

Janvier 2026

La Sobriété numérique

En janvier, allégeons l'utilisation de nos écrans...

Les technologies numériques sont bien implantées dans nos vies et celles des jeunes qui nous entourent. Malheureusement, on a parfois tendance à oublier leurs impacts environnementaux : une contribution non négligeable à l'épuisement des ressources naturelles et aux émissions de gaz à effet de serre (GES), et les défis de la gestion des déchets électroniques. La sobriété numérique est une démarche qui a pour but de limiter les usages superflus des technologies et de concevoir des services numériques plus sobres.

Voici cinq façons d'encourager la sobriété numérique à l'école :

1

Lancer des défis à l'ensemble de votre communauté éducative

Les défis sont toujours d'excellents moyens de mobiliser les jeunes et les moins jeunes, et encore plus s'il y a des récompenses qui sont offertes (voir les idées écolos du Lab22 [ici](#) !)



Comme l'École secondaire Marcelle-Mallet, lancez le défi à l'ensemble de la communauté éducative d'éliminer les courriels inutiles de leur boîte de réception. En guise d'introduction, cette école a diffusé une capsule [sur la pollution numérique](#) - elle a même été envoyée aux parents ! - et offert un prix de participation à ceux et celles qui ont relevé le défi. Vous pourriez aussi lancer ce concours le 15 mars pour la [Journée mondiale du nettoyage numérique](#) !



Comme le Collège Trinité, participez au [défi 24h de pause](#) de Pause ton écran ! L'édition famille aura lieu en mai alors que chaque troisième dimanche de novembre, les ados et jeunes adultes sont invités à relever le défi 24h.

2

Inclure des activités éducatives sur le sujet en classe

- [Guide pédagogique pour éduquer à la sobriété numérique](#)
1er et 2e cycles. Science et technologie, Citoyenneté et culture québécoise. (EducoNetImpact)
- [«Données»-moi de l'oxygène](#)
2e cycle. Sciences et technologies, ECR. (Martin Ouellet et Julie April)
- [L'envers de mon cellulaire](#)
2e cycle, 5e secondaire. Éducation physique, Français, Monde contemporain. (PISTES)



Vous ne vous sentez pas assez à l'aise avec les enjeux pour les aborder en classe ? Voici des propositions d'autoformation :

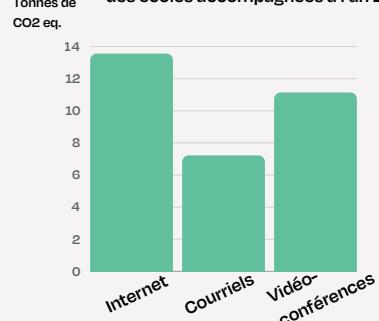


Pourquoi parler de sobriété numérique ?

Saviez-vous que le secteur du numérique est responsable de 3,4 % des émissions de GES mondiales, et que si le numérique était un pays, il émettrait autant de GES que 2 fois le Canada ou 5,5 fois la France, avec un total de 1,8 milliard de tonnes de CO2 équivalent ? ([GreenIT 2025](#))

Le rapport d'analyse environnementale des écoles accompagnées par le Lab22 dévoile la répartition de l'empreinte numérique de votre école selon l'utilisation. Profitez de la thématique de ce mois de janvier pour la présenter à votre communauté.

Moyennes des tonnes de CO2 eq. émises par le secteur du numérique des écoles accompagnées à l'an 1



Janvier 2026

3

Prévoir des activités de sensibilisation hors des classes

- En offrant des formations sur les différents enjeux :
 - Formation: le numérique responsable, par le Lab22 (sur demande)
 - Formation : la sobriété numérique, par le Réseau des femmes en environnement (sur demande)
 - Déjouer l'obsolescence, par Incita
 - Ateliers sur le numérique, par Le Ciel
- Faire des minis campagnes de communication sur le sujet (journal étudiant, réseaux sociaux, radio étudiante, etc.)



Pour vous inspirer, voici une chronique spéciale (p.22) portant sur la sobriété numérique qui a été publiée dans la revue sommaire des activités du Collège Saint-Maurice en décembre 2022 : [ici](#).

4

Outiller les jeunes à réparer leurs électroniques

Le site Internet [ifixit](#) propose des tutoriels pour apprendre à réparer soi-même ses électroniques. Pourquoi ne pas organiser un moment de réparation en commun à l'école ?

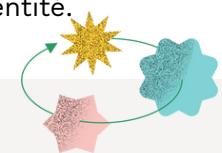


Un [Réparathon](#) est un événement où des bénévoles expérimentés aident les gens à diagnostiquer et à réparer, si c'est possible, leurs objets afin d'en prolonger la durée de vie. Vous pourriez en organiser un !

5

Communiquer les bonnes pratiques au sein de l'établissement

Voici [une affiche](#) résumant certaines bonnes pratiques à adopter, selon l'Agence française de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie (ADEME). Affichez-la dans les classes et dans les bureaux des membres du personnel pour vous rappeler quotidiennement des bonnes habitudes à développer ! Vous pouvez aussi diffuser [cette vidéo](#), produite par la même entité.



Autres ressources pertinentes

- Outils :
 - Carbonalyser, une extension Firefox permettant de visualiser à quel point naviguer sur Internet affecte le climat
 - Calculateur carbone de sites Internet (anglais seulement)
- Article : [Comment se diriger vers le numérique responsable](#) – Think+
- Vidéo :
 - De L'alternateur [C'est officiel, nos vidéos polluent plus que les pailles en plastique !](#)
 - Télé-Québec en classe : [L'obsolescence programmée](#), [Obsolescence programmée](#) et [Obsolescence](#)

Aussi, en janvier...

En démontrant comment nos habitudes numériques affectent notre environnement, la promotion de la sobriété numérique en éducation offre une opportunité précieuse d'inculquer des valeurs d'écoresponsabilité en encourageant des comportements plus durables et respectueux de la planète. Ces apprentissages s'alignent parfaitement avec les principes d'éducation relative à l'environnement, qui sera d'ailleurs le sujet de notre prochaine fiche thématique.



Pour toute question ou du soutien dans vos activités...

Contactez votre personne conseillère !