

Kit Junior

Fiche éco-gestes - Numérique



Je passe moins de temps devant les écrans

En plus de te fatiguer les yeux, passer du temps devant les écrans consomme beaucoup d'énergie ! En effet, il faut produire de l'électricité pour alimenter tous ces appareils. En France, environ 10% de l'électricité produite est consommée par nos appareils numériques (ordinateurs, télévision, portables...). Ces appareils numériques nécessitent également une grande quantité de ressources naturelles pour leur fabrication dont l'extraction émet beaucoup de Gaz à Effet de Serre. L'ensemble des appareils numériques dans le monde consomme cinq fois plus de ressources naturelles que le parc automobile français !

Tu peux donc lire un peu plus, faire du sport ou sortir avec tes amis plutôt que passer tout ton temps libre devant les écrans, ce sera tout aussi plaisant et plus écolo !

- Réduire ton temps passé devant les écrans d'1h te permettra d'éviter l'émission de 8,68 kg de CO₂ par an ⁽¹⁾

Je diminue la qualité des vidéos que je regarde

Contrairement à ce que l'on pense, il faut beaucoup de matériel pour pouvoir regarder une vidéo : ordinateur ou portable, une box internet, des centres où les données sont stockées et beaucoup de câbles. Réduire la qualité des vidéos permet de réduire la taille des données transmises par ton portable ou ordinateur et donc cela consomme moins d'énergie. Souvent les vidéos sur Youtube ou les réseaux sociaux sont réglées sur la meilleure qualité par défaut. Essaie de réduire la qualité des vidéos que tu regardes ⁽²⁾, tu ne verras presque pas la différence et pourtant, cela a un impact important sur tes émissions de gaz à effet de serre.

- Au niveau mondial, le visionnage de vidéos en ligne a généré autant d'émission de Gaz à Effet de Serre que l'Espagne en 2018 (soit 1% des émissions mondiales) ⁽³⁾! Réduire la résolution des vidéos visionnées de 1080p à 360p quand c'est possible permet de diviser par 5 sa consommation de données et donc son impact énergétique sur le réseau. ⁽⁴⁾

Je prolonge la durée de vie de mon téléphone

88% des français changent de téléphone alors que le précédent marche encore. Garder son téléphone le plus longtemps possible est une action à fort impact sur les ressources naturelles et les émissions de Gaz à Effet de Serre. En effet, il faut mobiliser 70 kg de matières premières pour produire, utiliser et éliminer un seul smartphone, soit 600 fois le poids d'un téléphone ! Si ton téléphone casse, plutôt que de le jeter pense d'abord à essayer de le réparer. Il faut éviter de les jeter dans les poubelles classiques, car ils contiennent parfois des produits toxiques et dangereux. Par ailleurs, cela ne permet pas de récupérer des ressources précieuses contenues dans ces appareils électroniques, qui pourraient être réutilisées. Tu peux donc les déposer en déchetterie ou les donner à des points de collecte ou associations qui pourront réutiliser quelques-unes des pièces.

- Allonger la durée de vie de ton téléphone portable permet de réduire son impact environnemental de 26 %.

⁽¹⁾Chiffres calculés par l'entreprise créatrice de la Calcullette Junior, I Care & Consult

⁽²⁾Tutoriel pour baisser la qualité des vidéos sur Youtube : en bas à droite dans le lecteur vidéo, cliquez sur la petite molette, puis dans « qualité » vous pouvez sélectionner le niveau de qualité.

Plus de détails ici : <https://support.google.com/youtube/answer/91449?hl=fr>

⁽³⁾The Shift Project – Climat : l'insoutenable usage de la vidéo en ligne (2019)

⁽⁴⁾Mesure moyenne de tests réalisés avec l'outil Carbonalyser

⁽⁵⁾Sénat - Mission d'information sur l'inventaire et le devenir des matériaux et composants des téléphones mobiles (2016)

⁽⁶⁾Shift Project – Lean ICT Pour une sobriété numérique (2018)