

# Toi aussi, réinterroge tes usages numériques

afnor  
GROUPE

info & conso  
ACLC  
ASSOCIATION  
CITOYENNE ET LAÏQUE  
DES CONSOMMATEURS

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<sup>(1)</sup>. 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

### Limitier 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 OFF

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 !<sup>(2)</sup>

### Privilégier la fibre à la 4G et 5G

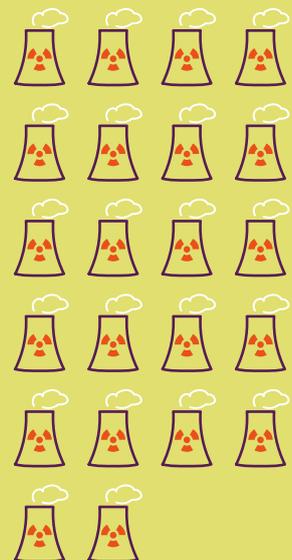
Dès que possible, connecte ton smartphone ou ton ordinateur au wifi : meilleure, la connexion a aussi dix fois moins d'impact sur l'environnement !<sup>(3)</sup>



# 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<sup>(4)</sup>.**



Sources :

1 - ARCEP : <https://www.arcep.fr/la-regulation/grands-dossiers-thematiques-transverses/empreinte-environnementale-du-numerique/etude-ademe-arcep-empreinte-environnementale-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<sup>(5)</sup> :

**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

