

# Beaucoup de verrous, peu de leviers !

## Sobriété numérique : le cas est grave mais pas désespéré

**Martine Olivi**  
Centre Inria Université  
Côte d'Azur



**Françoise Berthoud**  
CNRS, GRICAD,  
Grenoble

**Laurent Lefèvre**  
Inria, École Normale  
Supérieure de Lyon

# Définition

« La sobriété numérique est une **démarche** qui consiste, dans le cadre d'une réflexion **individuelle et collective**, à questionner **le besoin et l'usage** des produits et services numériques. Cette démarche vise à concevoir, fabriquer et utiliser les équipements et services numériques en tenant compte des **besoins sociaux fondamentaux** et des **limites planétaires**. **Son objectif est de réduire les impacts environnementaux du numérique, de façon absolue.** »

Programme Alt-Impact : <https://altimpact.fr/>

# Beaucoup de verrous

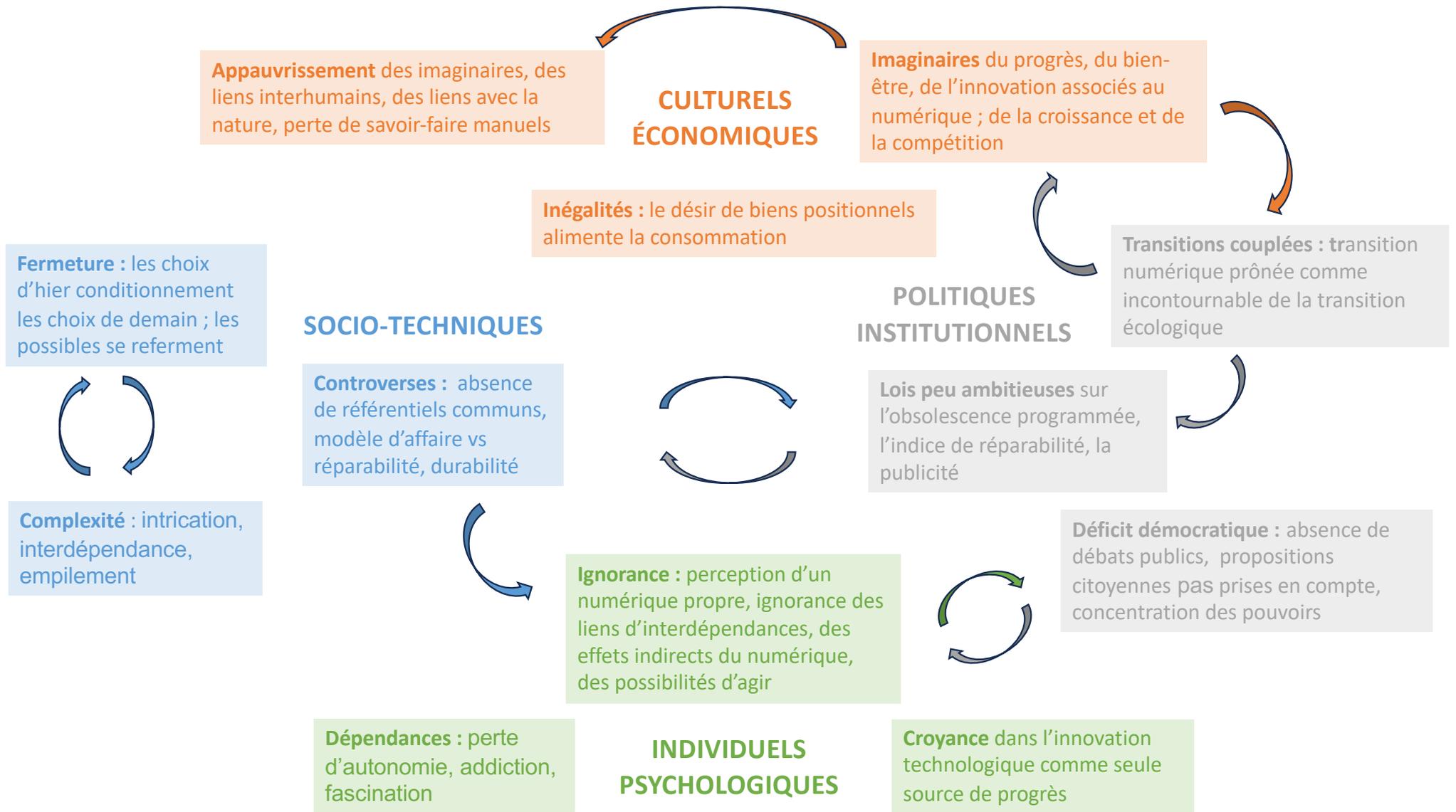


Verrous socio-techniques  
*complexité, fermeture et controverses*

Verrous individuels et psychologiques  
*dépendances, croyances, ignorance*

Verrous culturels et économiques  
*inégalités, appauvrissements, imaginaires*

Verrous institutionnels et politiques  
*déficits démocratiques, transitions couplées, dénigrement, tensions, plus de place*



# Peu de leviers

*Quels leviers pourriez-vous enclencher dans votre périmètre d'action  
(proches, lieu de travail, milieu associatif... ) ?*

# Mes messages clés

- Les impacts environnementaux du numérique sont systémiques et globaux
- Le numérique transforme la société humaine trop vite (exclusion, perte de contrôle)
- Les réseaux sociaux mettent en danger les démocraties
- L'usage précoce des écrans nuit au bon développement des enfants
- L'usage des écrans détourne de la nature, de l'activité physique, d'autres modes de création artistique