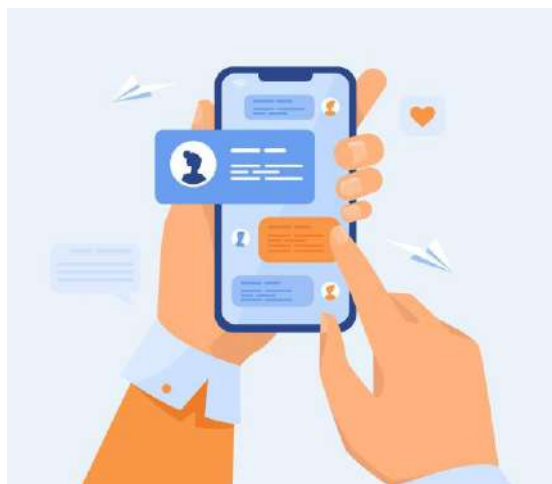




Guide 3

Nettoyer son smartphone et sa tablette





Sommaire

Comprendre	3
Comprendre l'impact des données sur mon smartphone	3
Mesurer son impact.....	3
Passer à l'action.....	4
Nettoyer ses données : étape par étape	4
Les Applications et leur Cache	6
Si vous voulez vider votre messagerie, suivez ces étapes :	14
Checklist.....	16
Aller plus loin.....	16
Sources	17
Remerciement aux contributeurs.....	17
Licence d'utilisation de ce guide.....	17
Contact.....	18

*Pensez à l'environnement. N'imprimez ce document que si vous en avez vraiment besoin.
(en noir et blanc et recto/verso)*



Comprendre

Comprendre l'impact des données sur mon smartphone

Les applications que vous n'utilisez pas consomment quand même de la mémoire vive (RAM) et de l'espace de stockage, de la puissance et de la bande passante. Les supprimer peut permettre à votre smartphone ou votre tablette de gagner en performance. Il est d'ailleurs conseillé d'avoir au moins 1 Go d'espace libre pour garantir le bon fonctionnement de votre système.

D'autre part, les applications de messagerie instantanée, telles que Messenger ou WhatsApp, sont devenues des incontournables dans notre smartphone. Elles aussi prennent de la place d'autant plus si les messages contiennent des pièces jointes, or il n'est pas nécessaire de conserver tous les historiques de conversations, messages sponsorisés, spam etc...

Selon vous, combien de messages par jour sont échangés dans le monde, via WhatsApp ?

Près de 140 milliards par jour !

[Source](#)

L'enjeu de la suppression des données sur son smartphone est le **prolongement de la durée de vie de votre appareil**. Plus vous allez conserver de l'espace sur votre smartphone, moins il ralentira et plus vous serez en capacité de faire les mises à jour d'applications et de système d'exploitation requises à son bon fonctionnement. Alors que l'empreinte de la fabrication du matériel compte pour 78% de l'empreinte carbone ([Source](#)), il est fondamental de trouver des mécanismes pour prendre soin de ses équipements pour en allonger la durée de vie.

Mesurer son impact

Pour connaître la taille actuelle de vos données stockées sur votre smartphone, cherchez l'information dans

Sur Android

"Paramètres" > "Stockage".

Sur Samsung

"Paramètres" > "Maintenance de l'appareil" > "Stockage".

Notez la bien pour pouvoir mesurer l'impact de votre nettoyage et pouvoir partager votre effort plus tard.



Sur Android Allez dans “Paramètres” > “Stockage”. (voir screenshot ci-dessous)	Sur iPhone Allez dans “Réglages” > “Général” > “Stockage de l’iPhone”. (voir screenshot ci-dessous)
	

Si vous cliquez sur une catégorie en particulier, vous pourrez également voir le détail par application et ainsi vous rendre compte des données qui prennent le plus de place. Cela vous permettra d'établir des priorités dans le nettoyage de votre smartphone.

Maintenant que vous connaissez le poids de vos fichiers, **vous êtes prêts à passer à l'action !**

Passer à l'action

Nettoyer ses données : étape par étape

#1 Trier et supprimer les applications

Identifiez les applications que vous n'utilisez pas, celles que vous avez oubliées, que vous avez ouvertes seulement quelques fois... Il y a peu de chances que vous les utilisiez à l'avenir, alors supprimez-les. Il se peut aussi que vous ayez plusieurs applications ayant la même utilité, demandez-vous si une seule d'entre elles ne serait pas suffisante.

Sur **Android**, allez dans “Paramètres” > “Applications”, pour accéder à la liste des applications installées. Cliquez sur l'application de votre choix puis sur “Désinstaller”.

Méthode 1 : Via les Paramètres système (Android 12 et versions ultérieures)

- Ouvrez Paramètres sur votre téléphone Android
- Allez dans Applications ou Gestion des applications



- Appuyez sur les trois points (menu) en haut à droite
- Sélectionnez Paramètres spéciaux ou Accès spécial aux applications
- Cherchez et appuyez sur Applications inutilisées ou Supprimer les autorisations et libérer de l'espace
- Activez l'option Supprimer les autorisations et libérer de l'espace pour les applications inutilisées

Cette fonctionnalité supprime automatiquement les données temporaires et révoque les autorisations des applications que vous n'avez pas utilisées depuis plusieurs mois.

Méthode 2 : Via le Google Play Store

- Ouvrez l'application Google Play Store
- Appuyez sur votre photo de profil en haut à droite
- Sélectionnez Gérer les applications et l'appareil
- Allez dans l'onglet Gérer
- Appuyez sur Paramètres (icône d'engrenage) en haut à droite
- Activez l'option Archivage automatique des applications inutilisées

Cette fonction archive automatiquement les applications que vous n'utilisez pas, libérant jusqu'à 60% de l'espace qu'elles occupaient, tout en conservant leurs données pour une réinstallation rapide.

Sur **iPhone**,

Via les Réglages iOS

- Ouvrez l'application Réglages
- Allez dans App Store
- Faites défiler jusqu'à la section TÉLÉCHARGEMENTS AUTOMATIQUES ou APPS
- Activez l'option Supprimer les apps inutilisées (ou Offload Unused Apps en anglais)

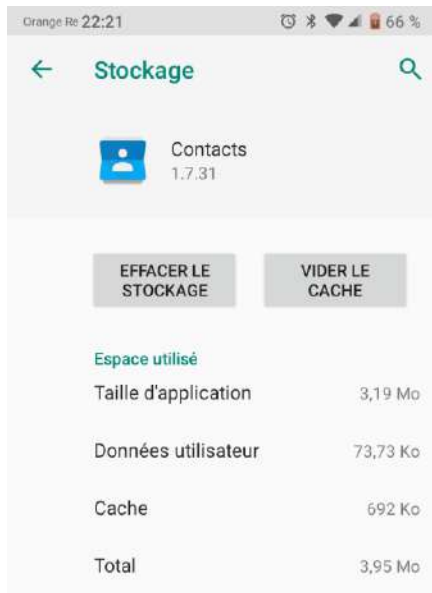
Cette fonctionnalité supprime automatiquement les applications que vous n'utilisez pas lorsque votre iPhone manque d'espace de stockage. Important : l'icône de l'application reste sur votre écran d'accueil avec un petit symbole de nuage, et toutes vos données et documents sont conservés. Vous pouvez réinstaller l'application en appuyant simplement sur son icône.

Vérifier l'espace de stockage et gérer manuellement

- Allez dans Réglages > Général > Stockage iPhone
- Vous verrez une liste de toutes vos applications avec la date de dernière utilisation
- Vous pouvez appuyer sur Supprimer l'app pour la supprimer complètement, ou Décharger l'app pour libérer de l'espace tout en conservant ses données

#2 Vider le cache

La mémoire cache est faite de fichiers temporaires, soit des données stockées pour faire fonctionner plus rapidement vos applications, cependant elles peuvent vite prendre de la place et ralentir le système. Pensez alors à **vider le cache** de vos applications.



Sur **Android**, allez dans "Paramètres" > "Applications", pour accéder à la liste des applications installées. Cliquez sur l'application de votre choix puis sur "Espace de stockage et cache" > "Vider le cache"

Pour supprimer l'ensemble des fichiers temporaires, allez dans "Paramètres" > "Stockage" > "Libérer de l'espace" et sélectionnez "Supprimer les fichiers indésirables" ou toute autre catégorie souhaitée. (disponible selon la version de votre système Android)

Selon le modèle de votre smartphone, vous pourrez retrouver ces mêmes informations en suivant "Paramètres" > "Stockage" > "Nettoyeur" > cliquez sur bouton 'Nettoyer xxx Mo'

Sur **iPhone**, allez dans «Réglages» > «Général» > «Stockage iPhone» pour accéder à la liste des applications installées qui stockent le plus de données. Cliquez sur l'application de votre choix puis sur «Décharger l'app»

Les Applications et leur Cache

- **Supprimer les applications inutilisées** : On oublie souvent les jeux ou apps testées une fois.
 - *Astuce iPhone* : Utilisez "**Décharger l'app**". Cela supprime l'application mais garde vos données (si vous la réinstallez, vous retrouvez tout). "Réglages" > "Général" > "Stockage de l'iPhone".



- **Vider le cache du navigateur** :
 - **Safari (iPhone)** : Réglages > Safari > Effacer historique, données de site.
 - **Chrome (Android)** : Paramètres > Confidentialité > Effacer les données de navigation.



#3 Trier et supprimer les fichiers

En ayant votre smartphone souvent à vos côtés, il est certainement votre allié pour immortaliser des moments à travers des photos et vidéos... et souvent plusieurs clichés, du même moment, plus ou moins flous. Or s'ils sont pris en haute définition, ceux-ci occupent de l'espace de stockage. Vous pouvez stocker celles que vous souhaitez **garder dans le Cloud, et les supprimer de votre smartphone**. Dans un second temps, vous pourrez également choisir de **stocker ces mêmes photos et vidéos sur un disque dur externe, et supprimer leur version en ligne**.

Outre les photos, vidéos ou enregistrements captés par votre smartphone, il se peut que vous ayez téléchargé d'autres fichiers comme des documents, des films, des musiques, des podcasts ou des ebooks (livres électroniques). **Si vous ne les consultez plus, supprimez-les.**

Suppression des fichiers téléchargés :

Lorsque vous consultez un site web, vos e-mails ou vos messages, il arrive fréquemment que vous téléchargiez des documents pour pouvoir les visualiser. Ceux-ci sont stockés dans un dossier spécifique et s'accumulent au fil du temps alors que vous n'en avez plus nécessairement besoin. En les supprimant, vous pouvez parfois gagner beaucoup de place sur votre Smartphone.

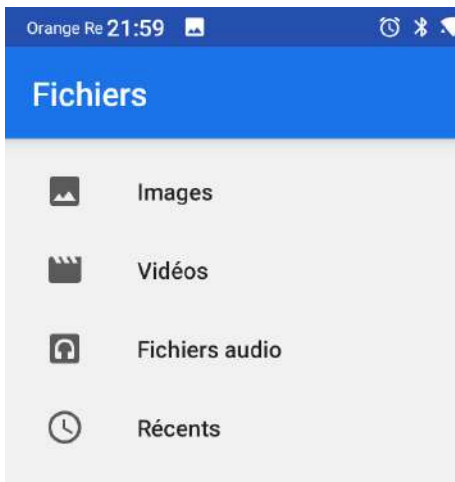
Sur Android, allez dans votre dossier de stockage de fichiers. Sélectionnez le dossier "Téléchargements". Sélectionnez les fichiers que vous souhaitez supprimer.	Sur iPhone, allez dans votre application "Fichiers" de stockage de fichiers. Sélectionnez le dossier "Téléchargement". Sélectionnez les fichiers que vous souhaitez supprimer.

Suppression des fichiers photos, audios et vidéos :

Les fichiers photos, audios et vidéos sont ceux qui prennent le plus de place sur votre smartphone. En supprimant ceux qui ne vous sont plus utiles, vous pourrez donc gagner une place considérable. Pour y arriver, vous pouvez fonctionner de deux manières : soit en passant par votre dossier de stockage de fichiers soit en allant directement dans les applications qui génèrent ces fichiers (WhatsApp, Google Photos, Appareil photo, etc.).

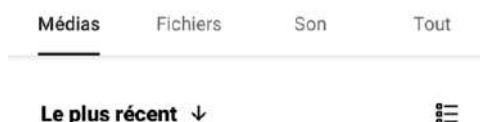
Sur Android, allez dans votre dossier de stockage de fichiers. Sélectionnez l'un des dossiers suivants : "Images", "Vidéos", "Fichiers audio". Dans chacune des catégories, les	Sur iPhone, allez dans votre application "Photos" de stockage d'images & vidéos. Dans l'onglet "Types de médias", vous pouvez accéder aux Vidéos. Cliquez sur chacune
---	---



fichiers sont triés par application. Cliquez sur chacun des dossiers pour sélectionner les fichiers que vous souhaitez supprimer.	d'entre elles pour sélectionner celles que vous souhaitez supprimer. N'oubliez pas d'aller dans le menu "Supprimés récemment" pour vider la corbeille !
	



Dans **WhatsApp** ou **Signal**, choisissez un groupe de conversation puis cliquez dans le menu de la conversation et sur "Médias, liens et documents". Sélectionnez ensuite un ou plusieurs fichiers à supprimer.

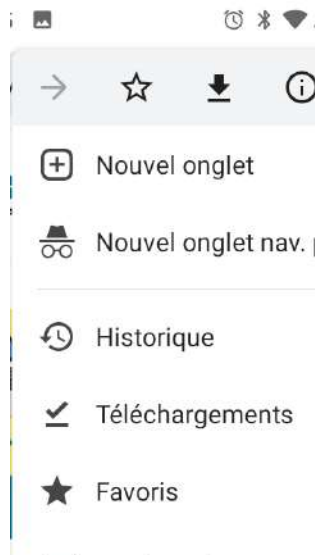


Dans **Google Photos**, cliquez sur votre profil puis sur "Gérer l'espace de stockage". Attention, Google vous proposera de supprimer des photos sur votre smartphone pour les conserver dans le cloud. Celles-ci continueront donc à occuper de l'espace sur un serveur. Si vous souhaitez complètement les supprimer, cliquez sur "Photos" puis sur le dossier de votre choix et sélectionnez les photos que vous souhaitez supprimer. Consultez également le guide « Nettoyer son ordinateur et son drive ».

Suppression de vos données de navigation :

Il existe plusieurs types de données de navigation : votre historique de navigation, les cookies et données des sites qui permettent de vous identifier, les images et fichiers en cache.

Sur **Android** et **iPhone**, allez dans votre navigateur (Chrome, Firefox, Safari). Dans le menu, cliquez sur "Historique" > "Supprimer les données de navigation".



Supprimer les données de navigation

Pour aller plus loin sur Android

Téléchargez l'application **Files by Google**. Elle possède un onglet "Nettoyer" qui détecte les fichiers en double, les mêmes inutiles et les fichiers volumineux.

- a) Certaines applications stockent des fichiers temporaires. Vous pouvez libérer de l'espace sur votre appareil en supprimant ces fichiers. Les paramètres de l'application ne sont pas affectés. **important** : Si vous supprimez des fichiers, y compris des fichiers indésirables, avec Files by Google, ces données sont supprimées définitivement.

1. Sur votre appareil Android, ouvrez Files by Google .
2. Appuyez sur Menu  > Nettoyer .
3. Sur la fiche "Fichiers indésirables", appuyez sur **Nettoyer xx Mo**.
4. Dans la boîte de dialogue de confirmation, appuyez sur **Effacer**.

- b) **Pour libérer de l'espace**, vous pouvez rechercher et supprimer des fichiers en double sur votre appareil. **Important** : Le fichier d'origine est signalé par un badge "Original". Nous vous recommandons de le conserver.



1. Sur votre appareil Android, ouvrez Files by Google .
2. Appuyez sur Menu  > Nettoyer .
3. Au niveau de "Fichiers en double", appuyez sur **Sélectionner des fichiers**.
4. Sélectionnez les fichiers que vous souhaitez supprimer.
5. En bas de l'écran, appuyez sur **Placer x fichiers dans la corbeille**.
6. Dans la boîte de dialogue de confirmation, appuyez sur **Placer x fichier(s) dans la corbeille**.

c) Supprimer des fichiers téléchargés

1. Sur votre appareil Android, ouvrez Files by Google .
2. Appuyez sur Menu  > Nettoyer .
3. Sur la fiche "Supprimer des fichiers téléchargés", appuyez sur **Sélectionner des fichiers**.
4. Sélectionnez les fichiers que vous souhaitez supprimer.



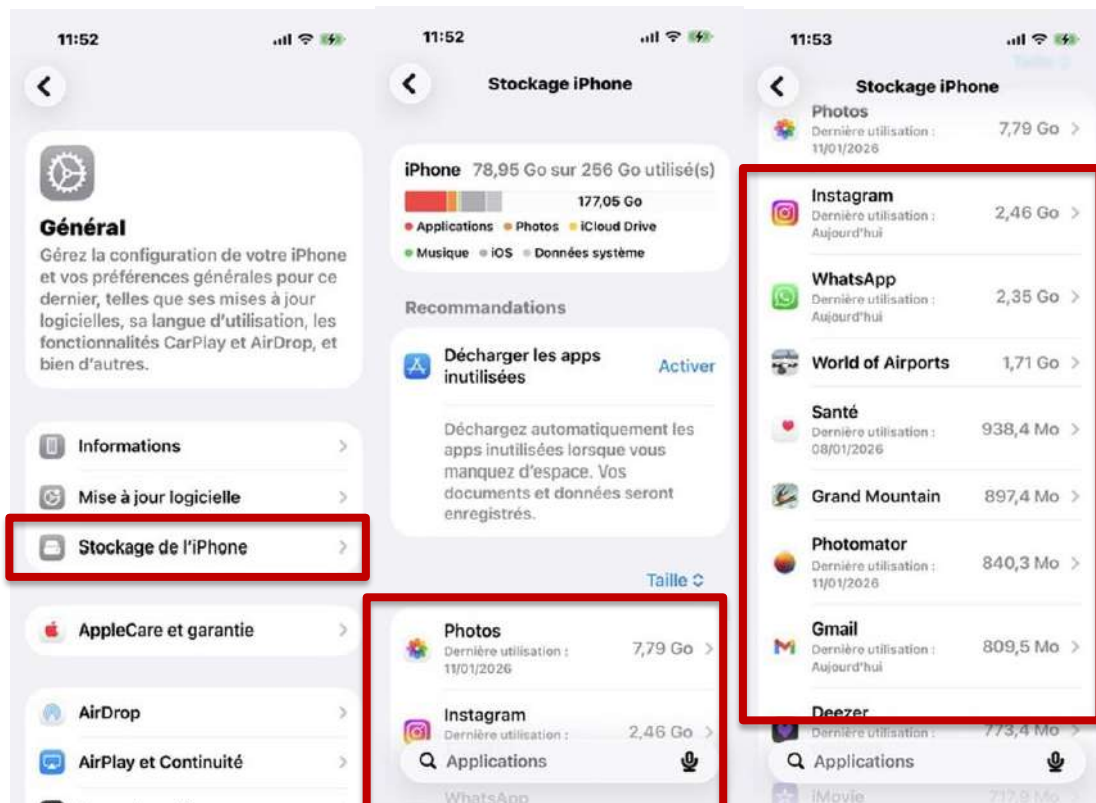
5. En bas de l'écran, appuyez sur **Placer x fichiers dans la corbeille**.
6. Dans la boîte de dialogue de confirmation, appuyez sur **Placer x fichier(s) dans la corbeille**.

d) Supprimer les applications inutilisées et libérer de l'espace

1. Sur votre appareil Android, ouvrez Files by Google.
2. Appuyez sur Menu > Nettoyer .
3. Si vous ne voyez pas la fiche "Supprimer applis inutilisées", faites défiler la page jusqu'à la fiche "Libérer plus d'espace", puis appuyez sur **Rechercher des applications**.
4. Dans la boîte de dialogue de confirmation, appuyez sur **Continuer**.
5. Sur l'écran "Accès aux données d'utilisation", appuyez sur **Files by Google**.
6. Activez **Autoriser l'accès aux données d'utilisation**.
7. Vous serez automatiquement redirigé vers Files by Google.
8. Faites défiler l'écran jusqu'à la fiche "Supprimer applis inutilisées", puis appuyez sur **Sélectionner des applications**.
9. Sélectionnez les applications que vous souhaitez désinstaller.
10. Appuyez sur Désinstaller .
11. Dans la boîte de dialogue de confirmation, appuyez sur **OK**.

Pour aller plus loin sur iPhone

L'iPhone propose des "Recommandations" directement dans le menu Stockage (par exemple : "Supprimer les anciennes conversations" ou "Revoir les vidéos personnelles").



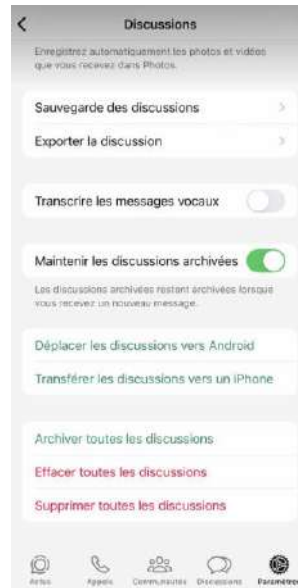
#4 Trier et supprimer les conversations

Dans vos **Messages** (SMS et MMS), sélectionnez et supprimez les conversations devenues obsolètes.



Vous pouvez également automatiser la suppression des anciens messages en déterminant un seuil à partir duquel les messages sont automatiquement supprimés.

Sur **WhatsApp**, allez dans les “Paramètres” > “Discussions” > “Supprimer toutes les discussions”.



Dans votre fil de discussions, vous pouvez également sélectionner manuellement les discussions et cliquer sur l'icône corbeille. N'oubliez pas vos discussions archivées : vous pouvez y accéder tout en bas de votre fil de discussions.

Pensez également à quitter les groupes devenus inactifs.

Sur **Messenger**, comme sur **Signal**, ou **Telegram**, **SnapChat** ou **Instagram** ou plus globalement sur tous les espaces de messages, dans votre fil de discussions, vous pouvez appuyer longtemps sur une discussion et cliquer sur “Supprimer”.

Telegram permet également de supprimer tous les brouillons non envoyés dans “Paramètres” > “Données et stockage” > “Supprimer tous les brouillons”.

Sur votre **messagerie vocale**

Les messages vocaux laissés sur votre téléphone se matérialisent également par des fichiers numériques conservés sur des serveurs. Il est donc primordial de supprimer ceux qui ne vous sont plus utiles. Vous pouvez procéder de deux manières : via l'application de messagerie vocale de votre opérateur ou en téléphonant au numéro habituel pour consulter vos messages avec votre téléphone.

Pour aller plus loin...

Pour aller plus loin on peut faire le ménage sur les applications de messagerie qui génère beaucoup de données stockées et pas toujours utiles

... sur **Telegram**



Sur Android & iPhone

1. Telegram → **Paramètres**
2. **Données et stockage**
3. **Utilisation du stockage**
 - Supprimer **le cache uniquement**
 - Supprimer par type (vidéos, photos)

Remarque : La suppression des données en cache cela ne présente aucun risque de perte de donnée

Pour ne plus avoir à le faire manuellement, demandez à Telegram de supprimer les anciens fichiers tout seul :

- Dans le même menu (**Utilisation du stockage**), cherchez le curseur **Garder les médias**.
- Réglez-le sur **3 jours** ou **1 semaine**.

Sur Telegram, vous pouvez activer la suppression automatique pour une conversation spécifique ou pour l'ensemble de vos futurs échanges.

Pour une conversation spécifique :

- Ouvrez la discussion souhaitée.
- Appuyez sur le nom du contact en haut de l'écran.
- Appuyez sur les trois points (ou "Plus").
- Choisissez Auto-suppression (ou "Définir l'auto-suppression").
- Sélectionnez la durée (24h, 1 semaine, 1 mois ou une durée personnalisée).

Pour tous les nouveaux messages :

Allez dans les Paramètres.

- Sélectionnez Confidentialité et sécurité.
- Appuyez sur Auto-suppression des messages et choisissez votre délai par défaut.

Parfois, Telegram enregistre les photos directement dans l'album photo de votre téléphone (Galerie/Photos), ce qui prend une place énorme.

- **Sur Android :** Allez dans **Paramètres > Paramètres des échanges > décochez Enregistrer dans la galerie**.
- **Sur iPhone :** Allez dans **Paramètres > Données et stockage > Enregistrer les photos reçues > désactivez tout**.

... sur WhatsApp

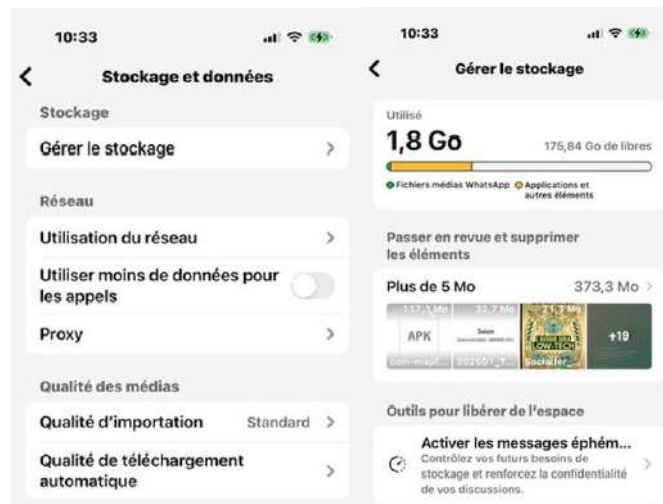
Pour ton ménage dans whatsapp supprimer les fichiers lourds de WhatsApp

1. **Réglages** WhatsApp
2. **Stockage et données**
3. **Gérer le stockage**

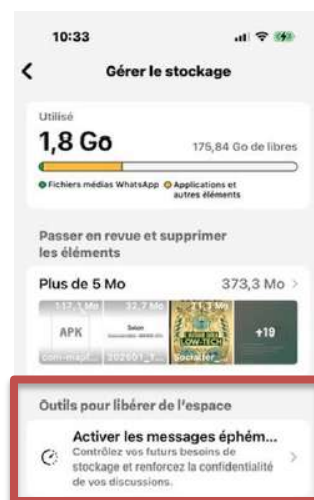
On pourra alors identifier les

- Les **conversations les plus lourdes**
- Les **vidéos et images volumineuses**

Et supprimer celles qui ne nous semblent pas essentielles



Activer les messages éphémères est une bonne pratique qui permet de purger naturelle les messages après une certaine durée



Remarque : Sur WhatsApp si les données sont sauvegardées sur iCloud ou sur Google Drive une fois supprimée elles seront disponibles sur les serveurs de stockage et si ces sauvegardes ne sont pas activées les photos/vidéos seront alors définitivement supprimées.

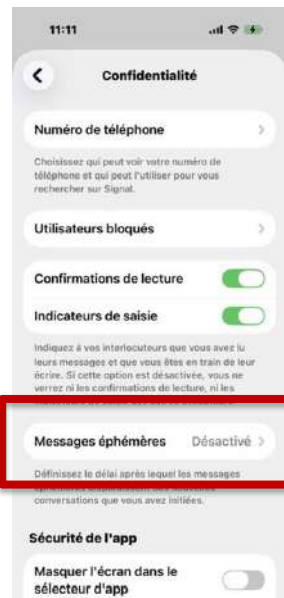
... sur Signal

Pour une conversation spécifique :

- Ouvrez la discussion.
- Appuyez sur le **nom du contact** en haut.
- Sélectionnez **Messages éphémères**.
- Choisissez le délai (de 30 secondes à 4 semaines)

Pour toutes les nouvelles conversations :

- Allez dans votre profil (icône en haut à gauche) > **Paramètres**.
- Allez dans **Confidentialité**.
- Sous "Messages", appuyez sur **Délai avant disparition par défaut**.



... sur Snapchat également

Purger les données inutiles Cache et Historique :

Pour libérer de l'espace et supprimer les traces locales, suivez ces étapes :

1. Appuyez sur votre **Bitmoji** (profil) en haut à gauche.
2. Appuyez sur l'**engrenage** (Paramètres) en haut à droite.
3. Faites défiler jusqu'à la section **Contrôles de confidentialité** et appuyez sur **Effacer les données**.
4. Ici, vous pouvez effectuer plusieurs actions :
 - **Vider le cache** : Supprime les fichiers temporaires (cela n'effacera pas vos Memories).
 - **Effacer les conversations** : Supprime la liste des discussions de votre flux (le contenu est déjà supprimé s'il était éphémère).
 - **Effacer l'historique de recherche** ou **de consultation**.

... sur Instagram

Passer en "Mode Éphémère"

Ce mode permet d'envoyer des messages qui disparaissent automatiquement dès que le destinataire les a vus et que vous quittez la discussion.

- **Comment l'activer** : Ouvrez une discussion, puis **balayez vers le haut** depuis le bas de l'écran jusqu'à ce que le cercle se remplisse et que le fond devienne sombre.
- **Comment le désactiver** : Balayez à nouveau vers le haut ou appuyez sur **Désactiver le mode éphémère** en haut de l'écran.

À noter : Instagram vous prévient si l'autre personne prend une capture d'écran.

Supprimer des conversations entières

Si vous voulez vider votre messagerie, suivez ces étapes :

- **Sur iPhone** : Dans votre liste de messages, faites glisser la conversation vers la gauche, appuyez sur **Plus**, puis sur **Supprimer**.
- **Sur Android** : Restez appuyé longuement sur la conversation et sélectionnez **Supprimer**.

Important : Cela ne supprime la discussion que de **votre côté**. Votre interlocuteur aura toujours accès à l'historique complet de ses échanges avec vous.

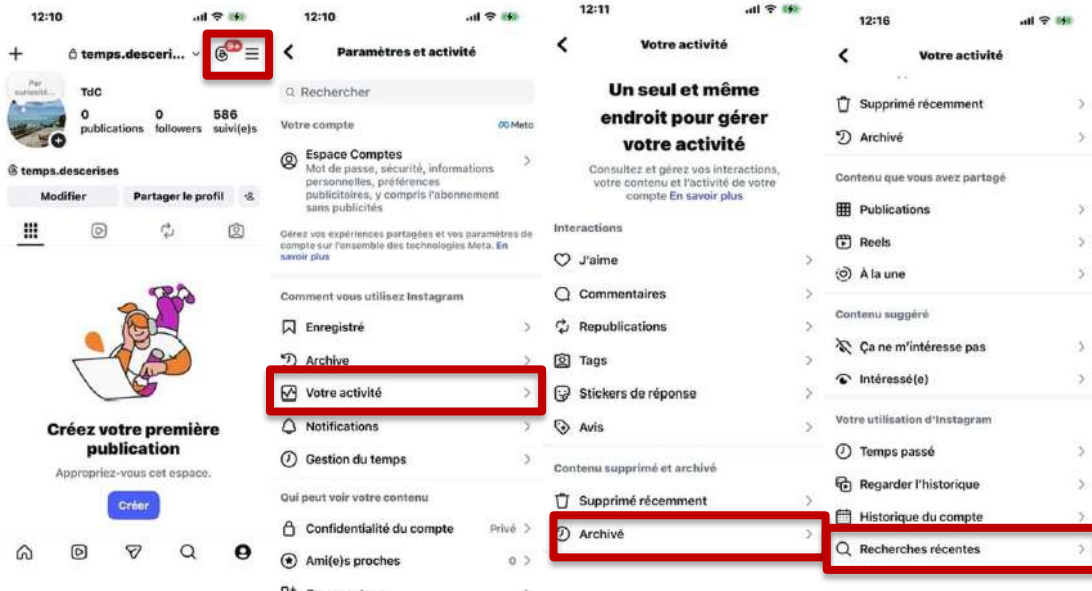
Purger les données et l'historique de recherche



Pour "nettoyer" l'application elle-même et libérer un peu d'espace ou de confidentialité :

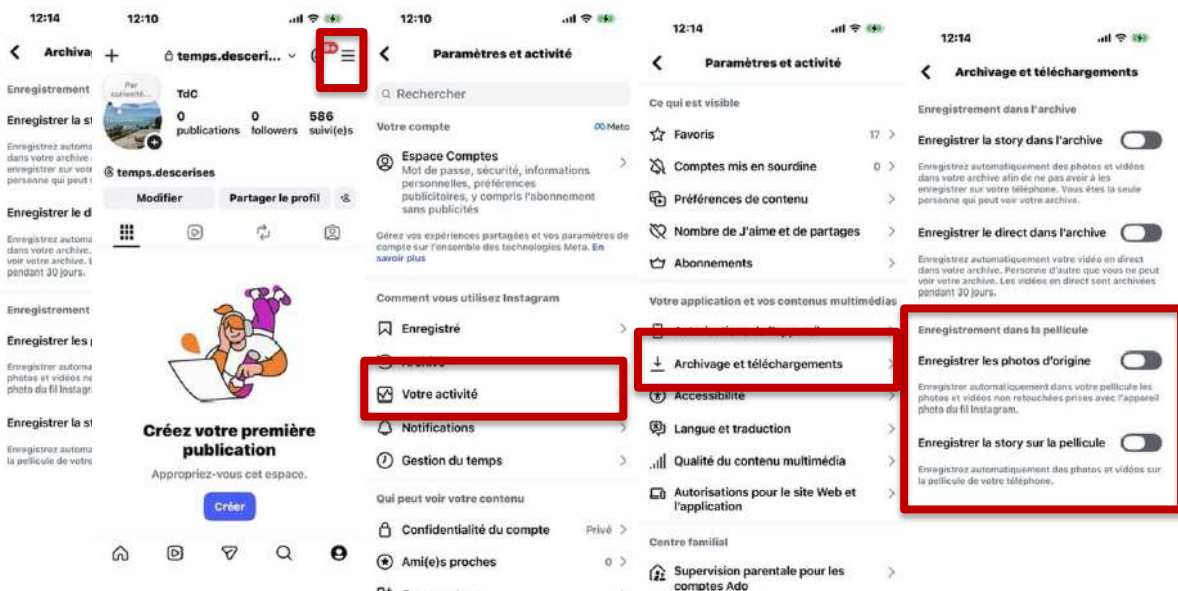
Effacer l'historique de recherche :

- Allez sur votre **Profil** (en bas à droite).
- Appuyez sur les **trois lignes** (Menu) en haut à droite.
- Allez dans **Votre activité** > **Recherches récentes** (tout en bas du menu)
- Appuyez sur **Tout effacer**.



Ne pas stocker en local

- Allez sur votre **Profil** (en bas à droite).
- Appuyez sur les **trois lignes** (Menu) en haut à droite.
- Allez dans **Votre activité**





Vider le cache d'Instagram :

- **Sur Android** : Paramètres du téléphone > Applications > Instagram > Stockage > **Vider le cache**.
- **Sur iPhone** : Il n'y a pas de bouton direct. La seule solution efficace est de désinstaller puis réinstaller l'application (cela supprimera les fichiers temporaires accumulés sans toucher à votre compte).

Checklist

- ☐ Supprimer les applications inutilisées
- ☐ Supprimer les fichiers dont vous n'avez pas besoin parmi les photos, vidéos, documents, audios, et les fichiers temporaires
- ☐ Supprimer les historiques de conversations
- ☐ Vider les caches
- ☐ Passez aux messages éphémères
- ☐ Suivez les recommandations de Files by Google ou de votre iPhone

Bravo ! Vous avez nettoyé votre smartphone !

De nouveau, vous pouvez vous rendre dans vos paramètres pour **mesurer votre impact**.

Aller plus loin

Maintenant que vous avez fait le nettoyage sur votre smartphone, vous aimeriez que celui-ci reste propre toute l'année ? Voici quelques conseils pour vous aider à mieux gérer les données sur votre smartphone.

- **Privilégiez la version allégée des applications** les plus consommatrices, lorsque celles-ci existent. Par exemple, vous pouvez télécharger "Facebook Lite" si votre téléphone est compatible avec celle-ci : <https://www.facebook.com/lite/> (uniquement sur Android en France)
- **Rédigez des messages plus légers** : tout comme pour les mails, soyez attentifs à réduire au maximum le poids des fichiers envoyés (photos, vidéos).
- **Pensez à désactiver la lecture automatique des vidéos** dans les applications comme Facebook ou Instagram.
- **Pensez à désactiver le téléchargement automatique d'images et de vidéos** sur WhatsApp ou Signal.
- **Prenez soin de votre smartphone** : faisant office de téléphone, mais aussi de lecteur musical, de console de jeu, ou encore de GPS, votre smartphone a parfois besoin de souffler. Sensibles aux températures élevées, certains composants tels que la batterie ou le processeur ont besoin de temps pour refroidir. Pensez également à poser une protection d'écran et à utiliser une coque pour protéger smartphone et tablette.



- **Lancez le reset de votre appareil** pour revenir aux paramètres d'usine. Radical mais efficace, cette option permet de donner une nouvelle jeunesse à votre smartphone. Pensez à sauvegarder vos données et/ou mots de passe au préalable et à faire la liste des applications installées. Ne réinstallez que les applications que vous utilisez au quotidien.
- **Offrez une seconde vie à votre smartphone ou votre tablette** en les déposant chez des revendeurs d'appareils reconditionnés ou dans des recycleries. Vous participerez ainsi à l'économie sociale et solidaire, contribuerez aussi à développer le marché de la seconde main. Consultez pour cela le guide sur les équipements numériques.
- **Mettez à jour les applications régulièrement** : lorsque les développeurs mettent à jour les applications, cela permet souvent d'ajouter de nouvelles fonctionnalités, mais aussi de se protéger des menaces de sécurité. Une mise à jour régulière sera bénéfique. C'est également l'occasion de vous rendre compte de celles que vous n'utilisez plus et qui continuent de consommer de la data et de l'espace sur votre téléphone.
- **Réduisez les notifications de vos applications** : ce conseil a avant tout pour objectif de vous permettre de mieux vous concentrer sur vos tâches en cours en évitant toute sollicitation. Pour la planète c'est un petit plus : ces notifications, dites "Push", sont générées grâce à des requêtes qui tournent en quasi-permanence à la recherche de nouvelles informations. Elles sont donc consommatrices d'énergie. Au-delà de la consommation d'énergie au niveau des réseaux et serveurs, les notifications contribuent également à diminuer l'autonomie de votre batterie.

Sources

- [Image de couverture](#)
- [Smartphones : la majorité a plus de 2 ans, un impact positif pour l'environnement](#)
- [Whatsapp Statistics](#)
- [Android : 5 astuces pour libérer de l'espace de stockage sur votre smartphone](#)
- [Comment nettoyer un téléphone Android](#)
- [Arcep - Le baromètre du numérique - édition 2025](#)
- [L'empreinte environnementale du numérique](#)

Remerciement aux contributeurs

Yolaine FLOREAN - Christelle BUISSON - Florent BURCELOT - Kevin GUERIN
 Florence GILLET - Nathalie BARRE - Julien NORA - Rémy MARRONE - Lisa HURAUULT – Juline
 PILETTE - Elodie FOSSEUX – Maeva SAKSIKI - Guillaume GALLON

Licence d'utilisation de ce guide

[CC-by-nc-sa \(Attribution / Pas d'Utilisation Commerciale / Partage dans les mêmes conditions\)](#)



La licence CC-by-nc-sa 4.0 permet toute exploitation de l'œuvre (partager, copier, reproduire, distribuer, communiquer, réutiliser, adapter) par tous moyens, sous tous formats. Toutes les exploitations de l'œuvre ou des œuvres dérivées, sauf à des fins commerciales, sont possibles.

Les obligations liées à la licence sont de :



- créditer les créateurs de la paternité des œuvres originales, d'en indiquer les sources et d'indiquer si des modifications ont été effectuées aux œuvres (obligation d'attribution) ;
- ne pas tirer profit (gain direct ou plus-value commerciale) de l'œuvre ou des œuvres dérivées ;
- diffuser les nouvelles créations selon des conditions identiques (selon la même licence) à celles de l'œuvre originale (donc autoriser à nouveau les modifications et interdire les utilisations commerciales).

Cette licence interdit donc que les nouvelles dérivations de l'œuvre dérivée soient exploitées à des fins commerciales.

Contact

Vous avez une question ou une idée pour améliorer ce guide ? N'hésitez pas à nous contacter à l'adresse suivante : contact@digital-cleanup-day.fr

Et suivez-nous sur les réseaux sociaux :



WCD – France : Maison des Associations, 27 rue Jean Bart, 59000 Lille – www.worldcleanupday.fr

INR : 2 Rue Marc Sangnier, 33130 Bègles – www.institutnr.org