



Un coup de Meung pour la planète
participe à l'événement mondial
Digital Cleanup Day 2026
Du 16 au 21 mars

Qu'est-ce qu'un Digital Cleanup Day ?

C'est une **opération de sensibilisation par l'action !**

- prendre conscience de l'impact du numérique sur l'environnement
- engager concrètement le premier pas pour un numérique plus responsable

En France co-porté par :



Institut du
Numérique
Responsable



Cet événement est porté à l'international par Let's Do It World dans 108 pays. <https://www.digitalcleanupday.org/>

Passons à l'action !



Digital Cleanup Données

Où pouvons-nous agir personnellement pour le Digital Cleanup ?



BILAN Digital Cleanup Données 2026

		Endroit de stockage	Type de donnée	Quantité = nb supprimés (ex. : 50) - nb entier	Taille = poids total supprimés (ex : 950,5) - nb décimal	Unité de volume (ex : Ko, Mo, Go, To)
CLOUD		Cloud - Boite mails	E-mails			Go
		Cloud - Réseaux sociaux	Publications réseaux sociaux		<< nb de publications supprimées	
		Cloud - Drive	Tous fichiers			Go
LOCAL		Ordinateur fixe & Ordinateur Portable	Tous fichiers			Go
		Smartphone / Tablette				
		Smartphone / Tablette	Apps nettoyées / supprimées		<< uniquement le nb d'apps supprimées	

Cloud ou local ?

OneDrive → Cloud

Clé USB → Local

Google Drive → Cloud

Disque dur externe → Local

Dropbox → Cloud

Disque dur de mon ordinateur → Local



M'organiser dans mes mails

Tous	Non lus			
📧	📧			
📎	!	📎	Taille	De
			289 Ko	Josh
		📎	198 Ko	LesA
			183 Ko	LesA
			126 Ko	Mar
			93 Ko	Cent
		📎	1 Mo	GSEI
			83 Ko	Agn
			140 Ko	Cath
			279 Ko	Brax
			51 Ko	Shar
			137 Ko	Thoi
			276 Ko	Karu
			740 Ko	Jana

Tous	Non lus			
📧	📧			
📎	!	📎	Taille	De
		📎	18 Mo	con
			15 Mo	Glo
		↩	14 Mo	Vict
		↩	12 Mo	Aur
		!	9 Mo	Just
		📎	8 Mo	Pau
		📎	6 Mo	Aur
		↩	6 Mo	Aur
		📎	6 Mo	Aur
		📎	5 Mo	Aur
			5 Mo	Glo
		📎	5 Mo	Aur
			5 Mo	Sylv
			5 Mo	Glo

Taille du dossier

Données locales | Données sur serveur

Nom du dossier : Digital Cleanup 2025

Taille (sans les sous-dossiers) : 863 KB

Taille totale (incluant les sous-dossiers) : 863 KB

Sous-dossier	Taille	Taille totale
--------------	--------	---------------

Que faire si je ne vois pas la taille des mes emails ?

- Avoir le nombre d'emails supprimés c'est déjà bien
- L'idéal est d'identifier les emails avec pièces jointes ou sans
- Faire une estimation basée sur :
 - un email sans pièce-jointe = poids moyen de 0,1 Mo
 - un email avec pièce-jointe = le poids de la pièce jointe (ou en moyenne un email à 5 Mo ou 10 Mo si grosse pièce jointe)

M'organiser dans mes fichiers

Du tri !

Cliquer sur l'en-tête de la colonne :

- « **Modifié le** » pour repérer les fichiers les plus anciens
- « **Taille** » pour repérer les fichiers les plus volumineux


Nom	Modifié le	Type	Taille
Shar...	30/10/2015 16:48	Document Micros...	4 197 Ko
Shar...	30/10/2015 17:31	Document Micros...	3 081 Ko
Que...	29/05/2018 17:57	Document Micros...	647 Ko
File...	23/10/2018 17:39	Adobe Acrobat D...	348 Ko
Old_...	11/02/2019 18:36	Adobe Acrobat D...	256 Ko
SPO...	21/09/2018 14:18	Document Micros...	202 Ko
Old_...	11/02/2019 18:35	Document Micros...	148 Ko
Hub...	10/03/2020 17:00	Document Micros...	139 Ko
Vide...	12/12/2019 14:19	Document Micros...	122 Ko
Shar...	03/04/2018 11:28	Document Micros...	112 Ko
Mas...	01/02/2018 13:49	Document Micros...	102 Ko
Sécu...	04/03/2016 16:25	Document Micros...	94 Ko
Limi...	10/10/2017 11:05	Document Micros...	74 Ko
Gett...	18/08/2017 17:31	Adobe Acrobat D...	72 Ko
File...	23/10/2018 17:38	Document Micros...	65 Ko
Stru...	24/08/2017 16:40	Document Micros...	52 Ko
Opti...	04/07/2022 10:49	Document Micros...	23 Ko
Acti...	12/02/2019 11:07	Fichier JPG	17 Ko
Tests...	09/02/2018 10:34	Document Micros...	13 Ko

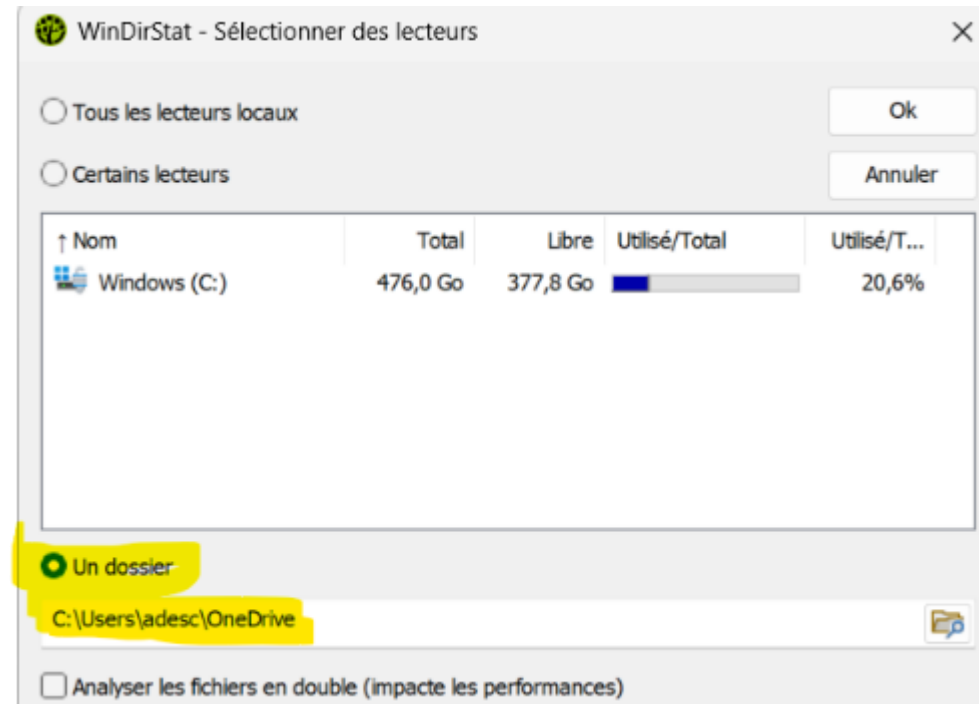
Analyser avec l'outil WinDirStat

Cet outil permet de faire une cartographie des fichiers sur nos espaces de stockage, permettant de voir en un coup d'oeil les plus gros fichiers

Télécharger WinDirStat

A l'ouverture de l'outil, choisir de préférence l'option « **Un dossier** », choisir le dossier à analyser, puis OK

 Eviter de lancer l'analyse sur plusieurs espaces en même temps, ce qui prendrait trop de temps et de performance



Analyser avec l'outil WinDirStat

Aller directement voir les barres les + longues

Chaque dossier déplié indique les % de la ligne parente

Nb de fichiers dans chaque dossier

Déplier les dossiers pour voir les dates de fichiers les + anciens

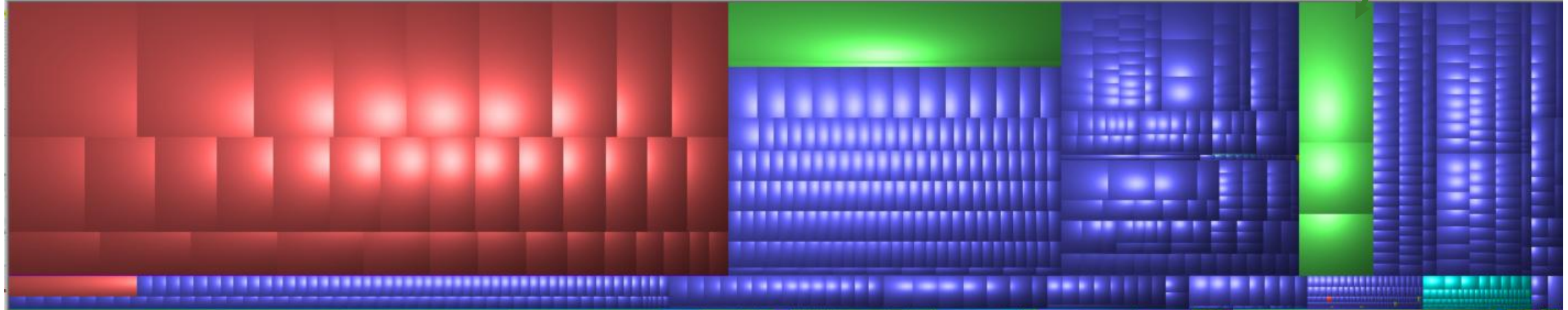
Le dossier cliqué en haut est encadré de blanc en bas

Cliquer les gros compartiments pour les afficher en haut

The screenshot shows the WinDirStat application window. The top menu includes 'Fichier', 'Edition', 'Nettoyer', 'Arbre', and 'Options'. Below the menu is a toolbar with various icons. The main window is divided into several sections:

- Left Panel:** A tree view showing the directory structure. The root is 'C:\Users\adesc\OneDrive'. The selected folder is 'C:\Users\adesc\OneDrive', which is highlighted with a white border.
- Table:** A table with columns: 'Nom', 'Pourcentage (graphiq...', '↓ Pourcentage', 'Taille Physique', 'Taille Logique', 'Fichiers', and 'Dernier cf'. The first row shows 'C:\Users\adesc\OneDrive' with a percentage of 100%, a physical size of 3,4 Go, and a logical size of 4,1 Go. The second row shows 'Images' with 98,0% and 3,3 Go. Other folders like 'Documents', 'DCUD', and 'Bureau' are also listed with their respective percentages and sizes.
- Right Panel:** A list of file extensions with their corresponding colors and descriptions. For example, '.jpg' is blue, '.3gp' is red, '.mp4' is green, '.pdf' is yellow, '.png' is cyan, '.docx' is purple, '.pptx' is brown, '.zip' is blue, '.xlsx' is pink, and '.jpeg' is green.

At the bottom of the window, there are three tabs: 'Tous les fichiers', 'Les plus gros fichiers', and 'Fichiers en double'. The 'Tous les fichiers' tab is currently selected.



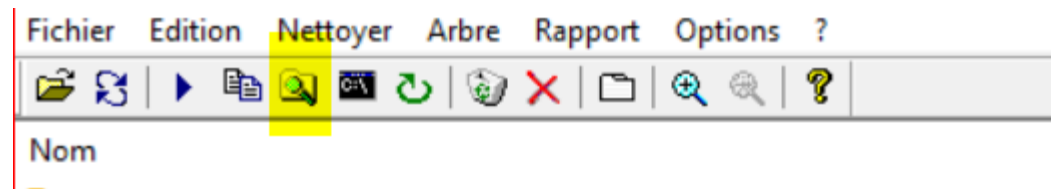
Analyser avec l'outil WinDirStat

Si on voit plusieurs compartiments de la même couleur et même grosseur, ce sont peut-être des doublons

Cliquer dessus pour vérifier si c'est le cas et choisir lesquels supprimer

Dans la barre d'outils en haut, cliquer sur la loupe : cela ouvre une fenêtre avec accès direct au fichier

La flèche droite permet d'ouvrir le fichier pour le vérifier avant de supprimer



Des utilitaires pour repérer les doublons ou fichiers volumineux

Autre utilitaire pour cartographier nos espaces :

[Télécharger TreeSize Free - Utilitaires - Les Numériques](#)

Utilitaires pour repérer facilement les doublons sur nos espaces de stockage :

[Télécharger AllDup - Utilitaires - Les Numériques](#)

[Télécharger Duplicate Cleaner - Utilitaires - Les Numériques](#)

[Télécharger Auslogics Duplicate File Finder - Utilitaires - Les Numériques](#)

M'organiser sur mon smartphone

Voir son niveau de stockage

- **Paramètres > Entretien de l'appareil > Stockage**

Remonter mes résultats jusqu'au 21 mars inclus

J'utilise le convertisseur d'unités de mesure si je veux traduire la taille de ce que j'ai supprimé en Go (Giga Octets) qui sera l'unité de mesure de référence pour l'organisation

[Convertisseur en octet, ko, Mo, Go, To + explication - generationcyb.net](http://generationcyb.net)

Je saisis la quantité de fichiers que je veux supprimer et la taille dans laquelle c'est exprimé sur mon écran (ex Mo).

Je clique sur Convertir.

Je vois les équivalences dans le tableau du bas : je déclare mes résultats de préférence en Go (Giga octets)

Convertisseur en octet, ko, Mo, Go, To + explication

Facebook Twitter

199

Mo

Convertir

Valeur	Unité
208666624	octets
203776	Ko
199	Mo
0.1943359375	Go
0.00018978118896484375	To

Le numérique et son impact environnemental

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 : The Shift Project (données mondiales)

1 Extraction des ressources



2 Assemblage



3 Transport



4 Distribution



25%

Infrastructures réseau et data centers



37%

Fabrication des appareils numériques

38%

Utilisation des appareils numériques

PLUS D'1 MILLIARD DE SMARTPHONES VENDUS DANS LE MONDE EN 2019

Source : Worldwide Smartphone Sales to End Users by Vendor in 2019 (Thousands of Units) - Gartne.



15 000 KM : C'EST LA DISTANCE MOYENNE PARCOURUE PAR UNE DONNÉE NUMÉRIQUE (TÉLÉCHARGEMENT, VIDÉO, REQUÊTE WEB, MAIL...)

INTERNET AU NIVEAU MONDIAL
67 MILLIONS DE SERVEURS
1,1 MILLIARD D'ÉQUIPEMENTS RÉSEAUX (ROUTEURS, BOX ADSL...)

Plus de 10 millions de requêtes Chat GPT par jour dans le monde¹

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.

10,3 équipements numériques avec écran par foyer en France
Source : Baromètre Arcep 2023.

48 milliards d'objets numériques en 2025
+ 5 000 % en 15 ans

BILAN CARBONE DES ÉQUIPEMENTS

Ordinateur fixe
302 kg CO₂ eq/appareil

Ordinateur portable
194 kg CO₂ eq/appareil

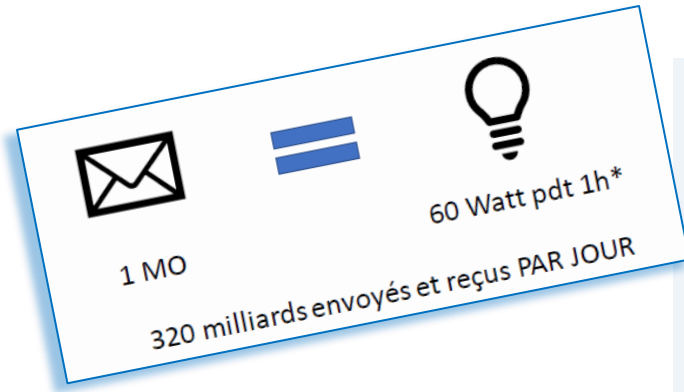
Smartphone
85 kg CO₂ eq/appareil



10 % DE LA CONSOMMATION ÉLECTRIQUE FRANÇAISE LIÉE AUX SERVICES NUMÉRIQUES



Quelques chiffres sur l'impact du numérique



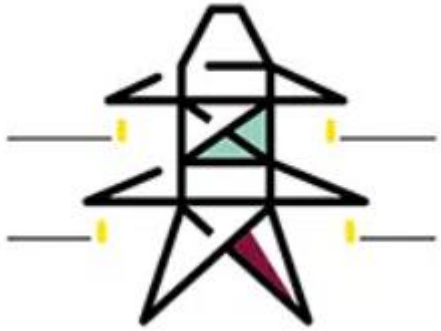
L'empreinte carbone générée pour un an de consommation de biens et services numériques en France en 2022 représente l'équivalent de **4,4 % de l'empreinte carbone nationale** soit **29,5 Mt CO₂éq**



Estimez votre impact, c'est par ici ! [Impact des usages numériques](#)

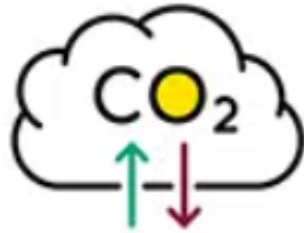
L'impact environnemental de nos usages numériques

En France, par an, nos usages numériques représentent :



11%

de la conso
électrique
française



4,4%

de
l'empreinte
carbone
française



**20
millions**

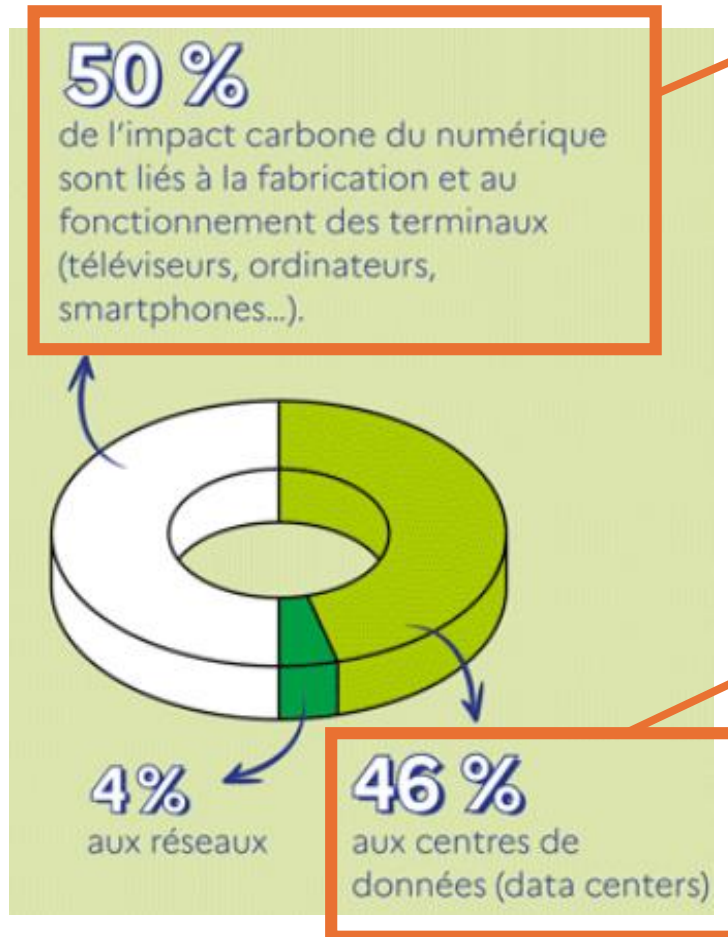
de tonnes de
déchets produits
sur tout le cycle
de vie des
équipements



**62,5
millions**

de tonnes de
ressources
utilisées pour
produire les
équipements

L'impact carbone lié à la fabrication et au fonctionnement



La fabrication et le fonctionnement des terminaux est le plus gros poste d'émission :

- +70 matériaux composent un smartphone
- +60 métaux composent un ordinateur
- 34 Milliards d'équipements numériques en service dans le monde

La consommation énergétique des data centers est un facteur d'émission très important.

Dans son dernier rapport, l'Agence Internationale de l'Energie anticipe en 2 ans un doublement de la consommation énergétique des data centers dans le monde.

- Notamment dû au développement de l'intelligence artificielle
- Impact data centers 2020 : 16% / 2022 : 46%

IMPACT N°1 : LA FABRICATION DE NOS APPAREILS

Où sont les principales émissions de gaz à effet de serre ?

selon les phases du cycle de vie

Fabrication

énergie fossile et extraction
de métaux stratégiques

78%



Utilisation

consommation
d'électricité

21%



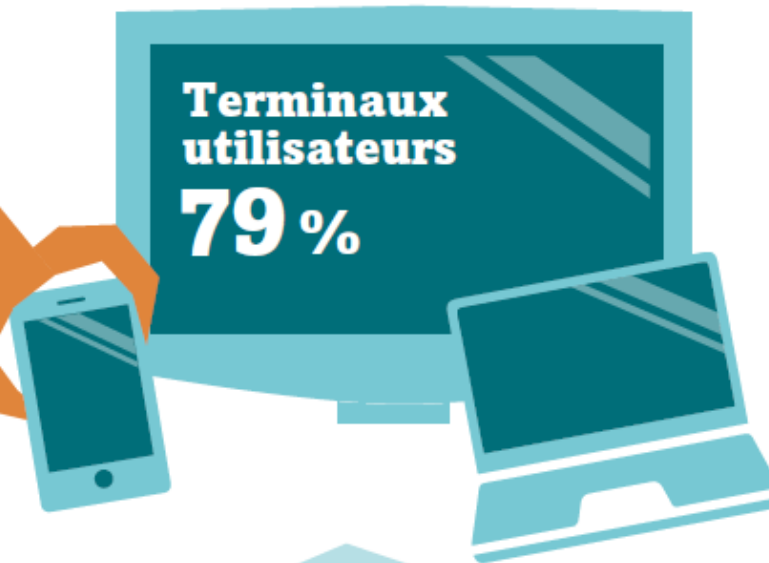
Transport/
distribution

1%

selon les équipements

Terminaux utilisateurs

79%



Data
centers

16%

Infrastructures
réseau

5%



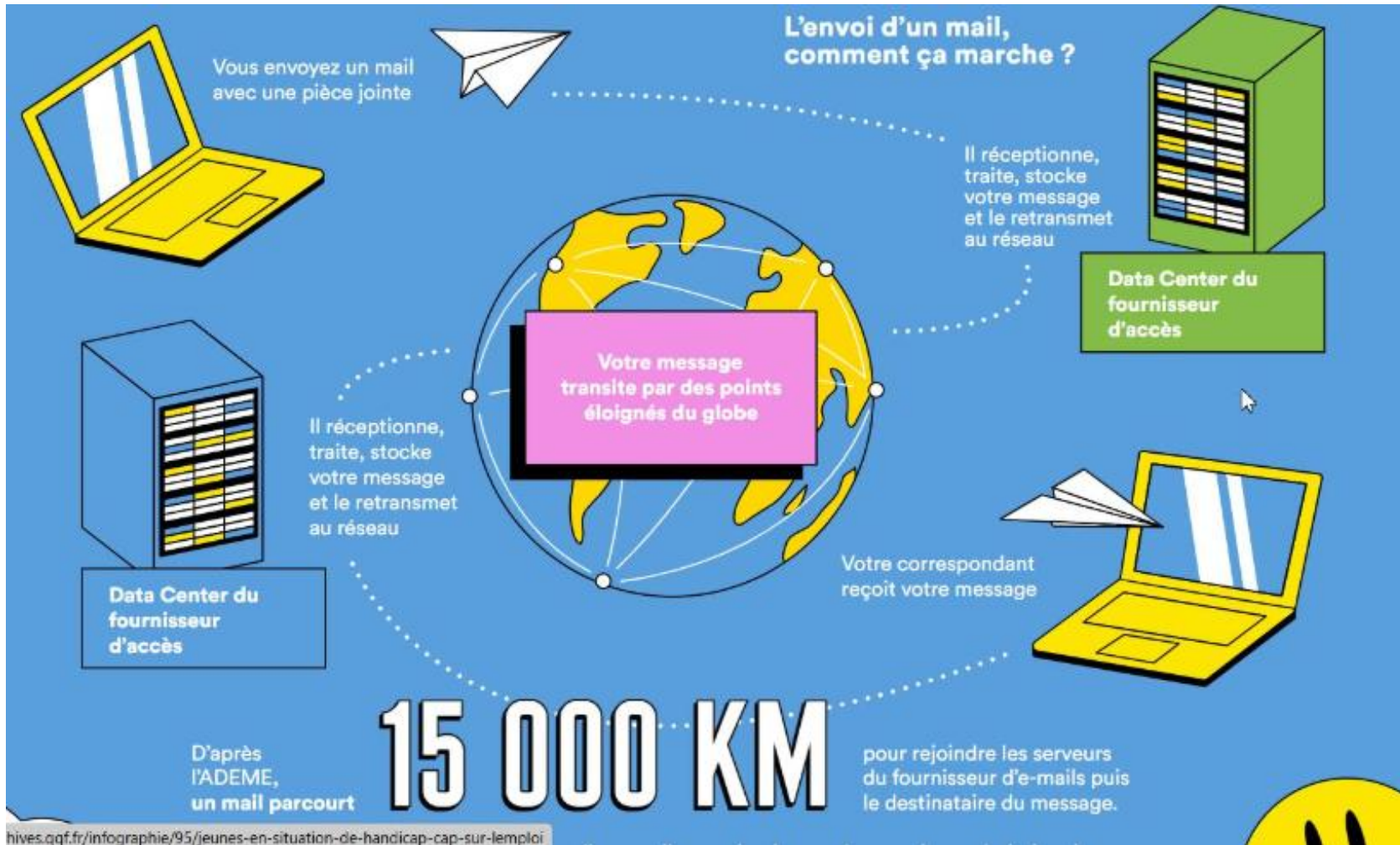
NOTRE EMPREINTE CARBONE SUR LA FACTURE

Depuis le 1^{er} janvier 2022,
les opérateurs mobiles et
fournisseurs d'accès à
Internet sont tenus de
communiquer à leurs
abonnés l'équivalent en
émissions de gaz à effet de
serre de leur consommation
de données.

D'autres impacts comptent aussi !

- L'épuisement des ressources naturelles (minéraux et métaux) et des combustibles fossiles
- Les pollutions de l'air, de l'eau, des sols
- La production de déchets
- Les radiations ionisantes

L'impact carbone de nos usages



Impact carbone usage et fabrication
<https://impactco2.fr/outils/numerique>

L'impact carbone de la fin de vie de nos appareils numériques

EcoLogic en partenariat avec



LES BÉNÉFICES ENVIRONNEMENTAUX DU RECYCLAGE



WE(ee)TRI
Service partenaires
No Logo

EcoLogic en partenariat avec



LES ENJEUX DU RECYCLAGE



Éviter les pollutions



Préserver nos ressources naturelles



Faire travailler les acteurs locaux



WE(ee)TRI
Service partenaires
No Logo

Un gisement de matières précieuses

Les appareils numériques, comme ici un ordinateur portable, contiennent des matières rares et pour certaines recyclables. Alors en fin de vie, recyclons-les !

40 %
PLASTIQUES
recyclés en partie et utilisés dans l'industrie automobile

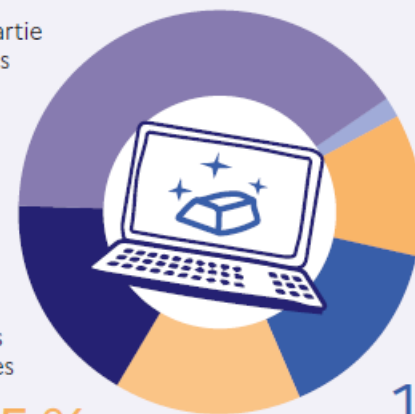
1,5 %
AUTRES MATÉRIAUX
dépollués, en partie recyclés, valorisés énergétiquement, enfouis en décharge

17 %
COMPOSANTS RÉGLEMENTÉS
condenseurs incinérés, batteries traitées et recyclées

11,5 %
MÉTAUX NON FERREUX
aluminium, cuivre... recyclés pour la fabrication de pièces automobiles, de câbles...

15 %
CARTES ÉLECTRONIQUES
recyclées en fonderies spécialisées pour récupérer les métaux, le reste est valorisé énergétiquement

15 %
MÉTAUX FERREUX
recyclés et utilisés pour des armatures métalliques de construction



Quelques bonnes pratiques

Quelques infographies éclairantes et pleines de bons conseils

[Pollution numérique : du clic au déclic - Qu'est-ce qu'on fait ?](#)

[En route vers la sobriété numérique](#)

[Le bureau des bonnes habitudes : une journée pour tout changer ? - Qu'est ce qu'on fait ?](#)

[Usages numérique | Impact CO₂](#)

Et maintenant, AGIR contre les impacts de la fabrication

Meilleure façon de limiter son impact numérique :

Arrêter d'acheter des appareils neufs.

C'est un choix drastique qui n'est pas forcément réalisable dans toutes les entreprises. Voici 5 règles que vous pouvez suivre dans vos achats numériques pour limiter efficacement votre impact :



5R

1

REFUSER

Questionnez-vous sur votre besoin réel avant de passer à l'achat. Faites un état des lieux des appareils dont vous disposez déjà et soyez sûrs que ces appareils ne permettent pas déjà de couvrir votre besoin.



Consommer autrement

2

RÉDUIRE

Mettez en perspective votre investissement et les bénéfices attendus. Plus la diagonale de l'écran est grande, plus il sera gourmand en quantité de matières premières critiques pour sa fabrication. Prenez la parole au sein de votre entreprise pour savoir s'il est possible de **partager** les équipements (imprimantes, photocopieurs, écrans, etc.).



Optimiser l'écologie autour de votre outil

3

RÉUTILISER

Privilégiez l'achat de matériel **reconditionné**. Soyez attentifs aux labels qui évaluent l'effet d'un produit informatique sur l'environnement (EPEAT, TCO). Pensez aussi aux services de **location** de matériel numérique si votre besoin est occasionnel.



Prendre des appareils reconditionnés

4

RÉPARER

Avant un achat, prenez en compte l'indice de réparabilité, de durabilité et les possibilités d'évolution de l'appareil (plus la note est élevée, mieux c'est). Prenez en soin pour allonger sa durée de vie. Avant de le jeter, renseignez-vous auprès des services de réparation proches de vous.



Je sers mon téléphone

5

RECONDITIONNER OU RECYCLER

Donner vos appareils à des organismes de collecte pour la seconde main ou de reconditionnement. Il existe des organismes de recyclage ([Ecologic](#), [Ecosystem](#)) mais rares. Nos appareils sont encore peu et mal recyclés.



Que faire de mes déchets ?

Et maintenant, AGIR contre les impacts de la fabrication

COMMENT LIMITER NOS IMPACTS ?

1 **Faire durer au maximum** nos appareils en en prenant soin et en les réparant en cas de panne plutôt que de les remplacer.

2 **Ne pas forcément acheter neuf** mais opter pour des alternatives plus écologiques et économiques : le reconditionné, l'occasion, la location.

3 **Maîtriser ses usages numériques :** éviter le streaming vidéo en HD, faire le ménage dans ses photos, désactiver les notifications peu utiles, etc.

POUR ALLER PLUS LOIN

Guide de l'ADEME « **En route vers la sobriété numérique** »
longuevieauxobjets.gouv.fr/reduire-son-impact-numerique



Et maintenant, AGIR dans ses usages

- Cibler les destinataires quand on écrit un mail
- N'envoyer que les PJ nécessaires
- Se désabonner des newsletters qu'on ne lit pas
- Nettoyer régulièrement pour ne garder que l'essentiel
- Utiliser les favoris pour les sites qu'on consulte souvent (moins d'énergie qu'une recherche)
- Limiter son utilisation de l'IA
- Modérer l'usage du streaming
- ...



Bonne semaine de nettoyage !
On fait grimper le compteur
Du 16 au 21 mars