines substances dangereuses, disponibilité de pièces détachées…

Il y a actuellement deux labels qui s'appliquent aux ordinateurs : TCO et Epeat. Bizarrement les constructeurs n'en font pas beaucoup la publicité et il vaut mieux passer par le site des labels pour savoir quels sont les modèles labellisés. À consulter sur les sites d'Epeat et de TCO. D'autres labels existent mais ne proposent pour le moment pas de modèles certifiés.

> **Plus d'infos : Quels labels pour du matériel informatique écologique ?**

Enfin, on fait aussi attention à acheter un ordinateur **solide** et **réparable**.

Il n'y a pas vraiment de label pour qualifier la solidité d'un ordinateur. Si on peut toucher l'ordinateur portable avant de le choisir, on vérifie notamment qu'il est suffisamment rigide (on l'ouvre, on le porte horizontalement par un coin et on voit s'il ne se tord pas trop facilement). Un appareil qui plie ne veut pas dire qu'il ne durera pas longtemps, mais il risque plus facilement de souffrir à la longue (faux-contacts, etc.). Si on ne peut pas toucher l'appareil, on prend le temps de lire quelques tests avant de se décider. LesNumériques ou Notebookcheck [5] sont de précieux alliés !

> **Lire aussi : Comment acheter des produits solides, qui durent longtemps ?**

La **réparabilité** s'estime plus facilement. Il y a un indice de réparabilité, notamment pour

les ordinateurs portables, les télévisions, les tablettes et les smartphones. Il est obligatoire en France et va arriver en Belgique. Le site « Ifixit » donne également un indice de réparabilité pour les ordinateurs portables, les tablettes et les smartphones. Il y a en plus des tutos qui permettent d'estimer soi-même si la réparation semble envisageable ou pas.

> **Voir aussi : 6 conseils pour acheter un ordinateur durable ?**

Comment bien choisir un smartphone ?

Pour les smartphones, la situation est assez différente. Il y a peu de produits **labellisés** : aucun pour TCO (même si la catégorie existe), quelques-uns pour Epeat. Ange Bleu ne certifie pas de smartphones.

On choisit donc surtout un téléphone qui **dure longtemps** et qui est **réparable**.

Pour un téléphone réparable soi-même, la liste est courte. Il suffit de voir l'indice de réparabilité des smartphones sur Ifixit : depuis 2017, peu de téléphones dépassent 6/10.[6] Et encore, cela implique souvent des manipulations délicates même pour une personne assez bricoleuse.

On se dirige donc vers le marché de **l'occasion**. Dans les « anciennes gloires », on peut trouver des téléphones de 2018 qui sont encore réparables assez facilement tout en étant capables de faire tourner les applis courantes.

En neuf, à part Fairphone et Shift, peu de téléphones peuvent se targuer d'être réparables sans intervention extérieure.

> **Lire aussi : Comment choisir un smartphone durable ?**

Enfin, on fait tout pour **garder son smartphone longtemps.** On choisit des modèles dont le support annoncé est relativement long. Apple et ses Iphones, ainsi que Fairphone, ont des durées de support de 5-6 ans, ce qui est 2 à 3 fois plus que le reste du marché.[7] Pour les autres modèles, il faut ruser, par exemple en installant Lineage.

> **Voir : 7 conseils pour garder son smartphone longtemps**

On garderait nos smartphones en moyenne un peu plus de deux ans en Europe. [8] Si ce chiffre est en augmentation sur les dernières années, cela reste une durée de vie bien trop courte pour un appareil électronique.

Comment bien choisir les autres appareils informatiques et

multimedia ?

Difficile de donner des conseils généraux tant il y a d'appareils différents ! Les **labels** déjà cités couvrent parfois les écrans d'ordinateurs, les TV, les imprimantes, les claviers ou les téléphones sans fil. Mais ils n'ont pas de catégories pour le reste : enceintes connectées, appareils photo, casques sans fil, objets connectés, consoles de jeux…

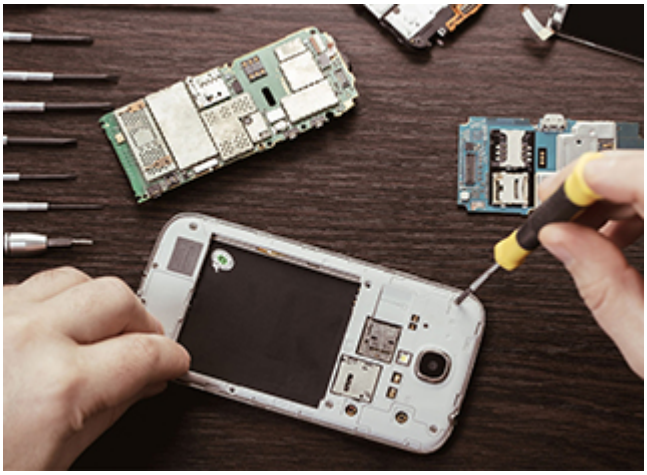
Pour diminuer son empreinte numérique, on se penche donc plutôt vers la seconde main. On vérifie sur Ifixit si l'objet que l'on convoite est **réparable**. On se renseigne aussi sur les accessoires ou les **consommables** utilisés et la disponibilité de ceux-ci. Quelles sont les cartouches utilisées ? Est-ce qu'on aura besoin de câbles spécifiques pour faire fonctionner l'appareil ? Est-ce que ce sont des prises universelles (USB par ex.) ?

Enfin, on préfère les objets **sans batterie intégrée** ou, à tout le moins, les objets dont la batterie est amovible. Comme un appareil à batterie est dépendant de sa batterie pour fonctionner, si elle n'est pas remplaçable, la durée de vie de l'appareil devient celle de la batterie (toujours limitée à quelques années). Et si elle est remplaçable, on est tributaire de la disponibilité de batteries de rechange. On a même vu des claviers sans fil solaires devenir des déchets parce que le fabricant n'avait pas prévu que la batterie puisse être remplacée. [9]

Prolonger plutôt que remplacer

Produire un appareil électronique demande beaucoup de matériaux et d'énergie. La meilleure façon d'amortir cet impact écologique est de garder son matériel longtemps.

Si l'appareil est cassé, on tente de le **réparer**. C'est bien pour ça qu'on a d'abord passé du temps à choisir un modèle réparable !



Quelques ressources utiles :

- Ifixit regorge de tutos de réparation pour de nombreux appareils électroniques.
- Insidemylaptop également, mais uniquement pour des ordinateurs portables.
- RepairTogether, rassemble énormément de tutos et de liens vers des magasins de pièces détachées ou des fablabs (impression 3D par exemple).

Si démonter un ordinateur peut sembler compliqué de prime abord, les tutos sont généralement très clairs et complets. Avec un peu de patience et de soin, il n'y a pas de

raison qu’on casse quelque chose.

Si on ne se sent pas à l’aise de le faire soi-même, on pousse la porte d’un **Repair Café**. Organisés sur une base régulière (tous les premiers samedis du mois par exemple), ils rassemblent en un lieu des bénévoles qui nous aident à réparer nos objets (électroniques ou non). Ils ont également lancé une plateforme en ligne, Repair Connects, où l’on reçoit de l’aide à distance.

> **Lire aussi : Comment réparer son ordinateur portable ou son téléphone ?**

Si l’appareil **n’est pas cassé mais qu’il devient lent**, que la batterie ne tient plus la charge ou qu’il n’est plus « supporté » (et qu’il ne reçoit plus de mises à jour), on peut intervenir de différentes façons : changer certaines pièces pour lui donner un coup de neuf, mettre à jour le système d’exploitation, faire un grand nettoyage… Ça semble compliqué ? Pas forcément !

> **Voir en détails :**

- **Comment donner un coup de jeune à son ordinateur ?**
- **7 conseils pour garder son téléphone longtemps**

Et, si on n’a pas l’âme d’un bricoleur, on peut toujours passer par un réparateur professionnel.

> **Lire aussi : Comment (faire) réparer un objet en panne ou cassé ?**

2. Consommer moins d’électricité

Fabriquer un appareil demande beaucoup d’énergie : 3 à 4 fois plus qu’il n’en consommera pendant toute sa durée d’utilisation. Cela il est facile de réduire certains gaspillages d’électricité. Et vu que le nombre d’équipements multimédia se multiplie, ça vaut la peine d’**agir sur ces consommations** qui ne sont pas négligeables.

Débrancher la box et le décodeur ou utiliser la fonction de mise en veille

Les box et décodeurs restent souvent allumées 24h/24. L'IBPT indique que la consommation moyenne des box est de 100 kWh/an et celle de décodeurs de 40 kWh/an ![12]

Si **on les éteint pendant les périodes d'absence** (vacances, en journée la semaine) **et la nuit**, on peut **diviser leur consommation par trois**. Certes, cela met quelques minutes à se rallumer mais ça en vaut la peine !

L'idéal est d'utiliser un multiprise à interrupteur, sur lequel on va brancher aussi d'autres appareils comme la TV, le lecteur de DVD, les baffles, le disque dur… Autant ne pas les laisser en veille quand on les utilise pas.

> **Voir aussi : Les appareils en veille ça consomme et ça coûte cher**

N'allumer l'imprimante que si nécessaire

L'imprimante branchée en permanence consomme pour rien. Mais cela incite également à imprimer : un petit clic et hop de belles feuilles sortent comme par magie.

Mais cette simplicité conduit à imprimer sans réfléchir, les documents s'accumulent et finissent à la poubelle parfois quelques minutes à peine après avoir été imprimés.

Pour préserver l'environnement, on veille aussi à :

- n'imprimer que ce qui est nécessaire
- de préférence en noir et blanc
- en recto-verso
- plusieurs pages par feuille si ça reste lisible
- sur du papier recyclé

De cette manière on a un impact minimal, tout en profitant du service.

Si l'on n'imprime que de manière occasionnelle et qu'un service d'impression est disponible à proximité, on peut même se passer d'imprimante à domicile. Au prix des cartouches[13], ce sont de sacrées économies !

> **Lire aussi : 7 astuces pour réduire son empreinte écologique au bureau.**

3. Réduire sa consommation de données

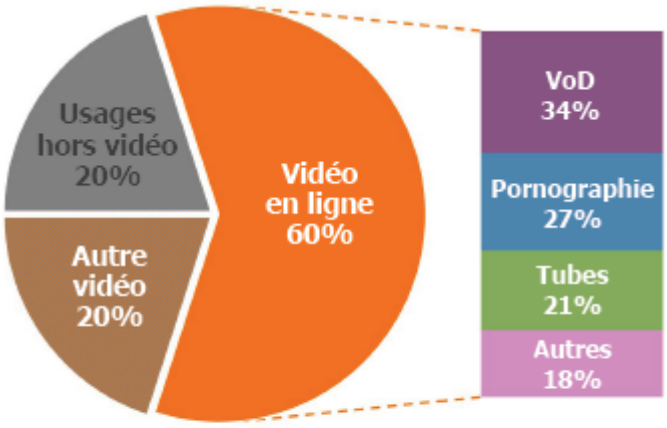
Après la gestion des appareils (moins d'appareils, utilisés plus longtemps…), la consommation de données est un levier important pour réduire son empreinte numérique.

En effet ces données sont accessibles 24h/24, dans des data centers qui doivent être refroidis et à travers des réseaux qui doivent être renforcés pour permettre à plus de données de transiter.

> **Lire aussi : Comment le numérique pollue-t-il ?**

Par le passé on était limité par le nombre de gigas compris dans son abonnement internet on va de plus en plus vers des abonnements illimités ou presque. La tentation est alors grande de ne plus faire attention puisqu'on ne paie plus en cas de dépassement.

C'est la vidéo qui représente, de loin, la principale source de consommation de données[10] :



Répartition des flux de données en ligne entre les différents usages en 2018 dans le monde

[Source : *The Shift Project 2019* - à partir de (Sandvine 2018), (Cisco 2018) et (SimilarWeb 2019)]

Parmi les « vidéos en ligne » on distingue la VoD – Video on Demand (services comme Netflix ou Amazon Prime), la pornographie, les Tubes (comme Youtube, Vimeo, Dailymotion) et les vidéos hébergées par les réseaux sociaux (Facebook, Twitter…). La catégorie « autre vidéo » reprend le streaming télé, les vidéo live type Zoom, Skype, etc., les « camgirls », la télémédecine …

À titre de comparaison, voici quelques usages classés par consommations de données décroissantes.

La taille des fichiers est exprimée en octets (byte en anglais) et ses multiples : souvent des Ko pour un mail, des Mo pour une photo, des Go pour un DVD[11]…

Sources de chiffres : Intel (voiture autonome), Youtube, Greenspector (visioconférence), mobo (jeux vidéo), et observations propres.

On va donc agir en priorité sur la quantité et sur la qualité des vidéos que l'on regarde.

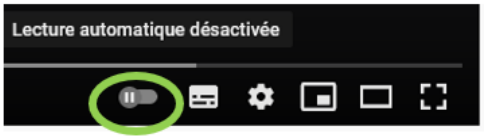
Regarder moins de vidéos en ligne

Il y a plein de vidéos intéressantes sur internet : des documentaires, des débats, des conférences, des explications approfondies sur un sujet... Et évidemment regarder un film, un clip ou une série peut être source de détente.

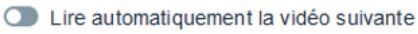
Mais dans certains cas, on passe du plaisir à l'excès sans même s'en rendre compte. Et ce n'est pas un hasard : les plateformes sont conçues pour garder les utilisateurs plus longtemps en ligne. Cela leur permet de présenter plus de contenu publicitaire et d'engranger des milliards de dollars de revenus.

Sur Netflix, par exemple, le passage automatique à l'épisode suivant se fait sans avoir le générique, ce qui incite clairement à continuer à regarder. Avec les plateformes de streaming vidéo, on a d'ailleurs vu apparaître la pratique du binge-watching ou l'art de regarder tous les épisodes d'une série en une fois, parfois même en avance rapide !

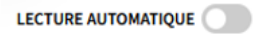
Une première chose à faire est de **bloquer le lancement automatique de la vidéo suivante** sur les sites dédiés aux vidéos, que ce soit Youtube, Peertube ou Vimeo.



Youtube : en bas à droite dans la vidéo



Vimeo : sous la vidéo



Peertube : sous la vidéo

On désactive le lecture automatique de la vidéo suivante

De cette façon, on doit poser une action pour lire une vidéo, sinon les vidéos peuvent s'enchaîner pendant des heures sans interruption.

Sur les réseaux sociaux (Facebook, Instagram, Twitter…) on peut également **désactiver la lecture automatique des vidéos**, sans quoi les scroll sur le fil d'actualité peut s'accompagner d'une grosse consommation de données.

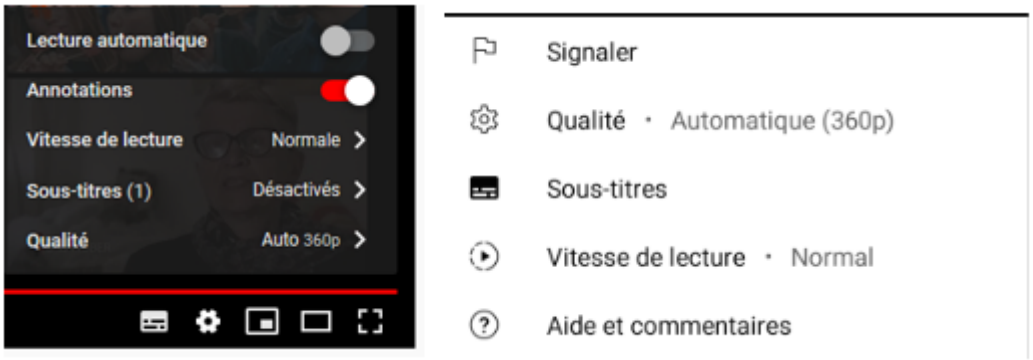
Réglage du lancement auto des vidéos sur Twitter et sur facebook.

Ajuster la qualité des vidéos

À moins de regarder les vidéos sur un projecteur ou sur une télé 4K, on peut en général choisir une vidéo moins lourde sans perte visible de qualité d'image. Encore plus si c'est pour les regarder sur son ordinateur portable ou son smartphone !

Comment alléger les vidéos ? Une vidéo est une succession d'images passées à toute vitesse. On peut ajuster la quantité d'images et la vitesse de passage d'une image à l'autre pour diminuer le poids de la vidéo.

Concrètement, on peut **régler la qualité des vidéos au niveau du lecteur**, ou dans les paramètres généraux pour un smartphone.



Exemple de réglage de la qualité et de l'autoplay sur Youtube, sur ordinateur et sur smartphone. On choisira la plus faible définition compatible avec la taille de l'écran, 1080p consomme en effet beaucoup plus que 480p.

Remarque : quand le lecteur propose une lecture en 1080 p, cela signifie que physiquement, sur le serveur c'est un gros fichier qui est hébergé. En choisissant un petit débit on n'influe pas sur les quantités stockées mais sur les quantités transmises, qui passent par les réseaux. Pour les réseaux fixes (câble, fibre), la consommation ne dépend pas de la quantité de données, au contraire des réseaux mobiles (4G, 5G) pour lesquels la consommation est en partie liée au volume de données. Dans le cas des réseaux mobiles on peut arriver à saturation et nécessiter plus d'antennes, c'est un des arguments utilisés pour passer de la 4G (progressivement saturée) à la 5G (voir par exemple cette communication de l'IBPT concernant le risque de saturation du réseau 4G dans certaines grandes villes belges en 2022). Et pour la musique ? Le son utilise des débits 10 à 100 fois plus faibles.

Pour écouter de la musique en ligne, mieux vaut donc utiliser une plateforme comme Spotify ou Deezer que Youtube (avec vidéos). Et un podcast consomme également beaucoup moins de données qu'une vidéo.

Privilégier le wifi aux données mobiles

L'accès à Internet se fait de plus en plus avec des appareils mobiles (smartphone, tablette). La consommation de données mobiles devient donc conséquente, avec pour le moment une limite fixée par le forfait. Problème, la 4G consomme 10 fois plus que la fibre (0,6 kWh/Go contre 0,06 kWh/Go) et 3 fois plus que l'ADSL (0,2 kWh/Go) : on privilégie donc **les téléchargements via le wifi plutôt qu'avec les données mobiles**.

Installer un bloqueur de publicités

Les publicités augmentent le poids des pages (multiplication par deux ou par trois) et rendent la lecture moins confortable.

Avec des bloqueurs de pub comme Ublock ou Adblock (dans le navigateur, aller dans gestionnaire de d'extensions), on évite une grande partie de ces messages non sollicités.

> Voir aussi : 7 astuces pour moins de pub

4. Adopter des bons réflexes au quotidien

Certaines actions ont un impact moindre sur l'environnement mais sont faciles à appliquer pour réduire encore un peu plus son empreinte numérique. Attention toutefois à ne pas se tromper pas de priorité et à agir d'abord sur le matériel (point 1 ci-dessus) et la consommation de données (point 2 ci-dessus).

Trier ses photos et vidéos

Le cloud peut être pratique pour stocker ses photos et vidéos et avoir la garantie de ne pas les perdre. Mais à côté de la question de la vie privée, ces fichiers sont **volumineux** : quelques Mo pour les photos, quelques dizaines ou centaines de Mo pour les vidéos. On prend donc l'habitude de trier ses photos et vidéos à la source. On fait souvent plusieurs photos de la même situation pour en avoir une bonne. **Au lieu de tout garder, on sélectionne** directement la bonne.

Les espaces de stockage gratuits[14] ne suffisent souvent pas, raison de plus pour trier !

Vider sa boîte mail

Une boîte mail **peut peser plusieurs Go** car on y accumule les données au cours des ans. Ces données sont hébergées sur des serveurs et prennent de la place inutilement. On fait régulièrement le ménage en supprimant les mails les plus volumineux et les plus anciens. On peut aussi supprimer la pièce jointe sans effacer le mail.

Cela peut vite prendre du temps donc on vise l'efficacité : **filtrer les mails plus gros** (par exemple plus de 1Mo) et classer par date pour effacer les plus anciens.

Il y a également les newsletters que l'on reçoit parce qu'on a créé un compte avec une adresse mail et qu'il y avait une inscription automatique. Si on ne lit pas ces messages, autant se désabonner. Il y a obligatoirement un lien de désinscription dans chaque newsletter, généralement tout à la fin. Dans les webmail (Gmail, Yahoo, Outlook ..) on peut fitrer les messages semblables et les gérer (marquer comme indésirables, envoyer à la corbeille…). Avec un outil gratuit comme cleanfox, on peut automatiser l'opération de désinscription et de suppression des newsletter.

Utiliser un moteur de recherche alternatif

Des moteurs de recherche « alternatifs » utilisent les revenus générés par les liens publicitaires pour **soutenir des associations** (Lilo) **ou planter des arbres** (Ecosia). Ils sont cependant basés sur les moteurs de recherche comme Google ou Bing. Les préférer à Google ne permet donc pas de réduire son empreinte numérique en tant que telle. Par contre, ça permet d'utiliser une part des revenus générés par le numérique à meilleur escient.

> **> Voir les options : Quel moteur de recherche alternatif utiliser ?**

Taper l'URL complète dans la barre d'adresses

Les moteurs de recherche sont désormais intégrés à la barre de recherche. Si on ne tape pas l'adresse complète on n'arrive pas sur le site, on provoque une requête sur le moteur de recherche et donc un trafic inutile.

Débrancher son chargeur de téléphone

Certains chargeurs de téléphone continuent à consommer si on les laisse branchés. C’est une puissance très faible (sans doute moins de 1W) mais inutile. De plus, la **sécurité** de chargeurs génériques peut laisser à désirer. On débranche donc systématiquement les chargeurs quand les appareils sont déconnectés.

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 se détourne de ses écrans de temps à autres : 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 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 !

Plus d’infos

- Quelle pollution le numérique entraîne-t-il sur l'environnement ?
- 6 conseils pour acheter un ordinateur durable
- 7 conseils pour garder son smartphone plus longtemps
- Comment réparer son ordinateur portable ou son smartphone ?
- Il existe quelques outils pour évaluer l’impact carbone de sa consommation de données en ligne. Ce sont des extensions à installer sur son navigateur. Par exemple Carbolyser ou GreenIT-Analysis**.**

---

[1] On estime qu’en 2020 le secteur numérique a consommé plus de 4000 TWh d’énergie finale (The Shift Project, mars 2021), c’est davantage que la consommation du Japon. Classement des pays par consommation d’énergie finale (2018), Agence Internationale de l’Energie.

[2] Tient compte de la fabrication et de l'utilisation.

[3] 110 kg d'équivalent CO_2 pour fabriquer un ordinateur portable Dell et 174g de CO_2 par kWh produit en Belgique en 2019. 632 kWh d'électricité belge produit donc autant de CO_2 que fabriquer un ordinateur. Pour 171 kWh/an pour frigo A+++ de 2014, cela donne 3,69 ans de fonctionnement.

[4] La face cachée du numérique, ADEME, janvier 2021

[5] La version anglaise est cependant plus complète : https://www.notebookcheck.net/

[6] https://fr.ifixit.com/reparabilite/indices-smartphone

[7] En pratique la plupart des smartphones Android (en gros, tout sauf les Iphones) reçoivent des mises à jour pendant à peu près deux ans, trois au grand maximum. Si le téléphone fonctionnera toujours sans mises à jour, il sera plus exposé aux failles de sécurité. Pas génial si on l'utilise pour faire ses paiements en ligne par exemple.

[8] Source : https://www.cnbc.com/2019/05/17/smartphone-users-are-waiting-longer-before-upgrading-heres-why.html

[9] Le fabricant, Logitech, a depuis revu sa copie. À lire sur macg.co.

[10] « Climat : l'insoutenable usage de la vidéo en ligne », The Shift Project, juillet 2019

[11] Une erreur fréquente est de confondre le bit et le byte : un byte (ou un octet) = 8 bits et se note avec un grand B (tandis que le bite a droit a un petit b). Donc 1 MB = 1Mo = 8 Mb

[12] Dans son étude "La durabilité des réseaux de télécommunications en Belgique", de décembre 2023, l'IBPT indique que la consommation d'énergie des box et les décodeurs représente une part importante de la consommation d'électricité des réseaux de télécommunications.

[13] L'association Halte à l'Obsolescence Programmée a calculé un coût supérieur à 2000€/litre d'encre pour les petites cartouches d'imprimantes à jet d'encre, c'est plus cher qu'un parfum de luxe !

[14] Par exemple Google met fin au stockage illimité de photos et vidéos à partir du 1er juin 2021. Elles sont comptées dans les 15Go d'espace total des différents services (Drive et Gmail). Cet outil permet de connaître l'espace occupé par les différents types de données. D'autres services gratuits comme Microsoft One Drive ou l'iCloud de Apple sont limités à

5Go, Dropbox à 2Go.

Source URL:
https://www.ecoconso.be/content/comment-reduire-son-empreinte-numerique