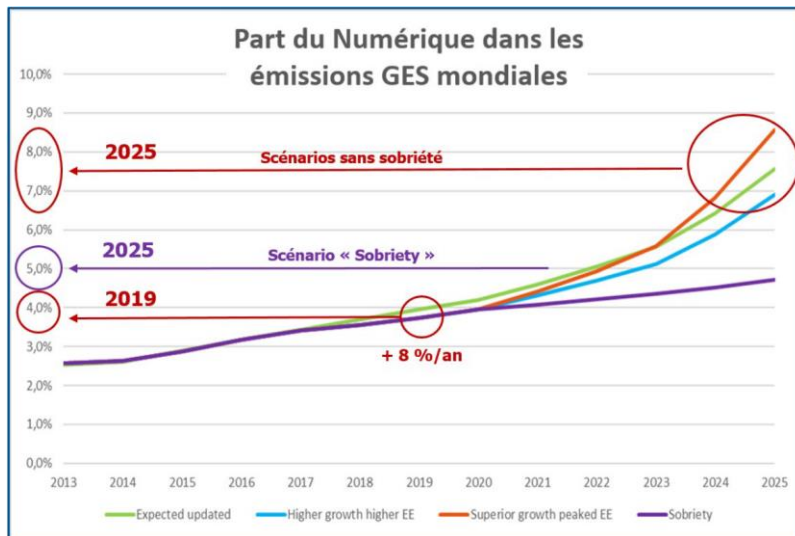




Zéro déchet numérique



Déployer la Sobriété Numérique (The Shift Project)

QUELQUES CHIFFRES

- Le numérique dans son ensemble représenterait 4% des gaz à effet de serre de la planète (The Shift Project)
- Internet représente plus de 7 % de la consommation électrique mondiale, en croissance de 12 % par an (Source : [reporterre](#))
- « La taille de l'univers numérique va tripler à quintupler [...] et ses impacts environnementaux vont doubler à tripler [...]. » (Source : [Greenit](#))
- Utilisation d'un ordinateur en France : fabrication et transport (en Chine) : 940 kg équivalent CO2
- Utilisation pendant 1 an : 40,5 kg équivalent CO2
- 24 fois plus de CO2 lors de la fabrication d'un ordinateur que lors de son utilisation



Zéro déchet numérique

RÉPARER ET/OU ACHETER D'OCCASION

Réparer

<https://depanninfo06.fr/> ; Key-Info Le Rouret

<https://www.cmar-paca.fr/les-artisans-repar-acteurs-paca>

<https://www.annuaire-reparation.fr/>

<https://www.evo-pro.fr/>

<https://mobileandyou.fr/nos-magasins/>

Acheter du matériel professionnel d'occasion et reconditionné :

<https://actif-azur.com/>

<https://www.backmarket.fr/>

<https://www.tradediscount.com/>

<https://e.foundation/>

ACHETER RÉPARABLE

Acheter du matériel réparable www.fairphone.com/fr

Définir un niveau de réparabilité : <https://fr.ifixit.com/>



Zéro déchet numérique

OPTIMISER LES IMPRESSIONS

- Imprimer seulement ce qui est utile et quand c'est nécessaire.
- Paramétrer l'imprimante : noir et blanc, brouillon, recto-verso, 2 pages par feuille...
- Utiliser comme brouillon le papier imprimé sur une seule face.
- Éviter d'imprimer des documents gourmands en encre (aplats de couleur...).

LES MAILS

L'impact de l'envoi d'un mail dépend du poids des pièces jointes, du temps de stockage sur un serveur mais aussi du nombre de destinataires. Multiplier par 10 le nombre des destinataires d'un mail multiplie par 4 son impact.

- Envoyer des mails au format texte
- Cibler les destinataires, nettoyer ses listes de diffusion et supprimer les pièces jointes
- Optimiser la taille des fichiers transmis
- Penser à utiliser des sites de dépôt temporaire. Le Logiciel [Thunderbird](#) propose de le faire automatiquement lorsque le poids d'un fichier dépasse un certain poids (1Mo par défaut)
<https://wetransfer.com/>; <https://www.swisstransfer.com/fr>
<http://dl.free.fr/>; <https://framadrop.org/fr/>
- Nettoyer régulièrement sa boîte mail et se désinscrire des newsletters et listes de diffusion qui ne vous intéressent plus.



Zéro déchet numérique

RÉSEAUX SOCIAUX

Ne plus envoyer de mails volumineux est une bonne chose.
Remplacer cette pratique par un usage quotidien des réseaux sociaux
n'est pas une solution...

- Redimensionner les photos envoyées sur les réseaux sociaux
- En publier le moins possible
- Supprimer ses anciennes publications

- sur Facebook :

<https://lecrabeinfo.net/supprimer-toutes-publications-commentaires-messages-photos-mur-facebook.html>

https://www.frandroid.com/marques/facebook/718240_facebook-on-vous-explique-comment-supprimer-vos-vieux-posts-en-quelques-clics

- Sur twitter :

<https://www.byothe.fr/2020/10/cet-outil-gratuit-vous-permet-deffacer-facilement-vos-vieux-tweets-retweets-et-likes/>

<https://github.com/micahflee/semiphemeral>



Zéro déchet numérique

MON ORDINATEUR

- Brancher ses équipements (ordinateur, imprimante, box...) sur une multiprise à interrupteur et l'éteindre lorsque cela est possible.
- Ne pas laisser pas les appareils ou les veilles allumés en permanence et fermer le plus souvent possible l'interrupteur d'alimentation.
- Désactiver le wifi de votre box
- Régler son ordinateur, et quand c'est possible votre smartphone, en mode « économies d'énergie »

[Source : Ademe](#)

- Ajuster les paramètres d'alimentation (activer la mise en veille automatique) [Windows](#) ; [MacOS](#)
- Baisser la luminosité de son écran (passer la luminosité de 100% à 70 % permet d'économiser jusqu'à 20 % de sa consommation en énergie).
- Limiter le nombre de logiciels au lancement (Windows) : <https://lecrabeinfo.net/>
- Défragmenter (Windows) [Windows 7](#); [Windows 8](#); [Windows 10](#)
- Ne pas installer de logiciels pirates
- Nettoyer son Ordinateur ([BleachBit](#) - Windows)
- Un annuaire de logiciels libres, sans pubs et qui n'installent rien de plus que le logiciel lui-même <https://framalibre.org/>



Zéro déchet numérique

INTERNET

- Compenser son empreinte carbone numérique avec [Ecosia](#)
- Utiliser Firefox et activer la protection contre le pistage en mode strict
- Contrôler son impact numérique sur Internet avec [Carbonalyser](#)
- Installer [uBlock Origin](#) ([Tutoriel d'installation](#))
- Taper directement l'adresse d'un site
- Utiliser l'historique de mes consultations et créer des favoris dans votre navigateur
- Utiliser des mots-clés précis et ciblez votre demande
- Vider régulièrement le « cache » de son navigateur
- Préférer le téléchargement au streaming
[Easy Youtube Video Downloader Express](#)
- Écouter plutôt que regarder
[Youtube Audio](#)
- Bloquer la lecture automatique des vidéos
[Disable HTML5 Autoplay](#)
- Réduire le nombre d'onglet ouverts
[Onetab](#)
- Contrôler les cookies
[Cookie AutoDelete](#)



Zéro déchet numérique

INTERNET ET MOBILE

- Limiter au maximum son usage des réseaux 3G/4G/5G

Le 4G a un impact sur la planète environ 20 fois supérieur à celui d'un réseau filaire de type ADSL ou fibre + wifi.

La 4G augmente considérablement le débit, ce qui autorise le développement d'usages dont l'impact environnemental est très important (streaming, GPS).

Le cloud computing (informatique en nuage), indissociable de la 4G, a un impact négatif sur la planète.

- Désactiver les fonctions GPS, Wifi, Bluetooth
- Pas de Waze, Google Maps, de radio ou de vidéos en streaming
- Utiliser un GPS Offline

OSMAND

<https://osmand.net/>

<https://f-droid.org/fr/packages/net.osmand.plus/>

<https://play.google.com/store/apps/details?id=net.osmand&hl=fr&gl=US>

<https://apps.apple.com/fr/app/osmand-voyager-et-naviguer/id934850257>

- Exodus Privacy

<https://exodus-privacy.eu.org/fr/>

<https://www.numerama.com/tech/340529-exodus-privacy-comment-voir-les-permissions-et-les-trackers-des-applications-sur-android.html>



Zéro déchet numérique

ALLER PLUS LOIN

- La face cachée du numérique ([Article - ADEME](#))
- Déployer la Sobriété Numérique ([Article - The Shift Project](#))
- Université négaWatt 2020 - Numérique : peut-on passer de la gabegie à la sobriété ? ([Article négaWatt](#))