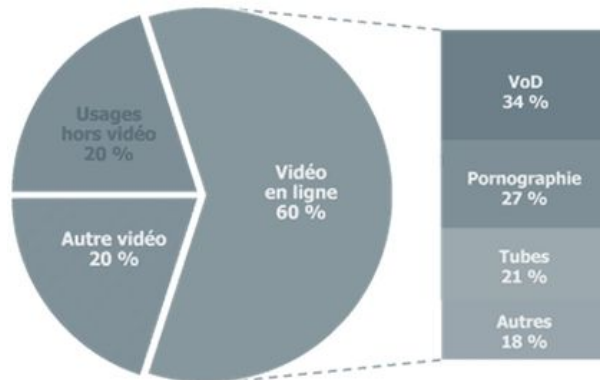


# Eco-guide

## Comment utiliser internet sobrement

### Les vidéos sur internet

L'usage des vidéos représente 80% du trafic sur internet. En 2018, cela représentait l'émission de gaz à effet de serre d'un pays comme l'Espagne. Netflix représente à lui seul 15% du trafic. Car 1h de vidéo consomme autant qu'un frigo allumé..



Répartition des flux de données en ligne entre les différents usages du numérique et de la vidéo en ligne en 2018 dans le monde  
[Source : The Shift Project 2019 - à partir de (Sandvine 2018), (Cisco 2018) et (SimilarWeb 2019)]

### Ce que je peux faire

- ❑ **Regarder moins de vidéos.** A la place, lire des livres, écouter de la musique depuis son disque externe plutôt que des clips vidéos en ligne...
- ❑ Regarder les vidéos en plus faible résolution quand cela s'y prête



### Les emails



Un email envoyé, c'est 10g de cO2 émis, soit l'équivalent de ce que peut absorber un arbre en une journée.

Un mail parcourt des milliers de km même si le destinataire est à côté de vous.

Et seulement 10% des newsletters que nous recevons seront ouvertes.



### Ce que je peux faire

- ❑ Nettoyer sa boîte mail et se désabonner des newsletters par exemple avec Cleanfox
- ❑ Supprimer ses anciens mails ou les archiver sur un disque dur.
- ❑ Limiter l'envoi de mails et le nombre de destinataires
- ❑ Compresser les pièces jointes et envoyer les photos en basse résolution. On peut aussi éviter les PJ en stockant le fichier sur un serveur partagé ou se les échangeant via une clé USB

## La navigation sur le web

En appuyant simplement sur le bouton "Rechercher" de Google, nous émettons l'équivalent de 5 à 7 grammes de CO<sub>2</sub>

### Ce que je peux faire

- ❑ N'effectuer des recherches internet que lorsque c'est vraiment nécessaire.
- ❑ Enregistrer les sites fréquemment visités dans les Favoris
- ❑ Installer un moteur de recherche éthique; A chaque requête, Ecosia plante des arbres, Lilo verse des dons à des associations sociale ou environnementales,



- ❑ Installer Decarbonalyser, l'extension de navigateur qui rend visible l'invisible impact environnemental du net (Disponible sur Firefox).



CARBONALYSER

## Comprendre

### Internet, bientôt premier pollueur de la planète

Le numérique émet aujourd'hui 4 % des gaz à effet de serre du monde. C'est autant que le trafic aérien civil...et cette part devrait doubler d'ici 2025. Cette tendance est insoutenable, alors que les Accords de Paris demandent aux industries de réduire leurs émissions de CO<sub>2</sub>, de consommation d'énergie et de matière pour limiter le changement climatique.

Selon le think tank The Shift Project, c'est un véritable enjeu sociétal. Au delà des initiatives individuelles que propose ce guide, un débat public doit avoir lieu pour mettre en place une "réglementation éclairée": celle-ci priorise les usages de l'internet, en accord avec les contraintes planétaires. Les principaux leviers sont la régulation, et le design des systèmes (par exemple lutter contre les design addicts de certaines plateformes et applications).

### Pour aller plus loin...

- ❑ <https://ecoinfo.cnrs.fr/> le site du CNRS pour une informatique éco-responsable
- ❑ Les études du think tank The Shift Project
  - *Lean ICT, Pour une sobriété numérique (2018)*
  - *Climat: l'insoutenable usage de la vidéo (2019)*

### A propos



Cycla Conseil vise à accélérer la transition écologique en Haute-Savoie. Ses domaines d'actions sont le conseil en gestion des déchets, des ateliers participatifs et des conférences sur le (presque) zéro déchet et la sobriété numérique  
[www.cyclaconseil.com](http://www.cyclaconseil.com)

Anne-Elise Lenne [aellenne@cyclaconseil.com](mailto:aellenne@cyclaconseil.com)



Vous pouvez remixer ce document à des fins non commerciales à condition de créditer Cyclo Conseil et que les nouvelles œuvres sont diffusées selon les mêmes conditions.