

# La sobriété numérique ou comment réduire notre empreinte carbone

Oui, nos appareils électroniques, en l'occurrence notre fidèle téléphone portable, notre chère tablette et notre ordinateur de bureau ont une empreinte environnementale. L'empreinte carbone mondiale du numérique était évaluée en 2021 à environ 3,5 % des émissions de gaz à effet de serre (GES) mondiales, un chiffre qui se compare, voire même dépasse l'empreinte carbone de l'industrie de l'aviation, d'après *Les Shifters Montréal*, un groupe voué à la sensibilisation du grand public aux défis de la transition énergétique. Au Québec, l'INRS (Institut national de recherche scientifique) mentionne que les usages numériques sont responsables de 5 % des émissions de GES du Québec. Ce chiffre est appelé à augmenter de 6 % par année au cours des cinq prochaines années avec la multiplication des objets connectés, la 5G, l'intelligence artificielle, les cryptomonnaies ou l'intérêt pour le métavers.

C'est là qu'intervient la sobriété numérique. Il s'agit d'un concept officiel qui a été défini en 2008 par Green IT, un collectif français de spécialistes de la sobriété numérique et du numérique responsable, pour désigner la démarche qui vise à réduire l'impact environnemental du numérique en en faisant une utilisation responsable.

En tant que consommateurs, nous avons donc un rôle à jouer. Un rapport publié en 2020 par *Les Shifters Montréal* mentionne qu'au Canada, l'achat et le renouvellement des appareils électroniques seraient responsables des deux tiers de l'impact sur le climat des technologies de l'information et de la communication. Toujours selon ce même groupe, environ 80 % de l'empreinte carbone des téléphones intelligents les plus populaires au Québec serait due à leur production et à l'extraction des matières premières pour les fabriquer, lesquelles s'épuisent rapidement. De plus, leur mise au rebut est une source importante de pollution à cause de la gestion complexe des déchets électroniques toxiques qu'ils contiennent. En 2022, selon un rapport de l'agence spécialisée des Nations Unies pour les technologies de l'information et de la communication (UIT), seulement 22,3 % des 62 millions de tonnes de déchets électroniques mondiaux ont été recyclés. Malheureusement, la mode et l'obsolescence programmée contribuent à l'augmentation de la production d'équipements numériques et par conséquent, de déchets.



Photo : ranonaudit (CC0)

Alors, que fait-on pour devenir sobre?

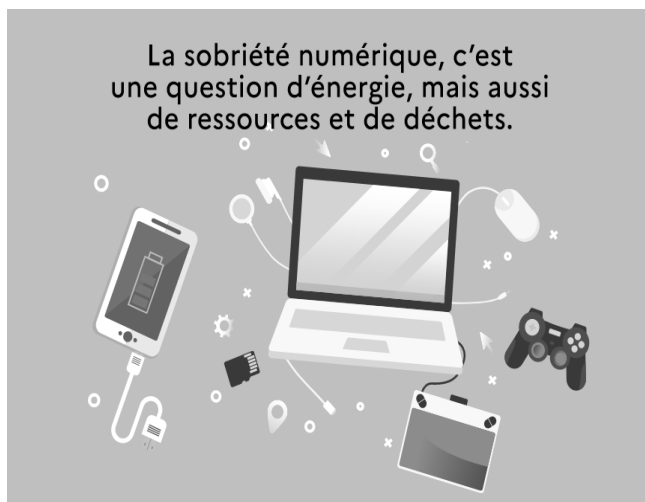
## **Premièrement, nos appareils :**

1. Essayons d'allonger le plus possible la durée de vie de nos appareils. On peut se demander si notre téléphone, tablette ou ordinateur de bureau doit absolument être renouvelé. Peut-il être mis à jour ou réparé? Le gouvernement québécois a adopté en octobre 2023 le projet de loi 29 afin de protéger les consommateurs contre l'obsolescence programmée et favorisant la durabilité, la réparabilité et l'entretien des biens. Certaines mesures sont en place et d'autres le seront dans les deux prochaines années. Il vaut la peine de s'informer avant de poser un geste. Les fournisseurs de téléphonie cellulaire sont rapides à nous proposer de nouveaux appareils, mais avons-nous besoin de l'augmentation de la capacité de stockage, de la vitesse d'exécution ou des nouvelles fonctions de ce nouvel appareil qu'on nous propose?

2. Est-ce que l'on pourrait acheter d'occasion? Selon l'ADEME, l'Agence française de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie, nous pouvons diminuer l'impact environnemental de 50 % en utilisant un ordinateur durant quatre ans au lieu de deux. Cela permet de prolonger la durée de vie d'un appareil et aussi, retarde le moment où il sera recyclé, car selon un rapport de 2021 de RECYC-QUÉBEC, seuls 3 % des cellulaires en fin de vie sont récupérés.
3. Ensuite, entretenir nos appareils électroniques peut contribuer à augmenter leur durée de vie. On peut faire de petites choses simples avec un téléphone ou une tablette comme les protéger avec un étui et poser une pellicule de protection sur l'écran du téléphone. Aussi, ne pas laisser nos appareils branchés en continu. Garder un appareil branché continuellement à 100 % peut user prématurément la pile à moins que notre appareil ait une fonction de charge intelligente qui va interrompre le chargement de la pile.

### Comme 2<sup>e</sup> geste, on peut revoir notre consommation d'Internet.

1. Il faut beaucoup d'énergie pour faire fonctionner les centres de données, les serveurs et les infrastructures qui transportent nos données partout dans le monde. Au Canada, les centres de données consomment 1 % de l'électricité du Canada, selon l'INRS. Selon *Les Shifters Montréal*, le visionnement de séries, films et documentaires sur les plateformes de type Netflix, Tout.tv ou Crave représente 27 % du trafic Internet au Québec alors que les réseaux sociaux et les recherches en ligne en consomment 18 % chacun et l'échange de courriels 2 %. Et c'était avant la pandémie de Covid-19 et la généralisation du télétravail ainsi que des réunions virtuelles qui s'en est suivi. Donc, c'est en réduisant notre consommation de vidéo en continu que nous aurons le plus d'impact au niveau environnemental. Également, il n'est peut-être pas toujours nécessaire d'utiliser la haute définition qui est très énergivore, lorsqu'on visionne des vidéos.
2. L'INRS mentionne également que la caméra est responsable de 96 % d'émissions de GES d'une réunion virtuelle. Donc, si nous sommes en mode télétravail, nous pouvons la couper et évaluer lors d'une réunion virtuelle s'il est nécessaire de la laisser ouverte continuellement.



Concédant : notre-environnement.gouv.fr (15-02-2024)

Enfin, on peut se questionner sur notre rapport au numérique. En sommes-nous dépendants? Est-ce que cela intervient au détriment d'autres aspects de notre vie? D'ailleurs, le troisième mardi de mars, aura lieu la « Journée mondiale du nettoyage numérique », laquelle vise à nous faire prendre conscience de l'impact environnemental du numérique. Cette initiative, démarrée en France en 2020, vise d'une part, le nettoyage de nos données comme se désabonner d'infolettres superflues, désactiver la lecture automatique de vidéos sur les réseaux sociaux, supprimer les messages inutiles de sa boîte courriel et d'autre part, la prolongation de la vie de nos équipements numériques.

Pour conclure, il n'est pas question de se culpabiliser, mais juste, peut-être de prendre conscience de notre consommation du numérique, que ce soit des appareils ou de leur utilisation ainsi que de notre rapport à ces équipements. D'ailleurs, si nous voulons pousser un peu plus loin notre réflexion, nous pouvons consulter les documents qui ont servi de source à cet article.

Sources :

1. Conseils pour réduire l'impact environnemental de sa consommation numérique, **Un · cinq** (Média de l'action climatique au Québec)
2. La sobriété numérique a bien meilleur goût, **Un · cinq**
3. Sobriété numérique, Institut national de la recherche scientifique (INRS)
4. La sobriété numérique : les petits gestes font-ils vraiment la différence? Radio-Canada, 16 mars 2024