



Union d'associations de
consommateurs



NEWSLETTER DU CTRC DE FRANCHE-COMTÉ

Mai 2025

Vers une sobriété numérique pour tous

« Le secteur du numérique consomme près de 10 % de l'électricité en France et utilise de nombreuses matières premières. Nous pouvons tous agir pour réduire ses impacts » (ADEME).

« L'impact des réseaux de communication, des équipements numériques (téléviseur, ordinateur, tablette, smartphone, console de jeu...) et de leurs usages sur l'environnement est un sujet d'attention croissant. Le numérique représente aujourd'hui 3 à 4 % des émissions de gaz à effet de serre (GES) dans le monde et 4% de l'empreinte carbone nationale en 2022. Sans actions pour la réduire, l'empreinte carbone pourrait tripler en 2050, la consommation d'énergie doubler » (ARCEP).

Dans cette Newsletter, nous allons vous présenter les recommandations et conseils de l'ADEME ainsi que les données et conseils de l'ARCEP (Autorité de Régulation de Communications Electronique, des postes et de la distribution de la Presse).

1 Garder le plus longtemps possible ses équipements (ordinateurs, téléphones portables, consoles de jeux...) pour éviter d'en fabriquer de nouveaux. Près de 80 % des impacts du secteur numérique sont dus à la fabrication des appareils. Garder un ordinateur 4 ans plutôt que 2 ans améliore de 50 % son bilan environnemental.

« Prolonger au maximum la durée de vie de ses équipements : c'est l'acte ayant le plus d'impact pour réduire son empreinte environnementale! D'après une étude de l'ADEME et de l'Arcep, les équipements des utilisateurs (ou terminaux) représentent aujourd'hui la majeure partie de l'empreinte carbone du numérique (79 %, contre 16 % pour les datacenters et 5 % pour les réseaux). Et la phase de production des équipements représente 80 % de cette empreinte. Au-delà de l'empreinte carbone, le renouvellement prématuré des équipements génère d'autres impacts tel que l'épuisement des ressources abiotiques (métaux et minéraux). Cela signifie que l'acte ayant le plus d'impact environnemental à titre individuel est d'acheter un nouvel équipement. Notre premier levier d'action est donc de faire durer le plus longtemps possible la durée de vie de nos équipements.



CTRC-FC

1, Rue Hector Berlioz

25000 BESANÇON

Tel :03 81 83 46 85

Mail : ctrc.fc@wanadoo.fr

2 Faire réparer son téléphone ou son ordinateur plutôt que d'en acheter un neuf.

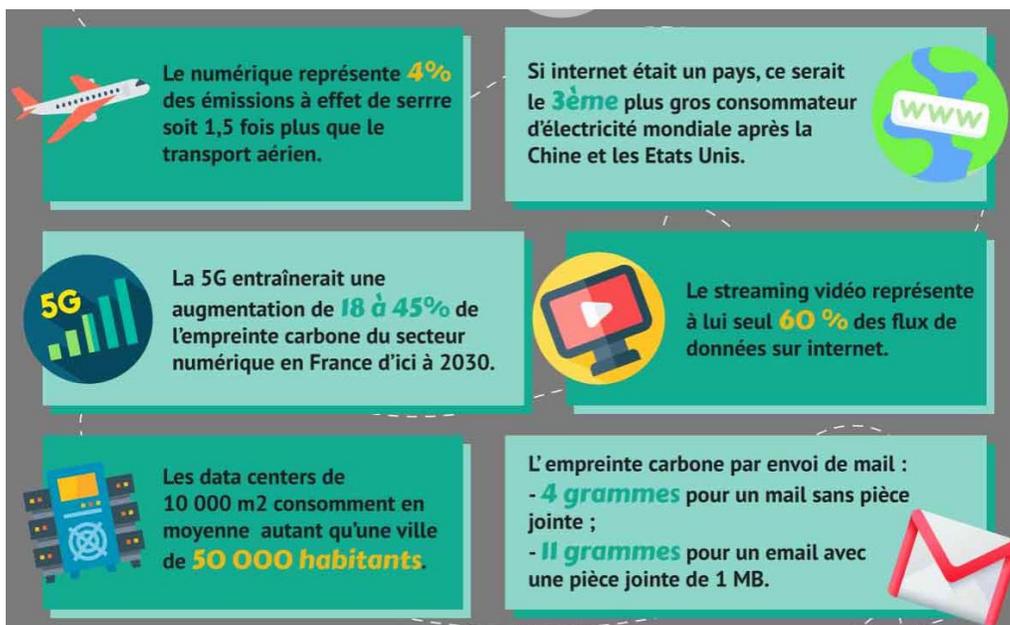
3 Penser aux équipements reconditionnés : acheter un téléphone reconditionné plutôt qu'un neuf permet de réduire jusqu'à 90 % l'impact

environnemental et d'éviter l'extraction de 82 kg de matières premières par an.

4 Offrir une seconde vie aux appareils inutilisés en les donnant ou en les vendant s'ils sont encore en état de marche. Si votre téléphone est HS, donnez-le pour le faire recycler (jedonnemontelephone.fr). Aujourd'hui seulement 5 % des téléphones sont collectés pour le recyclage alors qu'ils contiennent des métaux précieux, comme l'or, qui pourraient resservir.

5 Réduire sa consommation d'énergie liée aux équipements numériques, en adoptant de bonnes pratiques : limiter la consommation électrique liée à nos équipements numériques, en plus d'avoir un impact positif sur la facture énergétique du foyer, contribue à réduire notre impact environnemental.

- Je coupe l'alimentation de mes équipements lorsqu'ils ne sont pas utilisés : je débranche la prise, ou je branche mes équipements sur une multiprise, dont je peux éteindre l'interrupteur.
- La nuit, je passe mes équipements en mode « avion » et coupe le Wi-Fi via l'interface de ma box.
- Sauf lorsque je prévois une utilisation qui nécessitera une charge plus importante, j'arrête la charge dès que le niveau de charge atteint un seuil de 80 %, et je ne débute la charge que lorsque le niveau de charge est inférieur à 25 %. Je ne laisse pas mes équipements sur le chargeur, au-delà du temps nécessaire au rechargement.



6 Faire voyager moins de données dans les réseaux : baisser la résolution des vidéos regardées en streaming, désactiver les notifications et la lecture automatique des vidéos, désactiver la synchronisation automatique avec des services cloud, mener ses réunions en audio plutôt qu'en visio.

7 Faire le ménage dans ses données : trier ses photos comme ses dossiers. Plus nous stockons de données, plus il faut faire fonctionner des centres de données pour les conserver. Privilégier le stockage sur son ordinateur et/ou sur un disque dur externe.

8 Utiliser le numérique pour réduire les déplacements : télétravailler en adoptant les bons réflexes, organiser certains événements en distanciel...

9 Privilégier une connexion internet fixe (fibre, ADSL) dès que possible : elle est moins consommatrice d'électricité que les réseaux mobiles

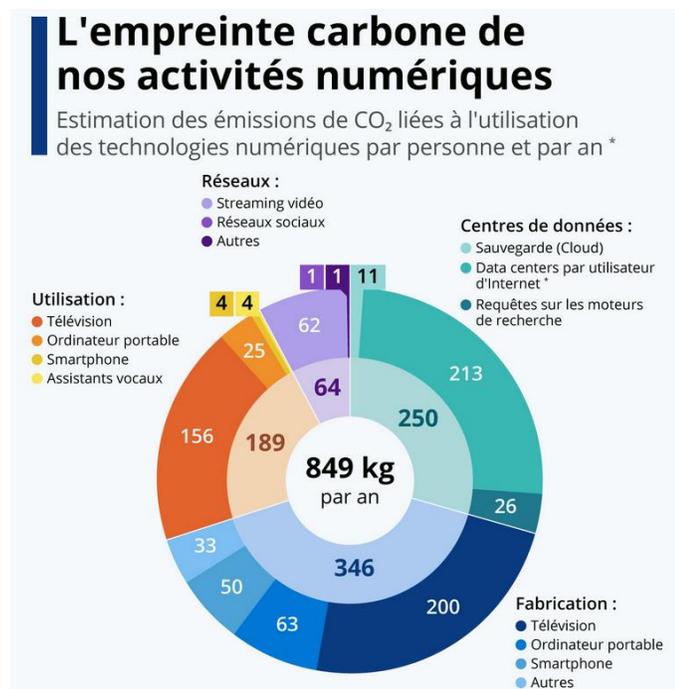
« La consommation énergétique des réseaux mobiles rapportée à la quantité de Go consommés est trois fois plus élevée que celle des réseaux fixes. C'est une bonne raison pour privilégier, dès que c'est possible, l'usage du Wi-Fi sur son téléphone ou sa tablette plutôt que les réseaux mobiles.

→ Je connecte mes équipements mobiles (smartphones notamment) au Wi-Fi dès que c'est possible, pour l'accès à internet comme pour passer des appels.

→ J'attends de pouvoir être connecté au Wi-Fi pour lancer les mises à jour de mes applications.

→ Je privilégie le téléchargement des vidéos que j'ai prévu de regarder dans les transports avant mon départ, en profitant du Wi-Fi, plutôt que de les regarder en *streaming*, très gourmand pour les réseaux mobiles.

→ Lorsque je suis en mobilité dans les transports ou dans la rue, je me pose la question de savoir si je peux attendre et avoir recours à un réseau fixe pour visionner un contenu ».



Sources : <https://www.arcep.fr> et <https://www.ademe.fr/>