



Atelier de sensibilisation à la sobriété numérique et optimisation de la gestion de ses données personnelles



Digital Cleanup Day
7ème édition · 16 au 21 mars 2026





QUESTION # 1

**Quelle est la proportion en %
des émissions de GES* émis
par le numérique dans le
monde ?**

****Gaz à effet de serre.***

4%

des GES sont émis par le numérique, c'est bien plus que l'aviation civile !*

*Source : [ADEME et ARCEP](#) (2024)

**RÉPONSE
1**



**QUESTION
#2**

**Combien en % représente
le numérique dans la
production d'électricité
mondiale ?**

10%

**de la production
d'électricité du monde
est mobilisé pour le
numérique.***

*Source : ADEME - ARCEP 2021/22

**RÉPONSE
#2**



QUESTION #3

**Combien y-a-t-il
d'utilisateurs du numérique
dans le monde ?**



RÉPONSE
#3

6 milliards

**d'utilisateurs du numérique
dans le monde !***

***Source** : Rapport « Digital 2026 » (We Are Social & Meltwater) <https://www.meltwater.com/fr/global-digital-trends>

**Un habitant d'Europe occidentale possède en moyenne
9,6 équipements électroniques en 2025 (Source ADEME 2025)**



**QUESTION
#4**

**Combien de matériaux
composent un smartphone
de 5,5 pouces ?**

+ 70 matériaux

**à extraire sont nécessaires
pour la fabrication !***

Et ces ressources ne sont pas infinies !

Certaines sont presque déjà épuisées (argent, or, plomb, cuivre ... à horizon 2030) - et extraites dans des mines de terres rares aux conséquences humaines catastrophiques.

*Source : ADEME 2019

**RÉPONSE
#4**



QUESTION #5

**Combien (en tonnes) pèsent
les DEEE* dans le monde en
2022 ?**

***Déchet d'équipement électrique et
électronique (ou D3E).**

62 millions

**tonnes de déchets
d'équipements électriques et
électroniques ont été collectés
dans le monde en 2022 !***

***Source** : Balde CP, Kuehr R, Yamamoto T, McDonald R, D'Angelo E, Althaf S et al. The Global E-waste Monitor 2024. Bonn, Geneva: International Telecommunication Union, United Nations Institute for Training and Resources; 2024 (<https://ewastemonitor.info/>).

**RÉPONSE
#5**



**QUESTION
#6**

Combien en % représente la part des DEEE collectés en vue d'être recyclés en France ?

47,4%

des DEEE collectés ont pu être recyclés en 2023 !*

mais cela représente seulement 14% de matières réellement recyclées.

***Source** : <https://www.designzerodechet.fr/wp-content/uploads/2024/10/Note-ThématiqueDZD2025.pdf>

**RÉPONSE
#6**



QUESTION
#7

**Combien en % représente
la part des Français qui
changent de smartphone
alors qu'il fonctionne encore ?**

88%

**des Français changent leur téléphone
alors qu'il fonctionne encore.***

Les Français conservent leur téléphone entre 2 et 3 ans et 88%
d'entre eux le changent alors qu'il fonctionne encore !

*Source : ADEME

**RÉPONSE
#7**



Passons à l'action !

Digital Cleanup Day 2026 - 7^e édition

**Offrons une seconde vie
à nos équipements &
nettoyons nos données !**





Passons à l'action !

Digital Cleanup Day 2026 – 7^e édition

17 mars > Atelier de sensibilisation à la sobriété numérique et optimisation de la gestion de ses données personnelles

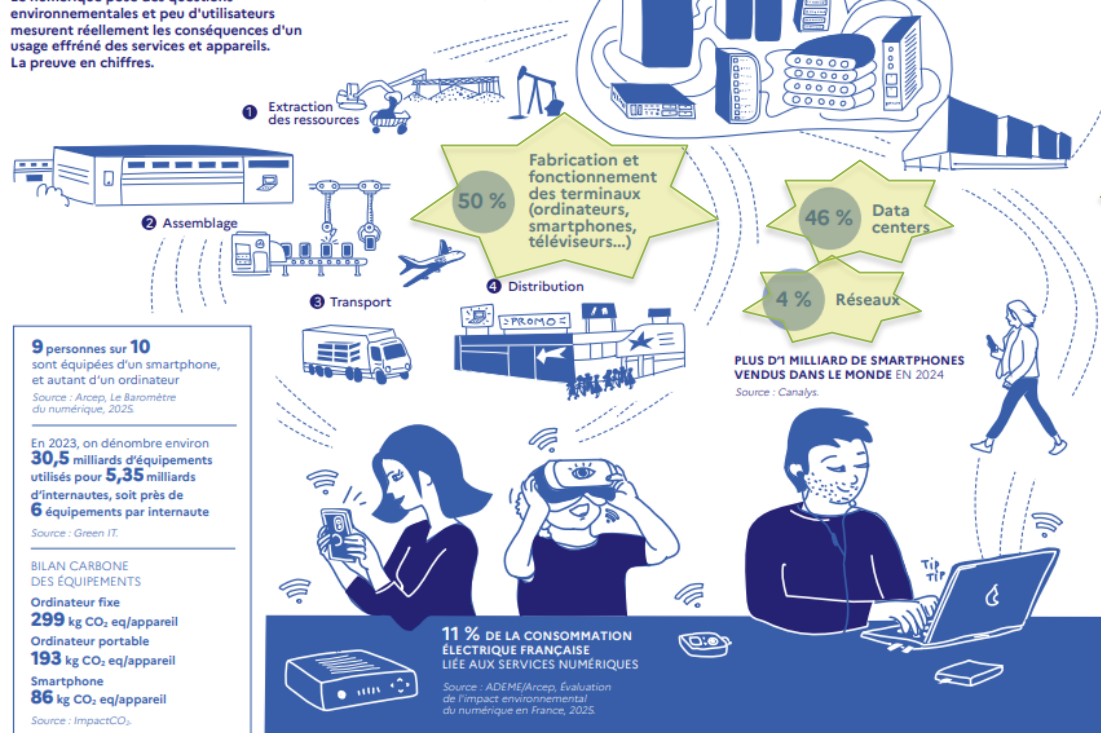
19 mars > Atelier Nettoyage des données, un enjeu de sobriété numérique (boites mails, PC)

LA FACE CACHÉE DU NUMÉRIQUE

Le numérique pose des questions environnementales et peu d'utilisateurs mesurent réellement les conséquences d'un usage effréné des services et appareils. La preuve en chiffres.

RÉPARTITION DES ÉMISSIONS DE GAZ À EFFET DE SERRE DU SECTEUR DU NUMÉRIQUE EN %

Source : ADEME/Arcep, Évaluation de l'impact environnemental du numérique en France, 2025.



INTERNET AU NIVEAU MONDIAL
CE SONT **79,5 MILLIONS DE SERVEURS**

Source : Green IT, Impacts environnementaux du numérique dans le monde, 2025.

L'intelligence artificielle, représente déjà **4%** des émissions de gaz à effet de serre du numérique

Source : Green IT.

Plus de **10 millions** de requêtes Chat GPT par jour dans le monde!

BILAN CARBONE DES COMMUNICATIONS

1 requête Chat GPT = **4,32 g CO₂ eq¹**

1 heure de visio = **83,61 g CO₂ eq²**

1 recherche sur le web = **1,16 g CO₂ eq²**

1 heure de streaming = **70,44 g CO₂ eq²**

10 heures de film en haute définition contiennent plus de données que l'intégralité des articles en anglais de Wikipédia¹

¹ Source : The Shift Project.

² Source : Impact CO₂.

9 personnes sur 10 sont équipées d'un smartphone, et autant d'un ordinateur

Source : Arcep, Le Baromètre du numérique, 2025.

En 2023, on dénombre environ **30,5 milliards** d'équipements utilisés pour **5,35 milliards** d'internautes, soit près de **6 équipements** par internaute

Source : Green IT.

BILAN CARBONE DES EQUIPEMENTS

Ordinateur fixe
299 kg CO₂ eq/appareil
Ordinateur portable
193 kg CO₂ eq/appareil
Smartphone
86 kg CO₂ eq/appareil

Source : ImpactCO₂.





Comment limiter

l'impact de nos équipements numériques ?



1. Je préserve leur durée de vie au maximum.

Smartphone

- utiliser une coque et un verre anti-casse
- l'éteindre le plus souvent possible, désactiver les notifications
- mise en charge idéale entre 20 et 80%
- mises à jour sécurité
- déstockage des sms, déstockage des photos
- ne jamais l'utiliser en cas de surchauffe

Ordinateur / tablette

- utilisation dans un endroit sec et sécurisé
- l'éteindre dès que l'usage est terminé, la veille consomme
- mises à jour sécurité & déstockage (historique et cookies)
- nettoyage chiffon en microfibres et bombe à air sec
- Housse renforcée de transport pour les portables

Conservation idéale
selon les scientifiques
au regard des enjeux
de la limitation du
réchauffement
climatique = **10 ans**



Comment limiter

l'impact de nos équipements numériques ?

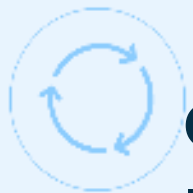


2. J'achète en reconditionné

Chaque année, **117 millions de tonnes de ressources** (métaux, minerais, terres excavées, plastiques...) sont mobilisées pour fabriquer nos équipements, sans compter la **pollution des sols et des eaux** due à leur extraction et les conditions de travail des ouvriers souvent très difficiles. Il est donc impératif de ne renouveler ses appareils que lorsqu'ils sont définitivement hors d'usage et de s'interroger sur vos besoins réels

Un téléphone reconditionné réduit son impact environnemental de 77 % à 91 % par an par rapport à un neuf

A ce stade seulement
1 Français sur 4
pratique l'achat en
reconditionné, il faut
tendre vers **100%** !



Comment limiter

l'impact de nos équipements numériques ?



3. Je recycle

- aider des emplois solidaires avec l'entreprise Envoi.
- contribuer à réduire la fracture numérique en faisant don de vos anciens téléphones portables
- préserver les ressources naturelles nécessaires à la fabrication des téléphones

Quel est à votre avis
le poids écologique
d'un smartphone ?

+ de 60 métaux rares sont nécessaires pour créer un seul smartphone, qui représente 220g. au total...



**Il faut pour produire ses 220g. extraire 150kg. de roches
dans les ressources naturelles de notre planète.
Des ressources non renouvelables !**





A l'heure actuelle, seuls l'or et l'argent des circuits imprimés numériques sont recyclés, tout le reste est brûlé !



**Impact sur les ressources naturelles
d'un smartphone reconditionné = zéro**

Les matériaux d'anciens modèles sont revalorisés.

Bonnes pratiques > ressources



1# Réparer son équipement

*Votre matériel ne tient plus la batterie ou bien l'écran est fendu ?
Est-il nécessaire de le remplacer dans son intégralité ?
De nombreuses solutions s'offrent à vous pour le réparer.*

Réparez vous-même votre équipement grâce à des tutoriels en ligne sur des sites comme <https://fr.ifixit.com/> ou <https://www.commentreparer.com/>.

Faites-vous aider lors d'un Repair café numérique. C'est un atelier consacré à la réparation d'objets et organisé à un niveau local grâce à des bénévoles (Café bricol' à Toulouse).

Le Diagnostiqueur de pannes de l'ADEME >
<https://epargnonsnosressources.gouv.fr/diagnostic-pannes-appareils/>

Ou cherchez un professionnel
<https://longuevieauxobjets.gouv.fr/>
ou label Quali Repar <https://www.label-qualirepar.fr/vous-etes-labellise/#annuaires>



Des entreprises de réparation existent à Colomiers notamment [l'entreprise ENVOI](#)

Bonnes pratiques > ressources



2# Favoriser le réemploi

Votre matériel est encore fonctionnel mais il ne correspond peut-être plus à vos besoins. Il peut encore servir à quelqu'un qui a des attentes différentes ou bien pour d'autres utilisations moins demandeuses en ressources.

Une fois que vous avez récupéré et supprimé vos données, vous pouvez faire don de votre appareil à un proche, une connaissance, ou bien le revendre sur une place de marché en ligne ou encore chez un professionnel qui achète votre matériel d'occasion près de chez vous.

Pour trouver un partenaire de collecte de votre matériel fonctionnel vous pouvez :
Visiter le site <https://longuevieauxobjets.gouv.fr/> qui recense de nombreux points de dons de matériel près de chez vous.

Bonnes pratiques > ressources



3# Recycler

Si votre appareil est non fonctionnel ou non réparable, il doit être traité comme Déchets d'Equipements Electriques et Electroniques (DEEE ou D3E). Il sera alors démantelé, les matériaux triés et recyclés dans la mesure possible.

Privilégiez les points d'apport près de chez vous pour limiter les envois longues distances et dynamiser l'écosystème local.



Envoi
Insertion & Handicap

📍 3 avenue Jean Mermoz 31770
COLOMIERS
☎ 05 36 47 77 14
✉ eboutique@envoi-ess.org

Bonnes pratiques > ressources



4# Nettoyer ses données

Accumuler des données sur son smartphone ou son ordinateur, c'est accélérer l'obsolescence de son matériel et augmenter la capacité de stockage nécessaire dans les data center.

Nettoyer son smartphone ou son ordinateur, c'est alléger son équipement, favoriser sa performance et allonger sa durée de vie !

Il est en effet recommandé de désencombrer votre ordinateur des données inutiles (téléchargements, historique, cookies...) afin de conserver au moins 20 % d'espace libre.

On peut agir facilement sur :

- ▶ Tri et suppression mails périmés ou inutiles, vider ses corbeilles
- ▶ Tri et suppressions données, photos et vidéos sur les smartphones et ordinateurs, tablettes, serveurs ou données cloud (selon mode de sauvegarde ?)
- ▶ Tri et suppressions données sur nos réseaux sociaux



RAPPEL DES BONS RÉFLEXES !



1. Limiter les consommations
2. Donner un coup de boost en supprimant les données et les appli inutiles
3. Réparer son équipement
4. Si fonctionnel, favoriser le réemploi
5. Si non-fonctionnel, recycler dans la filière appropriée en DEEE

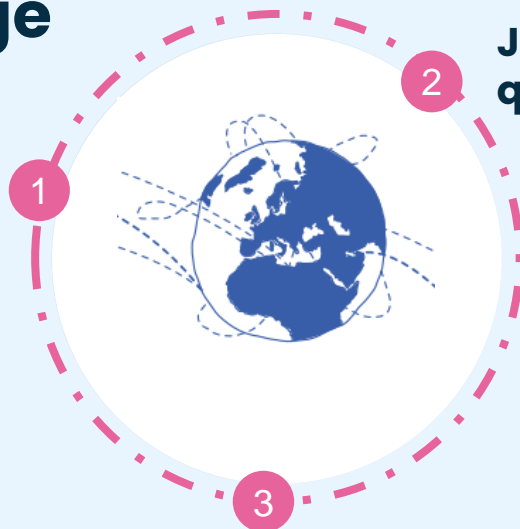
La bonne consommation au bon moment et avec le bon usage



Connexion Ethernet + Wifi plutôt que 4/5G

1- Brancher vos appareils (ordinateur, TV, Imprimante, console de jeu...) via câble Ethernet.

2- Le Wifi est à privilégier au maximum plutôt que la 4G ou 5G qui consomme davantage d'énergie.



Je coupe la connexion quand j'en ai plus besoin

1- Pensez à la multiprise à interrupteur pour éteindre tout en même temps, car la mise en veille consomme plus que l'on ne croit.

2- Couper la 4G/5G dès que vous avez fini votre tâche. Désactiver les données mobiles lorsqu'elles sont inutilisées ou lorsque vous avez accès au Wifi permet d'économiser votre batterie.

3- Penser à couper sa géolocalisation, cela évite des transferts de données.

4- Activer l'économiseur de données ou mode éco sur votre smartphone.

11 % de la consommation électrique française est **LIÉE AU NUMÉRIQUE**

Source : ADEME/Arcep, *Évaluation de l'impact environnemental du numérique en France, 2025.*

Pas de pièce jointe volumineuse mais un envoi par tranfert

1 - Écrire light car chaque image ou fichier joint à un impact. Bien sélectionner ses destinataires, utiliser des liens via un site de dépôt temporaire (exemple : gratuity avec Free).

2 - Se désabonner des newsletters non lues & se désabonner des envois publicitaires

UN BOÎTIER TV CONSOMME 3 X PLUS d'énergie qu'un téléviseur, et **UNE BOX INTERNET** jusqu'à **6 X PLUS**

Source : ADEME.

Nettoyer son téléphone



Trier et supprimer ses applications

1) Iphone et Ipad :

- « App Store » puis cochez « Télécharger les apps inutilisées »
- « Stockage Iphone/Ipad » pour avoir la liste de toutes vos applis et vous verrez la date de votre dernière utilisation.

2) Android

- 1 - Ouvrir l'application Google Play Store
- 2 - Appuyer sur Menu puis Mes jeux et applications
- 3 - Appuyer sur l'application ou le jeu et appuyer sur Désinstaller

Supprimer ses fichiers temporaires

- 1 - Aller dans "Paramètres" puis "Stockage"
- 2 - Libérer de l'espace en cliquant sur "Nettoyer"

Trier et ranger ses fichiers

- 1- Supprimer vos photos et vidéos floues, en double ou en triple, photos prises par accident etc
- 2 - Trier et supprimer les enregistrements, documents téléchargés etc devenus inutiles
- 3 - Faire une sauvegarde sur un disque dur externe (déconnecté du réseau ou PC lorsque vous n'en avez pas besoin)

Trier et supprimer ses conversations

- 1 - Les textos, WhatsApp, Messenger , Signal, Telegram etc
- 2 - Les messages de bonne année de 2020,
- 3 - Le texto, WhatsApp, Messenger qui dit juste "Suis bien arrivé-e " ou un pouce.
- 4 - Les conversations inutiles.



Nettoyer son ordinateur

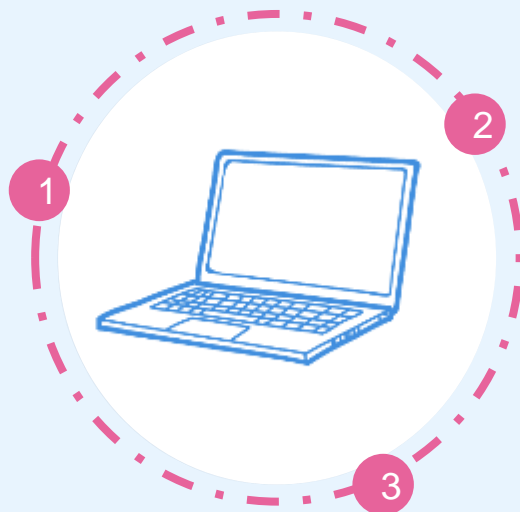


Trier et ranger ses fichiers

1 - Ouvrir vos fichiers, demandez-vous s'ils sont toujours vraiment utiles ?

2 - Libérer votre bureau et organiser ensuite vos fichiers en dossiers pour y voir plus clair mettre moins de temps à les rechercher

3 - Et on n'oublie pas de vider la corbeille !



Trier et supprimer ses fichiers

1 - Supprimer vos photos et vidéos floues, en double ou en triple, photos prises par accident etc

2 - Trier et supprimer les enregistrements, documents téléchargés etc devenus inutiles ou les répertoires de fichiers obsolètes (anciens projets etc) ou en doublon.

3 - Faire une sauvegarde sur un disque dur externe (déconnecté du réseau ou PC lorsque vous n'en avez pas besoin).

Aller plus loin

1 - Analyser la typologie des fichiers à supprimer

2 - Identifier de meilleurs pratiques d'organisation de vos répertoires et sauvegardes pour limiter les doublons

3 - Lancer un nettoyage de disque

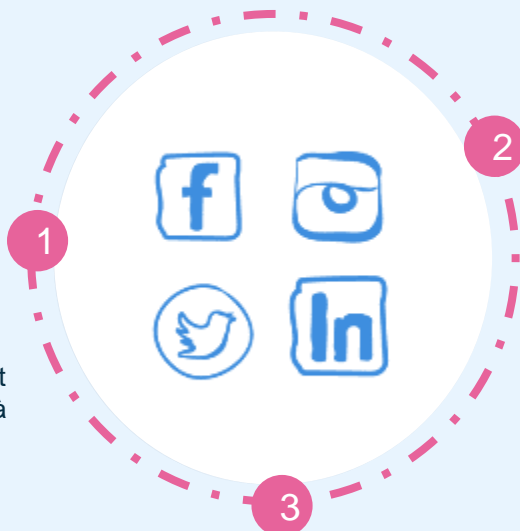
Nettoyer ses réseaux sociaux



Supprimer ses données obsolètes

1 - Procéder par ordre chronologique pour supprimer vos vieilles publications

2 - Faire le tri dans vos groupes, pages pour supprimer ou vous désabonner de ce qui n'est plus d'actualité ou ce qui ne correspond plus à vos attentes



Trier et ranger ses fichiers

1 - Passer en revue vos photos et vidéos et supprimer ce qu'il n'est pas nécessaire de conserver

2 - Faire de même pour les fichiers de vos groupes par exemple

Limiter le visionnage des vidéos

1 - Désactiver la lecture automatique des vidéos

2 - Choisir une résolution plus basse par défaut pour la lecture des vidéos

3 - Préférer le téléchargement légal au streaming

4 - Privilégiez une connexion Wifi ou filaire autant que possible

Limiter l'usage de l'IA

L'intelligence artificielle (IA) joue un **rôle clé dans des avancées scientifiques majeures** comme la modélisation climatique, la gestion des écosystèmes et des ressources ou encore l'optimisation de la consommation énergétique. **Mais elle génère une pollution numérique considérable : plus de consommation d'électricité** pour faire fonctionner les data centers, **plus d'eau** pour les refroidir et **plus de ressources exploitées** pour fabriquer de nombreux équipements.



Privilégier une IA spécifique

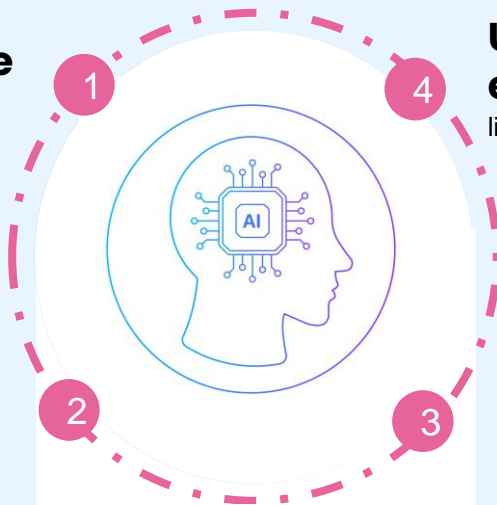
(traduction, orthographe, production de texte) plutôt qu'une IA générative ; elle consomme beaucoup moins d'énergie.

Utilisez plutôt des images déjà existantes

provenant de banques d'images libres de droit.

Eviter autant que possible le recours à l'IA générative

pour créer des images ou des vidéos. Cela consomme bien plus d'énergie que de créer du texte. Attention la fiabilité de l'IA générative est remise en cause car lorsqu'elle ne trouve pas la réponse, elle va l'inventer !



L'intelligence artificielle, représente déjà **4 %** des émissions de gaz à effet de serre du numérique

Source : Green IT.

Préférer en général les moteurs de recherche à l'IA générative.

La consommation d'énergie nécessaire est bien moindre à chaque clic.



MERCI

& à vous de jouer !