

**50 mails
envoyés par semaine**

- + Smartphone
- + WIFI
- + Sans pièce-jointe

Consomme autant d'énergie par an que :



.....
km en TGV



.....
épisodes de Game
of Thrones en
streaming



.....
recherches
sur le web

**50 mails
envoyés par semaine**

- + Smartphone
- + 4G
- + Avec pièces-jointes
(5MO)

Consomme autant d'énergie par an que :



.....
heures de
visioconférence



.....
km en avion
long courrier



.....
recherches
sur le web

**50 mails
envoyés par semaine**

- + Ordinateur portable
- + WIFI
- + Sans pièce-jointe

Consomme autant d'énergie par an que :



.....
km en TGV



.....
épisodes de Game
of Thrones en
streaming



.....
recherches
sur le web

**50 mails
envoyés par semaine**

- + Ordinateur portable
- + WIFI
- + Avec pièces-jointes
(5MO)

Consomme autant d'énergie par an que :



.....
km en TGV



.....
heures de
visioconférence



.....
recherches
sur le web

**50 mails
envoyés par semaine**



Vos usages émettent
0,01 kg CO₂
par semaine
soit...
0,28 kg CO₂
par an

Consomme autant d'énergie par an que :



96
km en TGV



8,87
épisodes de Game
of Thrones en
streaming



229
recherches
sur le web

©ARS Normandie - 06.2025

**50 mails
envoyés par semaine**



Vos usages émettent
0,28 kg CO₂
par semaine
soit...
14,3 kg CO₂
par an

Consomme autant d'énergie par an que :



251
heures de
visioconférence



94,3
km en avion
long courrier



11 654
recherches
sur le web

Source : Numérique - Calculez l'empreinte carbone de vos usages numériques | Particuliers | Agir pour la transition écologique | ADEME

©ARS Normandie - 06.2025

**50 mails
envoyés par semaine**



Vos usages émettent
0,01 kg CO₂
par semaine
soit...
0,42 kg CO₂
par an

Consomme autant d'énergie par an que :



143
km en TGV



13,2
épisodes de Game
of Thrones en
streaming



341
recherches
sur le web

©ARS Normandie - 06.2025

**50 mails
envoyés par semaine**



Vos usages émettent
0,27 kg CO₂
par semaine
soit...
14,3 kg CO₂
par an

Consomme autant d'énergie par an que :



4 872
km en TGV



250
heures de
visioconférence



11 605
recherches
sur le web

Source : Numérique - Calculez l'empreinte carbone de vos usages numériques | Particuliers | Agir pour la transition écologique | ADEME

©ARS Normandie - 06.2025

**20 heures
de visio par semaine**

- + Ordinateur portable
- + WIFI
- + Base définition

Consomme autant d'énergie par an que :



.....
A/R Paris -
Marseille en TGV



.....
épisodes de Game
of Thrones en
streaming



.....
recherches
sur le web

**20 heures
de visio par semaine**

- + Ordinateur portable
- + 4G
- + Base définition

Consomme autant d'énergie par an que :



.....
A/R Paris -
Berlin en TGV



.....
épisodes de Game
of Thrones en
streaming



.....
chargements complets
d'un smartphone sur
une prise externe

**Requête sur chatGPT (IA)
tous les jours**

- + Ordinateur portable
- + WIFI

Consomme autant d'énergie par an que :



.....
heures de
visioconférence



.....
km en voiture
thermique



.....
recherches
sur le web

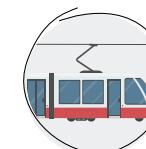
**Ecran en veille
tous les jours**

- + Ordinateur portable
ou fixe

Consomme autant d'énergie par an que :



.....
heures de
streaming vidéo



.....
km en
tramway



.....
recherches
sur le web

20 heures de visio par semaine



Vos usages émettent
0,32 kg CO₂
par semaine
soit...
16,5 kg CO₂
par an

Consomme autant d'énergie par an que :



3,75
A/R Paris -
Marseille en TGV



521
épisodes de Game
of Thrones en
streaming



13 431
recherches
sur le web

©ARS Normandie - 06.2025

20 heures de visio par semaine



Vos usages émettent
0,71 kg CO₂
par semaine
soit...
36,9 kg CO₂
par an

Consomme autant d'énergie par an que :



5,08
A/R Paris -
Berlin en TGV



1 163
épisodes de Game
of Thrones en
streaming



92,2
chargements complets
d'un smartphone sur
une prise externe

Source : Numérique - Calculez l'empreinte carbone de vos usages numériques | Particuliers | Agir pour la transition écologique | ADEME

©ARS Normandie - 06.2025

Requête sur chatGPT (IA) tous les jours



Vos usages émettent
4,36 kg CO₂
par semaine
soit...
226,8 kg CO₂
par an

Consomme autant d'énergie par an que :



3 969
heures de
visioconférence



1 041
km en voiture
thermique



184 137
recherches
sur le web

©ARS Normandie - 06.2025

Ecran en veille tous les jours

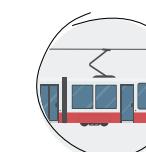


Vos usages émettent
0,09 kg CO₂
par semaine
soit...
4,54 kg CO₂
par an

Consomme autant d'énergie par an que :



71
heures de
streaming vidéo



1 061
km en
tramway



3 693
recherches
sur le web

Source : Numérique - Calculez l'empreinte carbone de vos usages numériques | Particuliers | Agir pour la transition écologique | ADEME

©ARS Normandie - 06.2025

Utilisation d'une imprimante tous les jours

• Imprimante, scanner,
photocopieuse

Consomme autant d'énergie par an que :



.....
heures de
visioconférence



.....
km en bus
thermique



.....
recherches
sur le web

Utilisation d'une imprimante tous les jours



Vos usages
émettent
0,05 kg CO₂
par semaine

soit...
2,65 kg CO₂
par an

Consomme autant d'énergie par an que :



46,3
heures de
visioconférence



23,3
km en bus
thermique



2 149
recherches
sur le web

©ARS Normandie - 06.2025

Source : Numérique - Calculez l'empreinte carbone de vos usages numériques |
Particuliers | Agir pour la transition écologique | ADEME