Toi aussi, réinterroge tes usages numériques

Regarder d'un œil distrait la dernière série à la mode sur les plateformes VOD, tout en actualisant le fil d'actualité de ses réseaux sociaux sur votre smartphone : anodin, non ? Pas pour la planète ! L'explosion des usages numériques se traduit par un chiffre : 4,4 % de l'empreinte carbone de la France leur est due[1]. C'est presque deux fois plus qu'en 2022, et le développement à grande vitesse de l'intelligence artificielle devrait encore alourdir la facture. Sans remiser la modernité au placard, il reste toutefois possible de mieux maîtriser la consommation avec quelques gestes simples. Et une règle d'or : ne pas multiplier le nombre d'appareils et ne pas les renouveler trop souvent.

7 astuces pour rester connecté sobrement

Limiter le recours à l'IA générative

Pour apporter des réponses à toutes les questions, l'IA s'appuie sur des serveurs très gourmands en énergie et en eau. Préfère les moteurs de recherche !

Freiner les partages sur les réseaux sociaux

Trop mignonne, cette vidéo de petit chat ? Mais l'envoyer à tous tes amis et abonnés finit par représenter des gigaoctets de données. Idem pour les GIF, amusants mais gourmands.

Réduire ton temps d'écran

C'est bon pour le cerveau et la planète ! Des applications de contrôle du temps t'aident à programmer des moments de déconnexion, pour toi et tes enfants.

Contrôler la HD

Une définition moindre ne se perçoit pas toujours, surtout si tu regardes les vidéos sur un smartphone. Pense aussi à désactiver les modes live, rafale qualité UHD quand tu filmes ou prends des photos.

Supprimer les applis pas ou peu utilisées

Ne conserve que le nécessaire sur votre smartphone. Fais aussi le ménage dans tes photos et vidéos.

Préférer l'audio

Une minute de visio consomme dix fois plus de données qu'une minute d'audio. Pas besoin de systématiquement s'appeler en vidéo ![2]

Privilégier la fibre à la 4G et 5G

Dès que possible, connecte ton smartphone ou ton ordinateur au wifi : meilleure, la connexion a aussi dix fois moins d'impact sur l'environnement ![3]

22 Le chiffre qui parle

La consommation électrique mondiale nécessaire aux outils incorporant une intelligence artificielle pourrait atteindre 135 TWh d'ici à 2027, soit **la production de 22 réacteurs nucléaires moyens en un an[4].**

Sources :

1 · ARCEP : https://www.arcep.fr/la-regulation/grands-dossiers-thematiques-transverses/lempreinte-environnementale-du-numerique/etude-ademe-arcep-empreinte-environnemental numerique-2020-2030-2050.html

2 · ADEME : https://altimpact.fr/bonnes-pratiques/privilegier-laudio-a-la-video/

3 · ADEME : https://altimpact.fr/bonnes-pratiques/privilegier-les-connexions-via-la-fibre-plutot-que-la-4g-5g/

4 · Article « The growing energy footprint of artificiale intelligence » de la revue Joule par Alex Vries cité sur : https://altimpact.fr/bonnes-pratiques/eviter-le-recours-a-lia-generative/

5 · ADEME : https://agirpourlatransition.ademe.fr/entreprises/node/52624

Comment AFNOR s'empare du sujet

↓
La certification NF Environnement :

elle distingue les modèles de cartouches d'imprimante laser à moindre impact environnemental.

↓
Le guide sur l'écoconception des services numériques (2022) **:**

il détaille comment minimiser l'impact environnemental d'un service rendu par voie numérique.

↓
La certification ISO 50001 :

pour les opérateurs qui veillent à ce que leurs datacenters consomment le moins d'énergie possible, à performance égale.

↓
Le guide sur l'IA frugale (2024) **:**

il détaille comment mesurer l'impact environnemental d'une intelligence artificielle.

Une question de matériel

Téléviseur, ordinateur, smartphone, tablette… La fabrication de ces concentrés de technologie pèse lourd[5] :

299 kg
de déchets par an et par habitant en France

800 kg
de matières premières et 1,5 tonne d'eau pour un ordinateur de 2 kg

60 %
de l'empreinte numérique totale correspond aux phases de fabrication

afnor.org/numerique

Quelles solutions ?

Augmenter la durée de vie de tes appareils !

- **40 % de pannes évitées avec un entretien régulier**, par exemple en éliminant les poussières qui peuvent s'infiltrer (sans alcool, ni détergent)
- **2 ans** : la garantie légale du constructeur, pour une réparation gratuite
- Tuto en ligne ou ateliers, pour une réparation par toi-même
- Confie ton appareil à un artisan labellisé QualiRépar pour bénéficier du bonus réparation, jusqu'à 50 €
- L'appareil est définitivement hors-service ? Dépose-le en déchèterie dans un bac de collecte dédié, à une plateforme spécialisée, ou retourne-le en magasin.

L'éclairage d'AFNOR

« Il faut savoir résister à la nouveauté, aux pressions sociales et au marketing ! Vous êtes tenté de remplacer votre smartphone par le modèle dernier cri, même si l'actuel fonctionne parfaitement ?

Questionnez-vous avec la méthode BISOU (Besoin, Immédiat, Semblable, Origine, Utilité) avant d'acheter. Sinon, pensez à la seconde main ou au reconditionné. Enfin, l'emprunt, la location ou l'achat en commun sont des alternatives à l'achat pour les objets dont on se sert moins, comme une imprimante. »

Lina Ismail,
responsable développement et innovation sur les thématiques environnement et climat chez AFNOR Normalisation

Fiche réalisée dans le cadre d'un atelier organisé par info & conso – ASSOCIATION CITOYENNE ET LAÏQUE DES CONSOMMATEURS