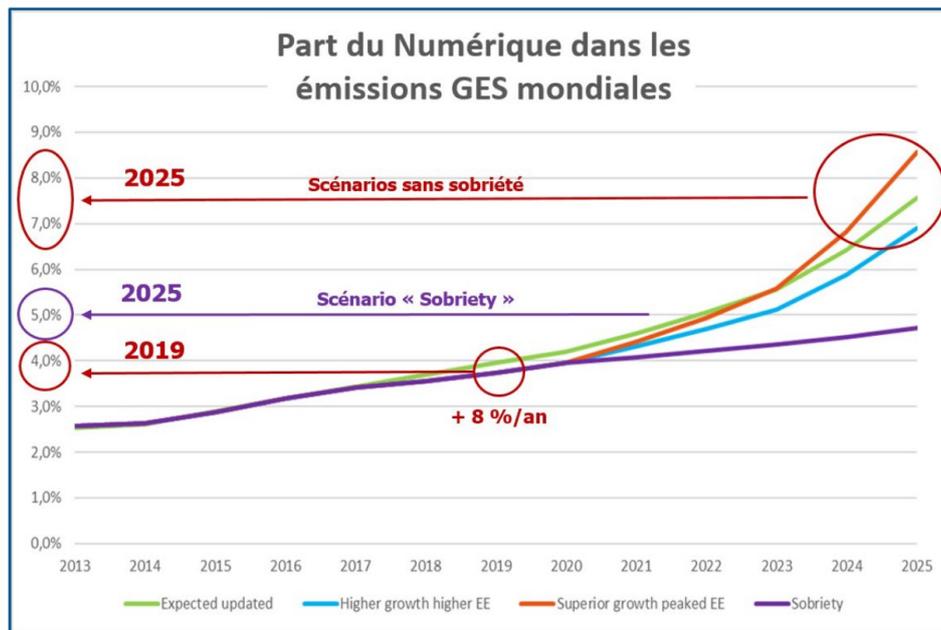




Zéro déchet numérique



Quelques chiffres

Le numérique 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.

<https://reporterre.net/Le-cout-ecologique-d-internet-est-trop-lourd-il-faut-penser-un-internet-low#nb2>

« La taille de l'univers numérique va tripler à quintupler [...] et ses impacts environnementaux vont doubler à tripler [...] ». »

<https://www.greenit.fr/2019/10/22/12982/>

La fabrication d'un ordinateur émet 940 kg équivalent CO₂ (fabrication et transport depuis la Chine). Son utilisation pendant 1 an émet 40,5 kg équivalent CO₂. Soit 24 fois plus de CO₂ émis lors de la fabrication d'un ordinateur que lors de son utilisation.



Zéro déchet numérique

ACHETER D'OCCASION

- Acheter du matériel professionnel d'occasion et reconditionné :
<https://www.backmarket.fr/>
<https://www.tradediscount.com/>
<https://e.foundation/>

ACHETER RÉPARABLE

- Acheter du matériel réparable :
<https://www.fairphone.com/fr/>
- Définir un niveau de réparabilité :
<https://fr.ifixit.com/>

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...).



Zéro déchet numérique

LIMITER SA CONSOMMATION ÉNERGÉTIQUE

- Ne pas laisser les appareils ou les veilles allumés en permanence ;
- Fermer le plus souvent possible l'interrupteur d'alimentation de sa box et du récepteur TV (Une box consomme entre 150 et 300 kWh*, soit autant d'énergie qu'un réfrigérateur) ;
* Étude « 60 millions de consommateurs »- ADEME
- Limiter le nombre de programmes ou d'onglets ;
- Désactiver le wifi de sa box ;
- Régler son ordinateur, et quand c'est possible votre smartphone, en mode « économies d'énergie » ;
- Brancher ses équipements (ordinateur, imprimante, box...) sur une multiprise à interrupteur et l'éteindre lorsque cela est possible.

Source Ademe : <https://www.ademe.fr/sites/default/files/assets/documents/guide-pratique-face-cachee-numerique.pdf>



Zéro déchet numérique

LES MAILS

- i** 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 pour propose de le faire automatiquement lorsque le poids d'un fichier dépasse un certain poids (1Mo par défaut) ;
<https://addons.thunderbird.net/fr/thunderbird/addon/filelink-nextcloud-owncloud/>
<https://wetransfer.com/>
<https://www.swisstransfer.com/fr>

- Nettoyer régulièrement sa boîte mail et se désinscrire des newsletters et listes de diffusion qui ne vous intéressent plus.



**Zéro
déchet**
C'est pas si compliqué !
Réduire | Refuser | Réparer | Réutiliser

Zéro déchet numérique

RÉSEAUX SOCIAUX

i 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

- Ajuster les paramètres d'alimentation (activer la mise en veille automatique) :

Windows : <https://support.microsoft.com/fr-fr/windows/arr%C3%A0ter-mettre-en-veille-ou-mettre-en-veille-prolong%C3%A9-votre-pc-2941d165-7d0a-a5e8-c5ad-8c972e8e6eff>

MacOS : <https://www.macbookcity.fr/astuces/5971/mettre-son-mac-en-veille-6-methodes>

- Baisser la luminosité de l'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/desactiver-applications-au-demarrage-de-windows-10-8-7.html>

- Défragmenter (Windows) ;

Windows 7 : <https://fr.wikihow.com/d%C3%A9fragmenter-Windows-7>

Windows 8 : <https://fr.wikihow.com/d%C3%A9fragmenter-sous-Windows-8>

Windows 10 : <https://support.microsoft.com/fr-fr/windows/d%C3%A9fragmenter-votre-ordinateur-windows-10-048aefac-7f1f-4632-d48a-9700c4ec702a>

- Ne pas installer de logiciels piratés ;

- Nettoyer son ordinateur (BleachBit – Windows).

<https://www.bleachbit.org/>



**Zéro
déchet**
C'est pas si compliqué !
Réduire | Refuser | Réparer | Réutiliser

Zéro déchet numérique

INTERNET

- Compenser son empreinte carbone numérique ;
<https://www.ecosia.org/>
- Utiliser Firefox et activer la protection contre le pistage en mode strict ;
- Contrôler son impact numérique sur Internet avec Carbonalyser ;
<https://addons.mozilla.org/fr/firefox/addon/carbonalyser/>
- Installer uBlock Origin ;
<https://addons.mozilla.org/fr/firefox/addon/ublock-origin/>
- Taper directement l'adresse d'un site ;
- Utiliser l'historique de ses consultations et créer des favoris dans votre navigateur ;
- Utiliser des mots-clés précis et ciblez votre demande ;
- Vider régulièrement le « cache » de son navigateur.



Zéro déchet numérique

INTERNET

- Préférer le téléchargement au streaming ;
Easy Youtube Video Downloader Express
<https://addons.mozilla.org/fr/firefox/addon/easy-youtube-video-download/>
- Écouter plutôt que regarder
Youtube Audio
<https://addons.mozilla.org/fr/firefox/addon/youtube-audio/>
- Bloquer la lecture automatique des vidéos ;
Disable HTML5 Autoplay
<https://addons.mozilla.org/fr/firefox/addon/disable-autoplay/>
- Réduire le nombre d'onglet ouverts
<https://addons.mozilla.org/fr/firefox/addon/onetab/>
- Cookie AutoDelete
<https://addons.mozilla.org/fr/firefox/addon/cookie-autodelete/>



Zéro déchet numérique

INTERNET ET MOBILE

- i** Le 4G/5G a un impact sur la planète environ 20 fois supérieur à celui d'un réseau filaire de type ADSL ou fibre + wifi.

La 4G/5G augmente considérablement le débit, ce qui autorise le développement d'usages dont l'impact environnemental est très important (objets connectés, streaming, GPS).

Le cloud computing (informatique en nuage), indissociable de la 4G/5G, a un impact négatif sur la planète.

- Limiter au maximum son usage des réseaux 3G/4G/5G ;
- 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**
C'est pas si **compliqué** !
Réduire | Refuser | Réparer | Réutiliser

Zéro déchet numérique

ALLER PLUS LOIN

La face cachée du numérique (ADEME)

<https://www.ademe.fr/sites/default/files/assets/documents/guide-pratique-face-cachee-numerique.pdf>

Déployer la Sobriété Numérique (The Shift Project)

https://theshiftproject.org/wp-content/uploads/2020/10/Deployer-la-sobriete-numerique_Rapport-complet_ShiftProject.pdf

Université NégaWatt 2020- Numérique : peut-on passer de la gabegie à la sobriété ?

<https://www.negawatt.org/Universite-negaWatt-webinaires-replay>