

La sobriété numérique

La **sobriété numérique** est une démarche consistant à concevoir des services numériques plus sobres et à modérer ses usages quotidiens.

Tu as déjà entendu parler de « numérique responsable », toi ?

Le numérique responsable implique l'utilisation éthique et durable des technologies comme garder son téléphone plus longtemps.

Zut ! je viens de casser mon téléphone !

Des solutions existent peut-être pour lui donner une seconde vie ?

Il paraît que le numérique pollue !?

Ah oui ? C'est surtout une pollution due à la surconsommation d'énergie, non ?

La sobriété numérique

De quelle pollution parle-t-on ?

La pollution est principalement due à la surconsommation de matériel.

La fabrication et le traitement des déchets électroniques sont les premières causes de pollution. Il y a peu de mines d'extraction et elles sont loin, leur transport pollue. Elles épuisent

les ressources naturelles et les produits chimiques utilisés dégradent l'eau, les sols et l'air. Les smartphones, par exemple, contiennent jusqu'à 50 métaux et 70 matériaux différents. Aujourd'hui seule une vingtaine de matériaux sont recyclables.



Et les usages du numérique alors ?

Les équipements numériques nécessitent beaucoup d'énergie que ce soit pour les faire fonctionner ou pour stocker et transférer les données. Leurs nombres et leurs usages ne cessent d'augmenter.

L'utilisation de plus en plus importante des visioconférences, la diffusion en continu de musique et

de vidéos, ainsi que la conservation d'informations dans un « cloud » entraînent une augmentation du nombre de serveurs qui consomment énormément d'énergie.

Changeons nos habitudes, adoptons de nouvelles pratiques plus responsables !

Comment bien choisir mes équipements ?

Un bon équipement est un équipement adapté aux besoins personnels (mémoire, taille de l'écran, accessoires).

Réduire le nombre d'appareils numériques personnels permet de réduire la production de déchets électroniques et la consommation

d'énergie pour les produire et les faire fonctionner.

Acheter du matériel reconditionné ou d'occasion a l'avantage de prolonger leur durée de vie.

Pour de l'achat neuf, privilégiez les équipements avec un fort indice de réparabilité. Tu auras

des garanties sur sa durabilité, sa réparabilité et son économie d'énergie !

Rouge :
0 à 1,9



Indice de réparabilité

Orange :
2 à 3,9



Indice de réparabilité

Jaune :
4 à 5,9



Indice de réparabilité

Vert clair :
6 à 7,9



Indice de réparabilité

Vert foncé :
8 à 10



Indice de réparabilité

Les actions à mettre en place facilement au quotidien

Un certain nombre d'écogestes peuvent être mis en place au quotidien :

➡ Ne pas laisser d'appareils en veille quand on ne s'en sert pas.

➡ Trier ses documents, photos et vidéos conservés sur les services de stockage en ligne pour réduire la consommation électrique.

➡ Écouter de la musique en streaming plutôt que sur un site d'hébergement comme Youtube; surtout si on ne regarde pas le clip.

➡ Débrancher sa box internet la nuit et quand on part en vacances.

Regarde dans la sitographie de cette fiche pour découvrir 10 écogestes à appliquer facilement !

Que faire d'un équipement dont je ne veux plus ?

Si il fonctionne encore, tu peux faire un don à un proche, à une association comme Emmaüs ou le revendre.

Si il ne fonctionne plus, des ateliers Repair Café sont organisés entre bricoleurs, réparateurs expérimentés et bénévoles pour remettre en état ensemble ses appareils électroniques qui ne fonctionnent plus. Une liste de ces événements dans les Hauts-de-France est

disponible dans la sitographie. Certains sites proposent de racheter des équipements pour les reconditionner avant de les remettre en vente. On peut aussi les déposer en point de collecte, déchetteries et certains magasins près de chez soi, pour qu'ils soient recyclés. Pour retrouver ces points, une liste est disponible dans la sitographie !

Les bonnes pratiques à l'intérieur de l'ENT HDF

Dans l'ENT HDF, le blog « Clean ton numérique » permet d'échanger autour de la notion de sobriété numérique et de réfléchir à des pistes d'actions concrètes.

De bonnes pratiques peuvent déjà être mises en place quotidiennement au sein de l'ENT pour réduire

son impact numérique comme trier régulièrement sa messagerie ou se désabonner des newsletters qu'on ne lit pas.

Le savais-tu ?

Le numérique peut également être au service de la transition écologique, quand des réseaux de producteurs locaux se forment sur internet, par exemple. D'autres exemples existent, à toi de te les approprier !

Sitographie

- ➔ [Cano.pe/NomophobieEtSmartphone](https://cano.pe/NomophobieEtSmartphone)
Infographie ludique qui présente la nomophobie, les impacts environnementaux liés aux smartphones et des pistes d'actions pour agir.
- ➔ [Cano.pe/SmartphoneOuBijoux](https://cano.pe/SmartphoneOuBijoux)
Vidéo expliquant pourquoi le smartphone devrait être traité comme un bijou.
- ➔ [Cano.pe/LongueVieAuxObjetsIndiceReparabilite](https://cano.pe/LongueVieAuxObjetsIndiceReparabilite)
Choisir un appareil avec un bon indice de réparabilité
- ➔ [Cano.pe/10GestesSobrieteNumerique](https://cano.pe/10GestesSobrieteNumerique)
10 gestes de sobriété numérique pour tous.
- ➔ [Cano.pe/ExtensionNavigateur](https://cano.pe/ExtensionNavigateur)
Extension de navigateur qui permet de visualiser la consommation électrique et les émissions de gaz à effet de serre (GES) associées à votre navigation internet. Un bon support de sensibilisation individuelle.
- ➔ [Cano.pe/EscapeGameSobrieteNumerique](https://cano.pe/EscapeGameSobrieteNumerique)
Escape game numérique conçu par Réseau Canopé qui présente en 20 min quelques ressources pour sensibiliser aux impacts liés aux smartphones et pour identifier quelques pistes d'actions.
- ➔ [Cano.pe/LongueVieAuxObjetsCollecte](https://cano.pe/LongueVieAuxObjetsCollecte)
Comment trouver un point de collecte près de chez-moi ?
- ➔ [Cano.pe/RepairCafeHDF](https://cano.pe/RepairCafeHDF)
Liste des Repair Café disponibles dans les Hauts-de-France.

