

# Sobriété NUMÉRIQUE



Comprendre et Agir



## Le contexte

Omniprésent dans nos vies, le **numérique** a permis de multiples évolutions : réduction des déplacements (télétravail), meilleure circulation de l'information, amélioration du confort au quotidien ...

Cependant, derrière cette dématérialisation se cache une réalité matérielle aux **conséquences environnementales majeures.**



# Quelques chiffres clés

**65**  
milliards

**d'équipements numériques dans le monde**

6 équipements actifs par internaute.

**Les équipements** représente

**60%**

**de l'impact environnemental du numérique.**

On divise le numérique en 3 catégories d'infrastructures :

- les équipements
- les réseaux
- les centres de données

En 2025 on estime que le numérique représente

**8%**

**des émissions mondiales de gaz à effet de serre,** dépassant la part actuelle des émissions des voitures !



**En France**

**4,4%**



**des émissions de gaz à effet de serre**

**11%**



**de la consommation électrique**

**2,2%**



**de la consommation d'eau douce**

**La fabrication** représente

**80%**

**de l'empreinte carbone des équipements numériques.**

**L'empreinte environnementale** est d'abord liée à la quantité d'**équipements fabriqués**

# Les impacts environnementaux

## Fabrication et ressources

➔ **Extraction de métaux rares**, ressources critiques qui s'épuisent. Au rythme actuel, nous n'aurons plus la capacité de fabriquer un objet numérique d'ici 30 ans !

➔ **Pollution importante des sols, de l'air et de l'eau** due aux procédés chimiques et déchets toxiques pour leur extraction.



Exemple frappant : la fabrication d'un ordinateur nécessite

- 1,5 tonne d'eau
- 240 kg de combustibles fossiles
- 22 kg de produits chimiques



## Réseaux

99%

du **trafic internet** passe par **des câbles sous-marins** (1,4 million de km soit 35 fois le tour de la Terre).

20%

de la part **des gaz à effet de serre du numérique**



## Centre de données

Lieux physiques où sont stockées et distribuées les données grâce à des équipements informatiques.



Ils consomment **1 % de l'électricité mondiale** et pourraient atteindre **8 % en 2030**. Leur refroidissement mobilise **des millions de litres d'eau** quotidiennement.

### Equipements



**65**  
milliards

**d'équipements** dans le monde avec un boom des **objets connectés** : passant de **1 milliard en 2010 à 48 milliards en 2025**.



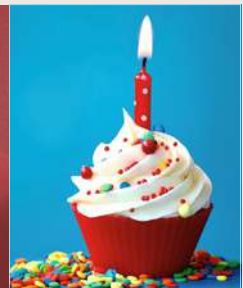
**La durée de vie**

d'un ordinateur : **2 à 5 ans**  
d'un smartphone : **2 à 3 ans**



**63%**

**des smartphones**  
ont **moins de 2 ans**





**57**  
millions

**de tonnes de déchets**  
produits chaque année,  
mais seulement  
22% sont recyclés.

**1 min**  
sur internet

**5,9**  
millions

**de recherches**  
sur Google

**251**  
millions

**de mails**  
envoyés

**43**  
ans

**de contenu**  
cumulé en  
streaming sont  
visionnés

**24**  
milles

**images**  
générées par  
l'IA

**694**  
milles

**requêtes**  
envoyées sur  
CHATGPT



# Solutions pour une Sobriété Numérique

## Prolonger la vie des équipements

**Réparer, entretenir et protéger** ses appareils (iFixit, Repair Cafés).

1

**Eviter le renouvellement** fréquent des smartphones et ordinateurs

2

**Récycler ou donner** vos anciens appareils

3

**Eteindre box et autres appareils**

4



## Rationaliser l'usage d'internet et des médias :

**Adapter** la résolution des vidéos

1

**Favoriser** le téléchargement au streaming

2

**Bloquer** la publicité et trackers (uBlock, Privacy Badger, Brave)

3

**Utiliser** des logiciels libres (Framasoft, Qwant, Firefox)

4

5

## Arbitrer l'usage de l'IA :

1

### Limiter

les usages non essentiels

2

### Faire

une recherche sur internet

3

### Utiliser

des supports physiques : dictionnaire, calculatrice, livre...

4

### Utiliser

une encyclopédie hors-ligne (Kiwix)



## Adopter les 5R du numérique :

- Refuser la **mode technologique et les modèles dominants**.
- Réduire la **consommation et les usages inutiles**.
- **Réutiliser ou mutualiser les équipements** déjà disponibles.
- **Recycler le matériel** en fin de vie.
- Rendre à la Terre sa juste valeur en se **reconnectant à la nature et en sensibilisant**.

## Perspective : un usage responsable

Le numérique est un **outil essentiel pour la santé, la science et l'éducation**. Mais sa **surconsommation menace nos ressources naturelles et notre environnement**.

Repenser nos usages, **sensibiliser et agir collectivement** est indispensable pour un **numérique durable, au service de l'humain et non au détriment de la planète**.



- ➔ **Réparation** : ifixit.com, repaircafe.org, reparateurs.artisanat.fr
- ➔ **Donner ses appareils inutilisés** : jedonnemontelephone.fr, Emmaüs, leboncoin
- ➔ **Recyclage** : quefairedemesdechets.ademe.fr
- ➔ **Consommation responsable** : produitsdurables.fr  
S'informer sur le low-tech : lowtechlab.org



### FNE HAUTE-LOIRE

34, Route de Roderie  
43000 AIGUILHE  
07 83 67 92 10  
accueil43@fne-aura.org

[www.fne-aura.org/haute-loire/](http://www.fne-aura.org/haute-loire/)

AVEC LE SOUTIEN DE :



echnature



HAUTE-LOIRE  
RÉGION NATURE  
ET ÉCOCITOYENNE  
HAUTE-LOIRE

FDVA  
Fédération  
des  
Associations  
de  
Développement  
Rural  
de  
France

**Rédaction / Conception** : FNE 43  
**Illustrations** : Canva, photos Pixabay  
**Impression** : Déposé par EOLE