

AIDE MÉMOIRE

# CONFÉRENCE

LE NUMÉRIQUE EN MODE ZÉRO DÉCHET

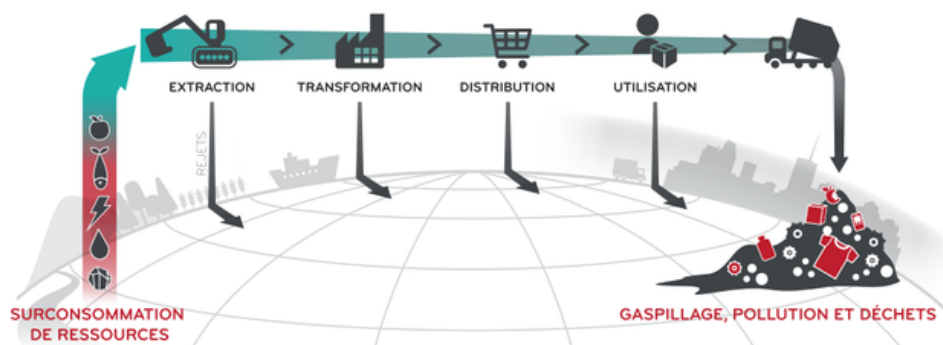
VERSION 2025

**MOTIO**  
Les ateliers-conférences  
de la transition

## NOTRE EMPREINTE CARBONE

- **L'empreinte carbone d'un canadien est de 19,6 tonnes de CO2**
  - C'est 10 fois plus pour le 1% des plus riches canadiens
  - En comparaison la moyenne mondiale est de 6,6 tonnesSource: [World Inequality Report 2022](#)
- **Le jour du dépassement (Over shoot Day, en anglais) :**  
Calculé tous les ans par l'ONG Global Footprint Network en partenariat avec le WWF sur la base de trois millions de données statistiques de 200 pays. <http://www.overshootday.org/>
- **Pour calculer son empreinte environnementale :**  
<https://www.footprintcalculator.org/>

## NOTRE CONSOMMATION



- 600 kg de matière premières pour fabriquer un ordinateur de 10 kg
- 70 matériaux (dont 50 métaux) dans un téléphone intelligent
- 103 kg de CO2 émis pendant sa fabrication (156 en tout sur sa durée de vie)

### Étude GreenIT.fr - Empreinte environnementale du numérique mondial

- 3,8% des émissions de GES (x2 / 2025)
- 10% de l'électricité consommée (x2 / 2030)
- 34 milliards d'équipements
- 4,1 milliards d'utilisateurs
- soit 8 équipements/utilisateur

## NOS DÉCHETS

- **Au Québec on génère 724 kg de déchets ultimes par personne / par an**
- **La gestion des déchets représente 5,6% des GES du Québec**
- Pour en savoir plus sur la gestion des résidus ultimes au Québec :
  - [Le rapport complet du BAPE](#)**
  - [Les faits saillants](#)**
  - [Le rapport en un clin d'oeil](#)**

**Le zéro déchet vise à réduire le gaspillage des ressources et la quantité de déchets émis.**

- Agir en amont de la gestion des matières résiduelles
- Penser au-delà du recyclage
- Tenir compte de toutes les étapes de la vie des produits consommés
- Prendre conscience de leur impact sur l'environnement et la santé

# LE ZÉRO DÉCHET

## Les 5R

R E F U S E R

R É D U I R E

R É P A R E R

R É U T I L I S E R

R E C Y C L E R



- **Refuser : visez la sobriété matérielle** en optant pour la matériel correspondant le mieux à vos besoin, ne le remplacez pas en cédant aux modes ou aux offres promotionnelles.
- **Réduire : optimisez l'usage et visez la longévité** en achetant du matériel reconnu pour sa longévité et économe en énergie, prenez-en soin, protégez et entretenez-le. Installez des protections contre les virus pour éviter les pannes.
- **Pour réparer, donner ou acheter du matériel reconditionné**

**INSERTECH**

TECHNOS ET ENGAGÉS

**iPhoenix**

Insertech (<https://www.insertech.ca/>)

entreprise de réinsertion à l'emploi à Montréal

iPhoenix (<https://www.iphoenixmtl.com/>)

spécialistes Apple à Montréal

- **Pour recycler vos appareils électroniques** : <https://www.recyclermeselectroniques.ca/qc/>
- **Pour poursuivre la réflexion** :  
<https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1702878/impact-environnement-internet-numerique-co2-ges-pollution-solutions-covid>  
[https://savoirs.usherbrooke.ca/bitstream/handle/11143/9578/Fleury\\_Katerina\\_MEnv\\_2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://savoirs.usherbrooke.ca/bitstream/handle/11143/9578/Fleury_Katerina_MEnv_2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y)  
[https://savoirs.usherbrooke.ca/bitstream/handle/11143/9894/Berube\\_Isabelle\\_MEnv\\_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://savoirs.usherbrooke.ca/bitstream/handle/11143/9894/Berube_Isabelle_MEnv_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y)  
<https://www.ledevoir.com/societe/environnement/507756/le-telephone-intelligent-un-appareil-devenu-un-imposant-probleme-environnemental>  
<https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1152218/obsolescence-programmee-projet-loi-quebec-etudiants-universite-sherbrooke-droit>

## MATÉRIEL ET CONSOMMATION D'ÉLECTRICITÉ

- **Réglez votre ordinateur** et autres appareils en mode économie d'énergie (luminosité, mise en veille, écran noir vs photo)
- **Éteignez votre écran voire votre ordinateur** si vous vous absentez de plusieurs minutes à plusieurs heures (au minimum le soir), et **éteignez l'interrupteur de la multiprise**
- **Débranchez votre chargeur** s'il est "à vide" ou une fois votre téléphone est chargé
- **Pour poursuivre la réflexion :**
  - <https://www.ademe.fr/entreprises-monde-agricole/performance-energetique-energies-renouvelables/lenergie-bureaux/dossier/equipements-electriques/saviez>
  - <https://www.hydroquebec.com/residentiel/espace-clients/consommation/consommation-appareils-electriques.html>
  - <https://www.hydroquebec.com/data/developpement-durable/pdf/emissions-ges.pdf>
  - <https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/546554/gaz-effet-serre-centrales-hydroelectricite>

## VIDÉOS ET STREAMING

- **Diminuez la résolution des vidéos** selon ce que vous regardez et la taille de votre écran
- **Désactivez la lecture automatique** dans les paramètres de votre application
- **Privilégiez la musique téléchargée**, ou le streaming audio plutôt que les clips vidéos

## APPELS ET RÉUNIONS

- **Utilisez le téléphone** plutôt que Zoom, Teams, etc.
- **Utilisez la vidéo au minimum** lors de vos appels
- **Ouvrez votre caméra pour vous saluer** et seulement lorsque nécessaire

## COURRIELS

- **Réduisez le nombre de courriels** (appeler par cellulaire ou texter a un impact écologique moindre)
- **Ciblez les destinataires**
- **Mettez un lien vers un fichier** plutôt que de le joindre au courriel
- **Éliminez le logo dans votre signature**
- **N'oubliez pas la mention** "Pensez à l'environnement, avez-vous vraiment besoin d'imprimer ce courriel?"
- **Supprimez la pièce jointe** d'un courriel sauvegardé si possible
- **Supprimez et trier les courriels au fur et à mesure**
- **Désabonnez-vous des infolettres inutiles** (avec Cleanfox (<https://cleanfox.io/blog/fr/>) et bloquez les spams
- **Pour poursuivre la réflexion :**  
<https://www.arobase.org/actu/chiffres-email.htm>  
<http://www.villeenvert.ca/actualites/le-troisieme-pays-au-monde-et-lempreinte-carbone-des-courriels/>  
<https://www.greenpeace.fr/il-est-temps-de-renouveler-internet/>

## STOCKAGE DES DONNÉES

- **Ne conservez que ce qui est utile et nécessaire** sur le cloud ou vos équipements
- **Stockez et utilisez le maximum de données localement**
- **Optimisez l'archivage des dossiers** (supprimez doublons et documents non pertinents) pour alléger les serveurs ou le cloud
- **Désactivez la synchronisation automatique** sur vos téléphones intelligents
- **Pour poursuivre la réflexion :**  
<https://time.com/46777/your-data-is-dirty-the-carbon-price-of-cloud-computing/>  
[https://www.lexpress.fr/actualite/societe/environnement/des-ong-denoncent-l-impact-environnemental-d-amazon\\_2108779.html](https://www.lexpress.fr/actualite/societe/environnement/des-ong-denoncent-l-impact-environnemental-d-amazon_2108779.html)

## NAVIGATION INTERNET

### Conseils navigation Internet :

- Changez votre moteur de recherche pour Ecosia (<https://www.ecosia.org/?c=fr>)  
80% des bénéfices réalisés par le moteur de recherche vont dans un programme de reforestation au Burkina Faso, Pérou, Tanzanie et Madagascar (financent les pépinières d'arbres et créé des emplois). 45 requêtes financent la plantation d'un arbre.
- Soyez précis et ciblez vos requêtes (ex. Recherche avancée Google), tapez directement l'adresse d'un site plutôt que de faire une requête, enregistrez et gérez vos favoris
- Limitez le nombre de fenêtres/onglets ouverts
- Pour poursuivre la réflexion :  
<https://greenspector.com/fr/quelle-application-mobile-de-visioconference-pour-reduire-votre-impact-edition-2021/>

## LA 5G

- **Pour poursuivre la réflexion :**  
<https://youmatter.world/fr/impact-environnemental-5g/>  
<https://www.quebecscience.qc.ca/technologie/5g-aura-t-elle-effet-environnement/>

## ET TOUT LE RESTE...

### Le numérique c'est aussi bien plus :

- Outils et plateformes collaboratifs
- Jeux vidéo en réseau
- Réalité augmentée et virtuelle
- Géolocalisation
- Objets connectés
- Intelligence artificielle
- Domotique
- Cryptomonnaie
- Métaverse
- ...

## CONCLUSION

### REPENSEZ VOS BESOINS :

- Optimisez vos équipements
- Refusez tout gadget inutile
- Pensez à leur fin de vie

### RÉDUISEZ VOTRE CONSOMMATION D'INTERNET :

- Chaque geste compte
- Gardez le contrôle
- Réduisez votre temps d'écran
- Trouvez d'autres occupations
- Questionnez la place du numérique dans votre vie...

NOUS VOUS REMERCIONS DE VOTRE CONFIANCE.

**MOTIO**  
Les ateliers-conférences  
de la transition

*"Soyez le changement que vous voulez  
voir dans le monde."*  
- Gandhi -

**Restons en contact !**  
[motio.transition@gmail.com](mailto:motio.transition@gmail.com)  
[www.motiotranstion.com](http://www.motiotranstion.com)

N'IMPRIMEZ CE DOCUMENT QUE SI NÉCESSAIRE,