

# LES IMPACTS DU NUMERIQUE ET D'INTERNET SUR L'ENVIRONNEMENT

LES CLAYES-VILLEPREUX EN TRANSITION

## Dans le cadre du *Cyber World CleanUp Day* :

Prise de conscience mondiale de l'impact environnemental du numérique

Projet porté par l'[Institut du Numérique Responsable](https://www.institut-numerique-responsable.fr/) et le [World Cleanup Day France](https://www.worldcleanupday.fr/) vise à coordonner 180 pays et réunir 5% de la population mondiale pour nettoyer les données numériques de notre planète du 14 au 19 mars 2023

Plus d'infos sur : <https://cyberworldcleanupday.fr/>

Internet et le numérique améliorent les échanges, permettent des communications instantanées, d'accéder à des ressources documentaires, des vidéos en ligne... mais ils ont aussi des impacts sur l'environnement par :

- la consommation d'énergie dans les Data centers
- la consommation de matières premières (métaux et terres rares)
- la production de déchets
- des pollutions

## **Nous pouvons agir pour limiter l'impact du numérique sur l'environnement :**

- en réfléchissant aux usages d'internet ;
- en gérant mieux sa messagerie électronique : ne pas conserver les mails inutiles, supprimer les pièces jointes, ...
- en appliquant la sobriété numérique

Mais aussi pour gagner à la fois du *temps, de la liberté et du bien-être*

## **Que pouvons-nous faire pour limiter notre impact numérique?**

- Accumuler des données sur son smartphone ou son ordinateur, c'est augmenter la capacité de stockage nécessaire dans les data centers.

- Nettoyer son smartphone ou son ordinateur, c'est alléger son équipement, favoriser sa performance, allonger sa durée de vie et limiter l'obsolescence programmée de son matériel !

## ACTION N°1 : NETTOYER SES MAILS

Pour commencer, faisons un diagnostic de l'espace de stockage utilisé sur votre boîte mail :

### **-Sous Outlook**

→ Paramètres > Général > Stockage ou Fichier > Outils pour visualiser l'espace de stockage actuellement utilisé

### **-Sous Gmail**

→ Information visible en bas de l'écran ou sous Photo de profil > Gérer votre compte Google

> Espace de stockage associé à votre compte > Gérer l'espace de stockage

### **Ranger mes mails**

1- permet d'identifier les mails importants à conserver et ceux qui ne nécessitent pas conservation

2 - identifiez vous des mails que vous ne lisez jamais?

### **Trier et supprimer mes mails**

1 - Commencer par supprimer les mails les plus lourds en les triant par poids, ou pièce jointe

2 - Supprimer des catégories de mails similaires (projet passé, mails automatiques etc)

3 - Ne conserver que le dernier message d'une conversation.

4 - Toujours indiquer un objet à vos mails permet de les trier plus facilement.

5 - Message à ajouter après la signature :

*Pensons à l'environnement: n'imprimez ce courriel et les documents joints que si nécessaire. Supprimez les pièces jointes après téléchargement et ne conservez les messages sur le serveur que si nécessaire.*

### **Prendre de nouvelles habitudes**

1 - Écrire des mails les plus légers possible (en texte brut et non html): cibler les destinataires, compresser les pièces jointes **ou utiliser des liens ou un site de dépôt temporaire (<https://filevert.fr/>)** et éviter de répondre à tous. Allégez la signature (n'ajoutez pas d'image comme les logos ou autre.

2 - Penser à supprimer les spams et vider la corbeille. Mettre en place un vidage automatique de la corbeille.

3 - Se désabonner des newsletters non lues ou privilégier les flux RSS (fils d'actualité sur les blogs et sites internet)

4 - Méthode *Inbox Zero* : traiter tous les mails reçus :

Il ne s'agit pas de lire tous les mails qui arrivent dans votre boîte mais de décider, rapidement, de ce que vous allez en faire :

**Supprimer** – Vous n'aurez plus jamais besoin de ce mail ? Supprimez-le. Ou archivez-le pour le rechercher plus tard si besoin est. La clé de cette étape est **de ne jamais garder les mails lus dans votre boîte de réception.**

**Déléguer** – Êtes-vous la meilleure personne pour traiter cette demande ? Si non, transmettez-la à LA personne.

**Différer** – Avez-vous besoin de plusieurs minutes pour répondre ? Avez-vous besoin de trouver d'autres fichiers à joindre à ce mail ? Mettez une étiquette ou placez-le dans un dossier séparé pour pouvoir le gérer APRÈS avoir lu le reste de vos nouveaux messages.

**Répondre** – Est-ce que ce mail demande une réponse urgente ? Pouvez-vous répondre en moins de 2 minutes ? Ne perdez pas votre temps : si le traitement est très rapide, faites-le maintenant et continuez avec le reste de votre courrier électronique.

En effectuant ces actions pour chaque mail, vous pouvez parcourir un grand nombre de nouveaux messages en quelques minutes.

**L'objectif n'est pas de garder votre boîte de réception à zéro.**

Il s'agit de traiter rapidement vos messages afin pour vous consacrer au travail le plus important.

## **ACTION N°2 : NETTOYER SON TELEPHONE MOBILE**

**Pour mesurer l'impact de l'événement sur votre mobile, merci merci de noter le nombre et le poids des données que vous avez supprimées !**

Pour commencer, faisons un **diagnostic de l'espace disponible** sur votre mobile :

*-Sous Android*

→ Paramètres > Stockage pour visualiser l'espace de stockage actuellement utilisé

*-Sous iOS*

→ Réglages > Général > Stockage

Vous pouvez ainsi visualiser ce qui prend le plus d'espace sur votre mobile.

### **Trier et supprimer les applications peu ou pas utilisées**

#### **•Iphone et Ipad :**

- « iTunes Store et App Store » puis cochez « Décharger les apps inutilisées »

- « Stockage Iphone/Ipad » pour avoir la liste de toutes vos applis et vous verrez la date de votre dernière utilisation.

#### **•Android**

1 - Ouvrir l'application Google Play Store Google Play.

2 - Appuyer sur Menu puis Mes jeux et applications

3 - Appuyer sur l'application ou le jeu et Appuyer sur Désinstaller

### **Trier et ranger mes fichiers**

- 1- Supprimer vos photos et vidéos floues, en double ou en triple, photos prises par accident etc
- 2 - Trier et supprimer les enregistrements, documents téléchargés etc devenus inutiles
- 3 - Faire une sauvegarde sur un disque dur externe (déconnecté du réseau ou PC lorsque vous n'en avez pas besoin)

### **Supprimer les fichiers temporaires**

- 1 - Aller dans Paramètres puis Stockage
- 2 - Libérez de l'espace en cliquant sur "Nettoyer"

### **Pour aller plus loin, baisser ma consommation :**

#### **Sélectionner des applications plus légères**

Il est possible de choisir des applications moins lourdes et consommant moins.

- Facebook Lite,
- [Messenger Lite](#),
- GoogleMaps Go...

### **Apprendre à rédiger des messages plus légers :**

Apprendre à rédiger vos messages en mode léger (par exemple, les vidéos et photos envoyées avec votre smartphone ont-elle besoin d'être en Haute Définition?) et utile. N'ajoutez pas d'émoticons.

### **Choisir sa connexion :**

- 1 - Privilégier le réseau WIFI plutôt que les réseaux mobiles (3G, 4G).
- 2 - Couper la 4G dès qu'on a fini notre tâche. Désactiver les données mobiles lorsque qu'inutilisées.
- 3 - Penser à couper sa localisation, cela évite des transferts de données.
- 4 - Activer l'économiseur de données sur votre smartphone, il va empêcher certaines applications de recevoir des données en arrière-plan.

### **Prolonger la durée de vie de la batterie en économisant l'énergie**

- 1 - Penser à fermer les applications ouvertes car elles restent ouvertes et consomment de l'énergie en arrière plan.
- 2 - Penser à débrancher votre téléphone, tablette ou ordi portable quand la batterie est chargée.

### **ACTION N°3 : NETTOYER SON ORDINATEUR**

**Pour mesurer l'impact de l'événement, merci de noter le poids des éléments que vous avez supprimés !**

***Sur un ordinateur***, on crée simplement un DOSSIER temporaire "CyberCleanUp" dans lequel on glissera tous les éléments à supprimer. On mesurera simplement le poids final de ce répertoire avant de supprimer définitivement les données.

***Sur le cloud***, on relève précisément le stockage avant/après le nettoyage:

***-Sous OneDrive***

→ Paramètres > Gérer le Stockage

***-Sous Google Drive***

→ Photo de profil > Gérer votre compte Google > Espace de stockage associé à votre compte > Gérer l'espace de stockage

**Pour visualiser ce qui prend le plus d'espace sur votre ordinateur vous pouvez bien évidemment faire de même :**

***-Sous PC***

→ Paramètres > Système > Stockage pour visualiser l'espace de stockage utilisé

***-Sous Mac***

→ Pomme > A propos > Stockage (ou dans les applications, « utilitaire de disque » pour connaître l'espace disponible)

### **Trier et supprimer mes fichiers**

- 1 - Ouvrir vos fichiers, demandez-vous s'ils sont toujours vraiment utiles ?
- 2 - Libérer votre bureau et organiser ensuite vos fichiers en dossiers pour y voir plus clair mettre moins de temps à les rechercher
- 3 - Et on n'oublie pas de vider la corbeille bien sûr

### **Trier et ranger mes fichiers**

- 1 - Supprimer vos photos et vidéos floues, en double ou en triple, photos prises par accident etc
- 2 - Trier et supprimer les enregistrements, documents téléchargés etc devenus inutiles ou les répertoires de fichiers obsolètes (anciens projets etc) ou en doublon.
- 3 - Faire une sauvegarde sur un disque dur externe (déconnecté du réseau ou PC lorsque vous n'en avez pas besoin)

#### ***Aller plus loin***

- 1 - Identifier de meilleures pratiques d'organisation de vos répertoires et sauvegardes pour limiter les doublons.
- 3 - Lancer un nettoyage de disque.

*En entreprise, on se réfère aux règles de conservation des documents (règles RGPD à l'appui), en collectivité, on vérifie la date d'utilité administrative et/ou l'intérêt historique*

### **Pour aller plus loin -> les bonnes pratiques**

- Effectuez régulièrement un nettoyage de vos données devenues obsolètes.
- Si vous utilisez un Cloud, ne gardez que l'essentiel sur le Cloud et n'activez la synchronisation que sur les dossiers nécessaires. **Privilégier le stockage de ses données en local** est plus eco-responsable.
- Prenez soin de votre ordinateur : éteignez régulièrement votre ordinateur et pour tous les ordinateurs portables utilisez une housse avec renforts lorsque vous le transportez

### **ACTION N°4 : NETTOYER SES RÉSEAUX SOCIAUX**

**Pour mesurer l'impact de l'événement sur les réseaux sociaux, merci de noter une estimation du type et du nombre de données que vous avez supprimées**

Sur les réseaux sociaux il est difficile de prendre des mesures.

Prenez toutefois bien note du **type** d'éléments supprimés et de leur **ordre de grandeur** (exemple : une centaine de publications / 1000 photos / 10 groupes etc...)

#### **Supprimer mes données obsolètes**

- 1 - Procéder par ordre chronologique pour supprimer vos vieilles publications
- 2 - Faire le tri dans vos groupes, pages pour supprimer ce qui n'est plus d'actualité

#### **Trier et ranger mes fichiers**

- 1 - Passer en revue vos photos et vidéos et supprimer ce qu'il n'est pas nécessaire de conserver ici
- 2 - Faire de même pour les fichiers de vos groupes par exemple

#### **Limiter le visionnage des vidéos**

- 1 - Désactiver la lecture automatique des vidéos
- 2 - Choisir une résolution plus basse par défaut pour la lecture des vidéos
- 3 - Privilégier le téléchargement au streaming (regarder des vidéos en ligne)
- 4 - Privilégiez une connexion Wifi ou filaire autant que possible

### **ACTION N°5 : COMMENT MIEUX UTILISER INTERNET**

En limitant la consommation énergétique de notre navigation internet

**Je navigue moins et mieux :**

1. Taper directement l'adresse url dans la barre de recherche (ou d'adresse). Lorsque l'on saisit directement l'adresse web dans la barre d'adresse, on divise par quatre les émissions de gaz à effet de serre générées.

2. L'utilisation d'un moteur de recherche augmente la consommation énergétique de la requête web. Il faut donc veiller à **utiliser des mots-clés pour ses recherches** : plus la recherche est précise, plus vous trouverez rapidement la page qui vous intéresse !

3. Penser à consulter son **historique** et à **enregistrer dans les favoris ses sites préférés** pour y accéder plus rapidement.

4. Préférer **un navigateur moins énergivore**. Chrome consomme plus d'énergie qu'Internet Explorer ou Firefox par exemple. Il est important également de bien penser à **vider le cache de son navigateur**.

5. Penser à refermer les onglets web ouverts dans sa fenêtre une fois le site web consulté.

6. Privilégier le réseau filaire (brancher l'ordinateur directement sur la Box) ou wifi aux données mobiles 3G/4G

7. Limiter le streaming video : youtube et Netflix représentent 50% du transfert de données, *et les plateformes se multiplient...* il est préférable d'opter pour le téléchargement, de même que pour la musique que l'on écoute en boucle. Cela permet d'éviter de solliciter à outrance les data center qui stockent ces données.

## Une deuxième vie pour nos équipements numériques

Pourquoi est-ce important d'offrir une seconde vie à nos équipements numériques ?

Nettoyer son smartphone ou son ordinateur, c'est alléger son équipement, favoriser sa performance et allonger sa durée de vie !

Cela évite également de produire de nouveaux équipements : rappelez-vous que 80% de l'impact du numérique est lié à la fabrication de nouveaux terminaux !

### 1. Redonner un coup de boost à son équipement

Pensez à désinstaller les logiciels / applications inutilisées

- [Guide 3\\_ Nettoyer son ordinateur et son Drive](#)

- [Guide 4\\_ Nettoyer son smartphone et sa tablette](#)

I Faites le tri dans vos données sur :

- [Guide 5\\_ Nettoyer ses e-mails](#)

- [Guide 6\\_ Nettoyer ses réseaux sociaux](#)

Au besoin [réinitialisez](#) votre appareil (formatage ou remise aux paramètres d'usine) en vous faisant aider par une personne de votre entourage ou en regardant des tutoriels.

Une solution peut aussi être de passer sur un système d'exploitation libre qui est moins gourmand en ressources (par exemple Linux pour ordinateur et/ou pour les smartphones).

### 2. Réparer son équipement

- Votre matériel ne tient plus la batterie ou bien l'écran est fendu ? Est-il nécessaire de le remplacer dans son intégralité? De nombreuses solutions s'offrent à vous pour le réparer.

- Réparez vous-même votre équipement grâce à des tutoriels en ligne sur des sites comme <https://fr.ifixit.com/> ou <https://www.commentreparer.com/>.

- Faites-vous aider lors d'un réparé café, atelier consacré à la réparation d'objets et organisé à un niveau local grâce à des bénévoles, il y en a sûrement [un près de chez vous](#).

- Ou cherchez un professionnel pour vous accompagner sur des sites comme <https://longuevieauxobjets.gouv.fr/>

### **3. Favoriser le réemploi**

Votre matériel est encore fonctionnel mais il ne correspond peut-être plus à vos besoins. Il peut encore servir à quelqu'un qui a des attentes différentes ou bien pour d'autres utilisations moins demandeuses en ressources.

Une fois que vous avez récupéré et supprimé vos données, vous pouvez faire don de votre appareil à un proche, une connaissance, ou bien le revendre sur une place de marché en ligne ou encore chez un professionnel qui rachète votre matériel d'occasion près de chez vous.

Pour trouver un partenaire de collecte de votre matériel fonctionnel vous pouvez :

*Visiter le site <https://longuevieauxobjets.gouv.fr/> qui recense de nombreux points de dons de matériel près de chez vous.*

*Passer par notre partenaire <https://lacollete.tech/dons/>*

### **4. Acheter d'occasion ou neuf**

Penser au reconditionnement d'équipements et/ou l'indice de réparabilité.

### **5. Recycler**

Si votre appareil est non fonctionnel ou non réparable, il doit être traité comme Déchets d'Équipements Électriques et Electroniques (DEEE ou D3E). Il sera alors démantelé, les matériaux triés et recyclés dans la mesure possible.

Privilégier les points d'apport près de chez vous **pour limiter les envois longues distances et dynamiser l'écosystème local.**

Pour trouver un partenaire de collecte de votre matériel non fonctionnel vous pouvez :

*Le site Ecologic recense de nombreux points de collecte près de chez vous :*  
<https://www.ecologic-france.com/citoyens/ou-deposer-mes-dechets.html>

*Le site Ecosystem pour trouver un point de collecte près de chez vous :*  
<https://www.ecosystem.eco/fr/recherche-point-de-collecte>

### **A vous de nettoyer vos équipements !**

Merci de nous communiquer nous votre bilan



## **Défis cyberminimalistes**

- Transformer tout achat projeté sur internet en un achat en ville
- Aller au bar ou au restau sans consulter son téléphone
- Se rendre à un concert sans prendre de vidéo ou l'enregistrer
- Prendre des photos de vacances mais n'en poster aucune
- Partir courir sans téléphone
- Acheter un journal papier et le lire à la terrasse d'un café
- Écouter la radio

## **Les 10 recommandations du numérique responsable**

1. Je me connecte via le réseau le moins impactant
2. J'imprime moins & mieux
3. Je navigue moins & mieux
4. J'envoie moins de courriels & je réduis le nombre de courriel reçus
5. Je consomme moins de données
6. Je stocke moins & mieux
7. Je réduis la consommation énergétique de mes équipements numériques.
8. Je choisis l'open source/logiciels libres
9. Je m'aménage des plages de détox numérique
10. Je partage mes bonnes pratiques & j'éduque mes enfants au numérique responsable

**Ces nouvelles habitudes vous permettront de gagner à la fois  
du temps, de la liberté et du bien-être!**

*Merci pour votre participation*