

## Comment reprendre en main sa consommation mobile ?



# Avant-propos

L'objectif premier de TeleCoop est de construire un accès pour tous à un numérique au service de la transition écologique et sociale. Pour rendre cela possible, TeleCoop s'est ainsi fixé pour mission dès le lancement de son activité de sensibiliser et d'accompagner ses abonné.es vers la sobriété numérique.

**Aider chacun à reprendre en main sa consommation mobile est donc primordial pour TeleCoop.**

Pour ce faire, il fallait trouver une façon de rendre accessible à tous cette possibilité. **Nous avons construit ce guide de manière collaborative.**

Il est composé de deux parties :

- La première partie est consacrée à l'usage quotidien de votre mobile. Ainsi, vous retrouverez des conseils et des ressources pour faire le choix d'utiliser votre mobile de manière plus sobre,
- La deuxième partie concerne le choix et l'entretien de votre mobile et comprend des astuces pour vous permettre de conserver votre mobile le plus longtemps possible.

En espérant que ce guide soit le plus utile possible, nous vous souhaitons une bonne lecture !

**L'équipe TeleCoop**

P.S. : n'hésitez pas à nous faire vos retours afin d'améliorer ce guide en continu !

# Usage quotidien

mobile

# #1

# Je vérifie ma consommation mobile

Afin de mieux maîtriser sa consommation mobile, le premier point est de réaliser un diagnostic. La limitation de donnée mobile et la mise en alerte n'est pas disponible sur iOS. Vous retrouverez des conseils pour mieux gérer sa consommation sur iOS plus loin dans le guide.

## Vérifier et mettre une alerte et/ou une limite de consommation

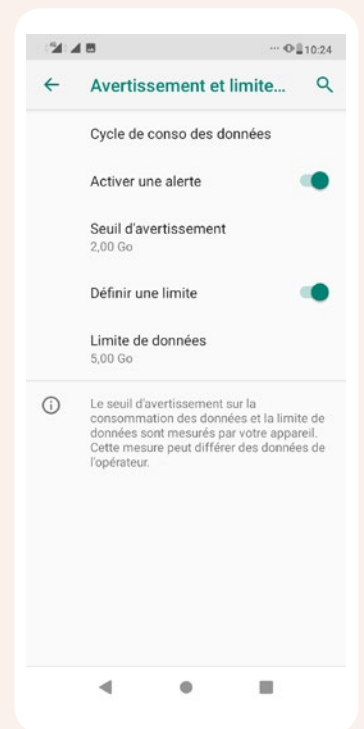
TUTO



#Android

1. Allez dans les paramètres de votre téléphone
2. Réseau et Internet
3. Consommation des données ou Utilisation des données
4. Consommation de données des applications
5. Paramètres avancés

Activez une alerte, définissez un seuil d'avertissement (nous vous recommandons de fixer une valeur un peu en-dessous du seuil que vous ne souhaitez pas dépasser) et une période (ou cycle de consommation) afin que la surveillance se réinitialise chaque mois. Vous pouvez également définir une limite de consommation, ce qui permet de bloquer Internet une fois le seuil atteint.



## Vérifier sa consommation mobile quelque soit son système d'exploitation (les données les plus fiables sont ici !)



Si vous êtes abonné.e TeleCoop

Rendez-vous sur votre espace personnel pour suivre votre consommation en direct



Si vous n'êtes pas abonné TeleCoop

Rendez-vous sur l'espace client de votre opérateur

# #2



## J'adopte le réflexe wifi

Nous n'y pensons peut-être pas tout le temps mais **désactiver les données mobiles quand nous sommes à l'extérieur est une solution très simple pour moins consommer de données mobiles.**

Les infrastructures 4G consomment jusqu'à

**3x**  
plus que l'ADSL

et

**10x**  
plus que la fibre

Source : ARCEP



### Privilégier la connexion wifi

Lorsque que l'on est chez soi ou au bureau durant les heures de travaux.



### Effectuer les mises à jour de son téléphone ainsi que de ses applications en wifi

Les mises à jour sont des téléchargements qui nécessitent une quantité assez importante de données mobiles.

# #3

## J'évite de regarder mes vidéos en streaming



# 1%

des émissions de CO<sub>2</sub> mondiales proviennent du visionnage de vidéos en ligne

Source : The Shift Project

Il est important **de réduire ce visionnage, puis à défaut, d'utiliser le wifi pour visionner vos vidéos et diminuer la définition de la vidéo.**

Pour réduire la qualité d'une vidéo, il suffit depuis les paramètres du lecteur de vidéo, de réduire la résolution de cette vidéo. Ce paramètre est habituellement accessible via un onglet du lecteur vidéo.

En effet, plus la qualité et la taille des images sont importantes et plus la bande passante mobilisée l'est aussi. Ainsi, diminuer le poids des vidéos réduit l'énergie nécessaire pour les diffuser.

## Télécharger vos contenus audio et vidéo en avance *et via le wiki !*

En plus de réduire votre impact environnemental, cela vous permettra de profiter de vos contenus sans dépendre de la qualité du réseau mobile (adieu les temps de chargement trop longs et les coupures éventuelles).

# #4

## Je limite la consommation de mes données en arrière-plan

Les données mobiles en arrière-plan correspondent aux données consommées par certaines applications pour s'actualiser de manière régulière, sans que cela soit déclenché par une action de notre part.

**Par exemple, ces applications consomment des données mobiles en arrière-plan :**



Les boîtes mails



Les applications de messagerie instantanée



Les réseaux sociaux dont les notifications sont activées



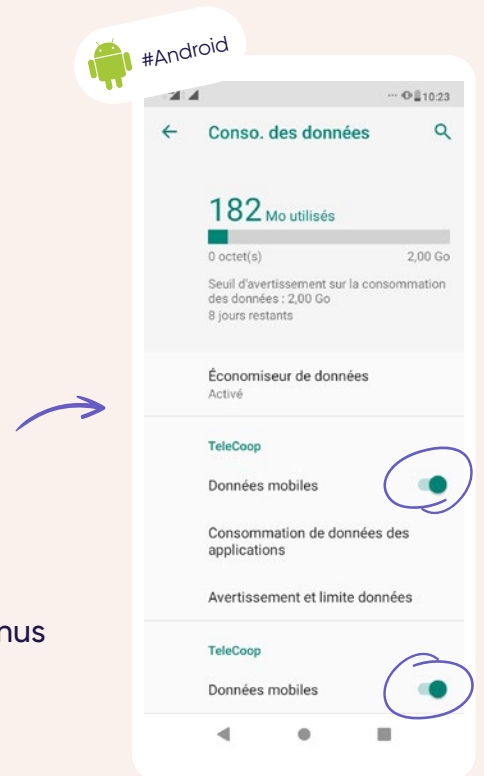
Les applications de type presse qui envoient régulièrement des notifications

# Restreindre l'utilisation des données en arrière-plan

Lorsque vous n'utilisez pas votre téléphone, de nombreuses applications continuent de synchroniser leurs données en arrière-plan.



1. Allez dans les paramètres de votre téléphone
2. Réseau et Internet
3. Consommation des données ou Utilisation des données
4. Sélectionnez chaque application
5. Désactivez ou limitez les données en arrière-plan (les menus peuvent varier selon les modèles).



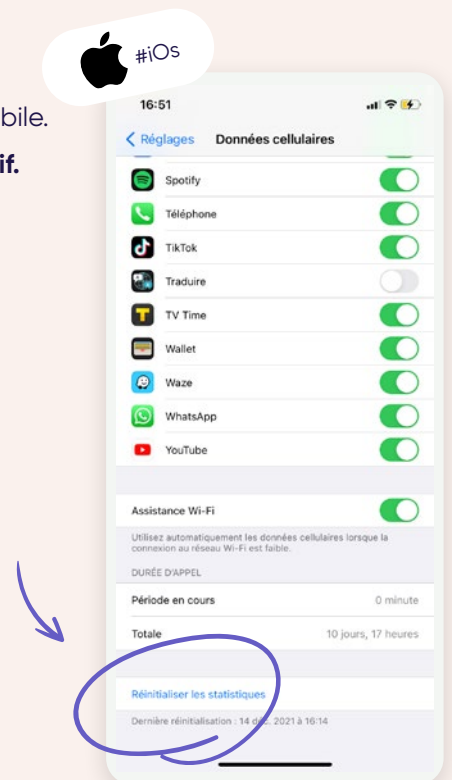
# Activer la fonction Économiseur de données

Dans les paramètres de votre téléphone, cette fonction va compresser les pages web et les applications consultées avant de les afficher sur votre mobile.

**Attention, la consommation affichée sur votre téléphone est à titre indicatif. Pour avoir des données plus fiables, rendez-vous sur votre espace client.**



1. Réglages de votre téléphone
2. Données cellulaires ou Données mobiles
3. Vous trouverez un compteur que vous pourrez remettre à zéro tout en bas du même menu (nous vous conseillons de le faire chaque début de mois)
4. Pour aller plus loin, vous pouvez dans ce même menu :
  - **Désactivez ou limitez les données en arrière-plan** (les menus peuvent varier selon les modèles)
  - **Passez en "mode éco"** en activant l'option Mode faibles données.



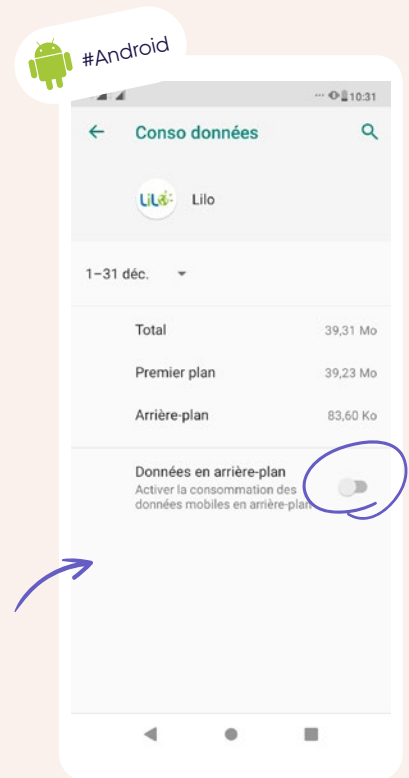


## TUTO



#Android

1. Allez dans les paramètres de votre téléphone
2. Réseau et Internet
3. Consommation des données ou Utilisation des données
4. Sélectionnez chaque application
5. Désactivez ou limitez les données en arrière-plan (les menus peuvent varier selon les modèles).



#iOS



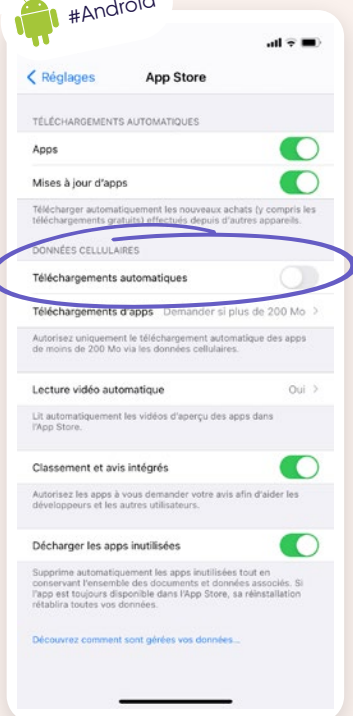
#Android

## Désactiver les mises à jour automatiques d'application et les notifications



#Android

1. Désactivez dans votre store d'applications (Google play, App store...) la possibilité de mettre à jour vos applications via les données mobiles.
2. Désactivez les notifications des applications qui ne sont pas nécessaires pour vous.



# #5

## J'arrête la lecture automatique des vidéos

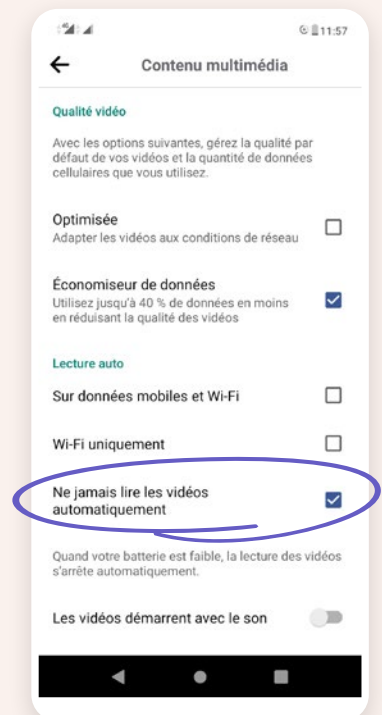
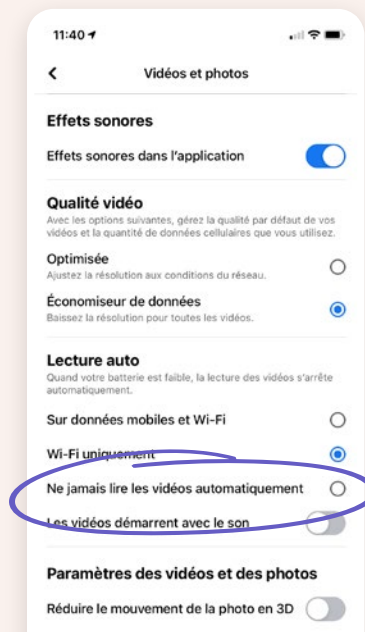
Sur les réseaux sociaux comme Facebook, Instagram etc..., la lecture des vidéos est automatique, ce qui entraîne une consommation de données mobiles qui peut s'avérer conséquente.

Pour cela, il existe une solution : arrêter la lecture automatique de ses vidéos dans les paramètres de l'application directement.

### Voici un exemple avec Facebook



1. Rendez-vous dans les paramètres et confidentialité sur l'application
2. Choisissez « préférence » puis « contenu multimédia »
3. Sélectionnez l'option de votre choix « en Wifi uniquement » ou bien « ne jamais lire automatiquement »



# Choix et entretien

mobile

# #6

# Je répare mon mobile



On trouve plusieurs intérêts à réparer son mobile :



## Intérêt environnemental

Nos appareils électroniques créent beaucoup de déchets.

EN 2018

# 67 845

tonnes de déchets électroniques  
ont été recensés

Source : ADEME

*ce chiffre est  
en hausse constante.*

1 FRANÇAIS JETTE

# 21

kilogrammes de déchets  
électroniques par an

Source : ADEME

**En faisant réparer votre smartphone, vous réduisez vos déchets et l'impact environnemental de votre usage numérique.**



## Garantie légale

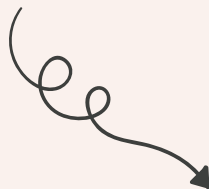
**Pour tout achat d'un produit neuf dans les deux ans qui suivent cet achat, vous bénéficiez de la garantie légale.**

Lorsque vous achetez un bien en boutique, celui-ci est censé être conforme et fonctionner de manière tout à fait correcte. Tous les défauts qui surviendraient dans les 2 ans après l'achat du produit neuf, seront considérés comme un défaut étant présent depuis l'achat.

De ce fait, vous pourriez être en droit de faire valoir cette garantie chez le vendeur et obtenir le remplacement de la pièce défectueuse ou de votre appareil. Dans tous les cas, il peut être intéressant de demander à bénéficier de cette garantie, encore trop méconnue.

## Quelques ressources pour conserver son mobile le plus longtemps possible

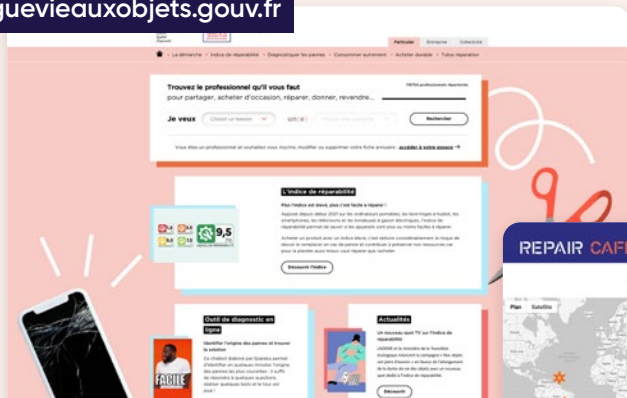
✓ Choisir un mobile réparable



www.indicereparabilite.fr



longuevieauxobjets.gov.fr



✓ Réparer ses appareils

repaircafe.org/fr/visiter



# #7

# Je donne / revends mon mobile

## Pourquoi donner ou revendre mon mobile ?

Vous pouvez en tirer un avantage financier et vous offrez une nouvelle vie à votre mobile.

The screenshot displays the website's interface. At the top, it features the logos for 'ecosystem' and 'jedonnemontelephone.fr', along with the URL 'www.jedonnemontelephone.fr'. Below the logos, a banner reads 'Déjà 85 000 téléphones collectés, merci pour votre confiance. La collecte continue.' The main content area is titled 'RECYCLAGE SOLIDAIRE DE VOS MOBILES ET SMARTPHONES' and is divided into two columns: 'Parcours RAPIDE' and 'Parcours AVEC SUIVI'. The 'RAPIDE' column states 'C'EST SIMPLE ET GRATUIT !' and 'Vous avez un ou plusieurs téléphones inutilisés ? Et si vous faites un geste solidaire et environnemental avec eux ?'. The 'AVEC SUIVI' column states 'Surt personnel de l'Atelier du Téléphone'. Below this, a section titled 'COMMENT ÇA MARCHE ?' shows a four-step process: 1. Commande, 2. «Désobsolescence» des téléphones, 3. Hop ! Dans l'enveloppe !, and 4. Envoi.

Si vous choisissez un site comme [jedonnemontelephone.fr](http://jedonnemontelephone.fr) vous contribuez à la création d'emplois en France auprès des Ateliers du Bocage membre du mouvement Emmaüs

Ce site remet votre mobile sur le marché via les Ateliers du Bocage. Si ce n'est pas possible\*, il est confié à des sociétés spécialisées dans le démantèlement et le recyclage des appareils électroniques en France. Vous permettez la réutilisation de matériaux rares nécessaires à la construction de nos terminaux.

\* Par exemple : pièce interchangeable, défaut trop important, téléphone en fin de vie...

The screenshot displays the SMAAART website interface. At the top, it features the logo 'SMAAART' with the tagline 'TÉLÉPHONES RECONDITIONNÉS'. A navigation menu includes 'BONS PLANS', 'IPHONE', 'IPAD', 'SAMSUNG', 'HUAWEI', and 'TOUS NOS PRODUITS'. A prominent red banner offers a '10€ DE RÉDUCTION DÈS 100€ D'ACHAT EN VOUS INSCRIVANT À NOTRE NEWSLETTER !'. The main heading is 'Faire estimer, revendre ou recycler mon téléphone', followed by the instruction 'Contactez notre équipe rachat pour recevoir une estimation de la valeur de votre téléphone :'. Two contact options are provided: 'Par email : rachat@smaart.fr' and 'Par téléphone au : 04 67 55 29 69 puis service "RACHAT" du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 13h à 17h.'. A progress indicator at the bottom shows 'ÉTAPE 3' with a yellow circle around the number 3. A 'fidis Vérifiés' badge indicates a customer rating of 9.2/10.

Cette entreprise vous propose la reprise de votre téléphone. Cette remise sur le marché est réalisée par des équipes en France.

# #9

## J'achète mon mobile reconditionné

### Pourquoi acheter reconditionné ?

- Vous pouvez faire des économies sur l'achat d'un mobile reconditionné.
- Il est possible de choisir l'état de votre reconditionné. Vous savez donc ce que vous achetez.

Exemple des états :

Très bon état

Bon état

État correct

...

- Vous faites un geste pour la planète :

80%

de l'empreinte carbone  
d'un mobile est liée  
à sa fabrication

Source : ADEME



*Si vous achetez  
reconditionné, vous  
diminuez votre  
empreinte écologique.*

### Comment et où acheter ?

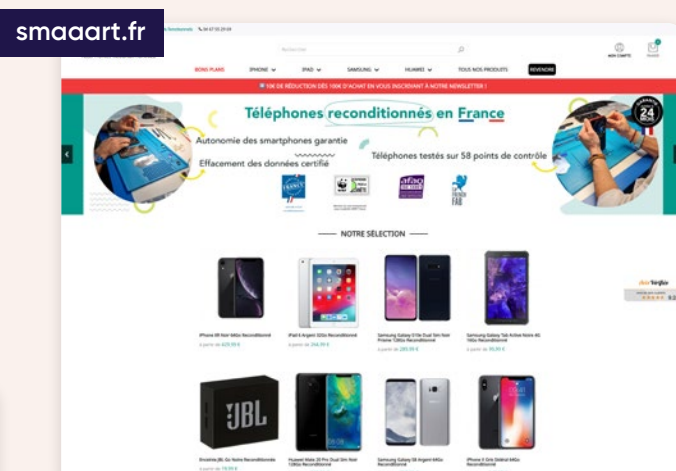
L'achat d'un mobile reconditionné fonctionne de la même manière qu'un achat de mobile classique. Il faut donc veiller à plusieurs critères pour le choisir conforme à ses attentes :

- Vérifiez que vous avez besoin de changer d'appareil
- Veillez à ce que la garantie soit complète, ou réponde à vos attentes
- Choisissez un mobile avec un bon indice de réparabilité
- Sélectionnez un état de reconditionnement qui vous satisfait.



# Être attentif au marchand auprès duquel on va acheter son mobile reconditionné

En effet, le marché du reconditionné se transforme et a tendance à devenir un marché comme les autres qui pousse à la consommation. Chez TeleCoop on vous fait certaines recommandations :



**labelemmaüs**  
la boutique en ligne avec vos valeurs

# #10

## Je loue mon mobile

### Pourquoi louer ?

**1**

On maîtrise son budget téléphone plus facilement et on peut s'engager sur une période plus ou moins longue. Cela nous laisse le choix quant au changement de son téléphone, sans effectuer de rachat.

**2**

On profite également des garanties, perte ou vol, qui sont comprises dans les contrats de location de mobile.

**3**

Parce que la location inclut des services que vous n'auriez pas autrement et reste moins chère à service équivalent sur la durée.

**4**

Parce que vous profitez de la mutualisation des risques et les services permettent de répondre à la plupart des soucis que vous pouvez rencontrer (conseil, assistance, panne, casse, remplacement de batterie).

**5**

Vous soutenez la filière électronique responsable (soutien aux producteurs alternatifs, mutualisation des pièces détachées, R&D, plaidoyer citoyen etc..).

**6**

Et enfin, on bénéficie d'un choix d'opérateurs plus large car on évite les forfaits avec engagement.

### Mais où louer son mobile ?

#### Chez Commown

Vous pouvez louer votre FairPhone et même bénéficier de l'offre TeleCommown avec 1 € de réduction chez TeleCoop et 1,50 € chez Commown sur vos factures mensuelles.

Cette offre est valable jusqu'en décembre 2022.



# #11

# Je préfère l'open source



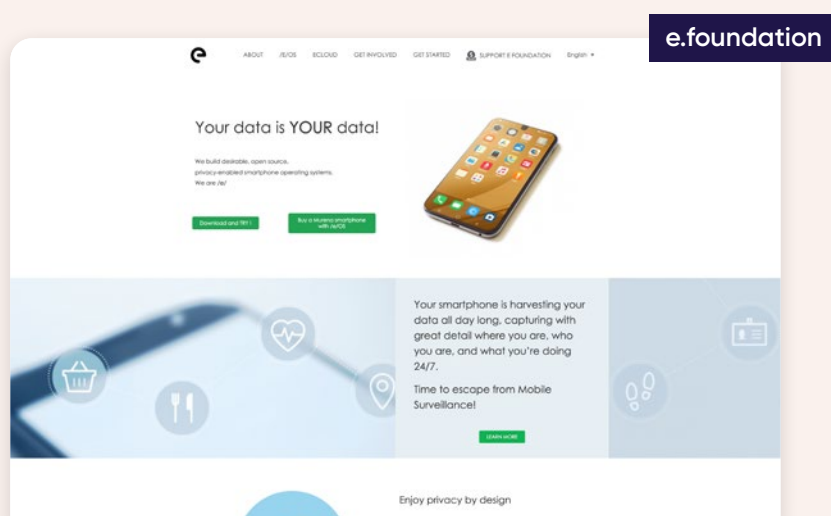
L'open source est un terme qui désigne les différents logiciels qui possèdent un code source ouvert à tous avec très souvent une licence libre.

Ce qui signifie que tout le monde peut avoir accès à ce code source, le contrôler et possiblement le modifier à sa convenance.

## Utiliser les logiciels en open source permet de garder son mobile plus longtemps :

- Nous ne sommes plus contraints à faire des mises à jour régulières qui peuvent parfois altérer le fonctionnement de notre mobile.
- Nous réduisons également notre consommation de données mobiles en évitant les cookies et les publicités ciblées.

Voici une proposition d'un système d'exploitation (remplaçant Android par exemple) open-source pour son mobile :



# TeleCòop

[www.telecoop.fr](http://www.telecoop.fr)