



NOTIONS DE TRI ET DE RECYCLAGE



**Dans le cadre de notre projet « Église verte »,
l'Entraide rappelle un certain nombre de principes
de tri et propose des lieux de recyclage**

Après la consultation de plusieurs sites d'internet et le regroupement d'informations diverses, nous pouvons proposer ici des listes d'objets à recycler et d'associations qui seraient heureuses d'avoir ainsi votre participation.

Ces listes sont aujourd'hui exactes (mai 2019) mais toutes les références peuvent changer dans le temps (n° portable des responsables de tel ou tel ramassage, déménagement d'un lieu de collecte etc.) Avec votre aide nous nous efforcerons de tenir ces listes à jour. Merci de signaler toute modification nécessaire à entraideepu13paysdaix@gmail.com

Table des matières

Pages 3-4-5	informations générales.
Pages 6-7-8	liste d'associations regroupant des dons spécifiques.
Pages 9-10	liste d'objets proposés à une autre vie.
Pages 11-12	tableau de durées de vie de quelques déchets.
Page 12	Infos sur l'impact écologique de notre usage de l'internet.
Pages 13-15	7 gestes simples pour réduire son empreinte carbone numérique.



Le tri sélectif en Pays d'Aix

Pour des explications claires, nous vous conseillons de consulter les sites :

<https://www.agglo-paysdaix.fr/environnement/dechets/tri/pourquoi-et-comment-trier/types-de-dechets.html>)

et

www.consignesdetri.fr

Nous avons souhaité reprendre ci-après les principales consignes :

Les déchets recyclables

Trois principales catégories de déchets peuvent être triées :

- le verre,
- les emballages (propres),
- les papiers et journaux.

ATTENTION : pour être recyclé, un emballage doit être parfaitement vidé de son contenu. S'il ne l'est pas, il rend la totalité du bac ou de la colonne irrécupérable !

D'autres déchets doivent être traités à part (voir ci-après nos propositions d'adresses) et/ou [https://www.agglo-](https://www.agglo-paysdaix.fr/environnement/dechets/tri/pourquoi-et-comment-trier/types-de-dechets.html)

[paysdaix.fr/environnement/dechets/tri/pourquoi-et-comment-trier/types-de-dechets.html](https://www.agglo-paysdaix.fr/environnement/dechets/tri/pourquoi-et-comment-trier/types-de-dechets.html)

Les principaux intrus à jeter dans votre poubelle ménagère

- Films et sacs plastiques
- Pots de yaourt en plastique / pots de crème fraîche
- Jouets, chaises, tables en plastique
- Boîtes à œufs en plastique ou polystyrène / papiers gras ou mouchoirs souillés
- Vaisselle, faïence, porcelaine / pots de fleurs en terre ou plastique / Casseroles, poêles
- Polystyrène / barquettes en polystyrène
- Films en plastique enveloppant les revues
- Couches-culottes

Pour rappel encore:



Emballages en verre :

OUI : Bouteilles, pots, bocaux : petits ou grands, n'hésitez plus, si ce sont des emballages en verre, ils se déposent dans le bac de tri, et se recyclent à l'infini.

NON : Vaisselle, plat en verre, miroir... les objets en verre sont d'une composition différente du verre d'emballage et ne se recyclent pas.



- Emballages en papier et carton, briques alimentaires + Journaux, papiers et magazines :

OUI : Boîtes de céréales, boîtes de pizza, briques alimentaires, livres, cahiers – même à spirales, enveloppes – même celles à fenêtres : tous les papiers cartons se recyclent !

NON : Les cartons de déménagement, de meuble en kit, d'appareil électroménager peuvent être trop volumineux pour le bac de tri. Ils se recyclent mais sont à déposer en déchetterie.

- Emballages en métal (acier et aluminium) :

OUI : Canette, boîte de conserve, aérosol, barquette en aluminium, bouteille de sirop, couvercle en métal ... Tous les emballages en métal se recyclent même les plus petits.



- Bouteilles et flacons en plastique uniquement :

OUI : Bouteilles d'eau, d'huile, flacons de liquide vaisselle, de shampoing ...

Attention : Ne pas écraser les bouteilles ce qui trompe les robots chargés du tri.

NON : Les objets en plastique (les jouets, la vaisselle...) ne se recyclent pas et doivent être déposés en déchetterie.

DONC : Quels sont les bons gestes de tri ?

Emballages propres

Bouchons plastiques laissés sur les bouteilles en plastique ou collectés séparément (MAIF ou temple pour soutien aux malvoyants).

Ne pas imbriquer les emballages entre eux et ne pas les enfermer dans des sacs en plastique

Et si vous voulez savoir ce que deviennent les emballages après votre geste de tri, rendez-vous sur [#suivezmoi.fr](https://www.suivezmoi.fr)

Voici 2 listes sur 5 pages :

- les pages 6 à 8 ciblent, par ordre alphabétique, des lieux de collecte (lieux non exhaustifs : aidez-nous à en ajouter dans divers quartiers)
- les pages 9 et 10 répertorient par ordre alphabétique, les objets à recycler ou donner (vos idées et infos peuvent compléter).

Au temple, seuls restent collectés les timbres oblitérés (gardez un centimètre de papier autour de chaque timbre) pour offrir des bourses à des étudiants en Afrique et, pour encore quelque temps, les bouchons plastiques destinés aux actions auprès des malvoyants.

Pour donner une autre vie à vos objets, voici une liste d'adresses d'associations qui collectent en pays d'Aix

ALPA = Association Logement du Pays d'Aix (en relation avec Un Toit) choisit, reçoit peut transporter mais ne peut stocker TOUT ce qui peut « installer » un logement.

alpa-asso.org04 42 17 43 47

Biocoop :

La Coumpagnié 840 avenue du Camp de Menthe Les Milles04 42 59 33 43

La Coumpagnié 20 chemin des Gervais 13090 Aix (Rond-Point RN7) ...04 42 21 06 45

Lundi au samedi 9h30-19h30

Bureau Vallée : à Salon : 132 avenue du Bachaga Boualem04 42 55 86 77

Lundi au vendredi 9 h à 12h30 et 14 h-19h, samedi 9h30 -12h30

À Marseille : 169 Rue Paradis lundi au vendredi 9h-19h

samedi 9h-18h04 91 58 61 01

(Le magasin d'Aix ne reçoit plus)

Croix Bleue : 46 rue Roux Alphéran 13100 Aix04 42 21 11 13

Lundi, mercredi, vendredi 17h-19h

Raymond Kassai 06 82 16 69 47et 09 80 94 60 28

odile.depierrefeu@gmail.com

Croix Rouge : 32 cours des Arts et Métiers 13100 Aix 04 42 26 25 11

Éguilles Action Humanitaire : 70 chemin de Surville 13510 Éguilles..... 06 87 74 40 97

Tous les jours 11h-17h

Emmaüs Cabriès : Chemin d'Emmaüs 13380 Cabriès04 42 22 04 79

Dons : collectés du lundi au samedi de 8h-12h et 13h30-17h30

Achats : mardi au vendredi 13h30 -17h30, et samedi 10h -12h et 13h30 -17h30

La Maison d'Emmaüs : 1 rue Gibelin 13100 Aix09 83 53 80 57

Vente mardi 14h – 18h15, mercredi-jeudi-vendredi 10h – 13h et 14h - 18h30

Fibre Solidaire : chantiers d'insertion

A Aix : 6 rue de la Mule

23 rue Blaise Cendrars 9h30 -12h30 et 15h -18h3004 42 95 07 02

A Venelles : 14 rue de la Touloubre.04 42 54 61 14

Lundi au vendredi : dons : 8h30-16h ; achats : 9h-12h45 et 13h30-16h

Fontaine aux 1000 bonheurs (La) : Association caritative, pour redistribution à personnes et familles en difficultés. Porter les dons le jeudi de 14h-17h au Centre Commercial « Le Galion »
Avenue Pasteur, route de Saint-Cannat 13330 Pélissanne06 72 19 26 00

Histoires sans fin :

Association emplois locaux et insertion des personnes sans emploi :
4 allée des Platanes à Venelles04 42 51 34 54
Ma, Me, Ve, Sa : 10h-12h30 et 14h-18h ; jeudi de 14h-18h

MAIF : 340 avenue de la Brédasque 13090 près du Géant Casino
Lundi, mercredi, jeudi, vendredi 9h-17h ; mardi 10h30-17h

MCM Unit Centre Recyclage09 67 23 10 85
816 chemin des Déportés 13290 Les Milles
Lundi au Vendredi de 8h-17h30 ; Samedi 8h-11h.

Remise en jeux : atelier d'insertion par le jouet :
À Éguilles, aux Jalassières, 670 Route de Berre04 4265 86 62
Dons et vente : du Lundi au Vendredi de 9h-12h et 13h-18h30 ;
Samedi 10h-18h
À Vitrolles : Domaine de la Cotonnière RN 11304 42 34 14 12

Repair café : pour réparer ses propres objets avec l'aide de bricoleurs
www.repaircafepaysdaix.fr

Ressourcerie Evolio Pae Gardanne / Biver favorise l'insertion professionnelle en remettant en état du mobilier ou des objets vendus à bas coût.
Bât. St Pierre 7 avenue des Anémones 13120 Gardanne06 78 75 01 74
Lundi et mardi : 8h-12h30 et 13h-17hmercredi : 8h-12h30

Secours populaire :
Bât. Le Méjanes 30 Bd Dr. Schweitzer 13090 Aix04 42 59 30 00

Secours Catholique : 2 bd Maréchal Leclerc 13090 Aix 04 42 64 20 20
Lundi au Vendredi 9h-12h et 14h-17h
Dons de vêtements lundi-vendredi 9h-12h et 13h30-16h30

Sénécole : la Solidarité sans frontière (association à vocation humanitaire au Sénégal - construction d'écoles, enseignement)
Fournitures scolaires, cartables, papeterie, lunettes, appareils auditifs.
425 chemin des Crozes 13450 Grans.....07 81 08 99 16

Un Toit : Association pour le logement de personnes en difficulté (en contact avec ALPA) Ne peut stocker mais souhaite être informée quand une proposition de don est possible.
Vincent Miletto, Président ass.untoit@orange.fr.....06 14 74 14 42

Notes

Liste... à compléter... d'objets à « recycler »



Ampoules : Géant Casino Jas de Bouffan et nombreuses grandes surfaces ou magasins

Appareils auditifs : Sénécôle

Bouchons : Pour action auprès de malvoyants : MAIF

- plastique diamètre inf. à 10cm et sans carton à l'intérieur
- liège
- simili liège

Brocante : Histoires sans fin, Emmaüs

Brosses à dents usagées Biocoop: pour confection bitume, pots de fleurs
(infos:www.recyclletabrosseadents.com)

Cartouches imprimantes : Géant Casino Jas de Bouffan Aix et nombreuses autres grandes surfaces

Débarras de maison, cave, grenier après devis, et collecte meubles ; livres, objets, appareils électriques et électroniques... (sauf lits et literie) Vente de meubles et objets d'occasion à petits prix :

Emmaüs, La Maison d'Emmaüs, Histoire sans fin, Ressourcerie Evolio

Fournitures scolaires, cartables, papeterie : Sénécôle

Jouets : Remise en jeux ou Éguilles Action Humanitaire

Lunettes : chez les opticiens ou Éguilles Action Humanitaire ou Sénécôle

Médicaments, matériel médical, puériculture, draps, jouets (envoi en Bulgarie): Éguilles Action Humanitaire

Métaux : capsules bouteilles ou bocaux, dosettes type Nespresso (vidées du marc de café très bon pour le compost ou les plantes) papiers alu chocolat, purées... : déchetterie dans les bacs « métaux ».

Métaux non ferreux : aluminium, batteries, câbles électriques, cuivre, étain, laiton, nickel, plomb, zinc : MCM

Meubles : Emmaüs, Histoires sans fin, Ressourcerie Evolio

Mobilier, vaisselle, TOUT ce qui peut installer un intérieur : ALPA ou Un Toit mobilier.

Mobilier, meubles, livres, gros électro-ménager, matériel Hifi, appareils électriques et électroniques, même à remettre en état : Ressourcerie Evolio

Papier cristal = emballages transparents ou pas de sachets thé, tisanes, biscuits, riz, pâtes : Biocoop

Piles : Géant Casino Jas de Bouffan Aix et nombreuses grandes surfaces

Stylos, feutres, correcteurs, marqueurs, surligneurs, mais pas crayon papier ni craies. (pour confection de mobilier d'extérieur) :Bureau Vallée

Téléphones, petits appareils photos : Géant Casino, Jas de Bouffan ou voir Bak 2 :

<http://www.bak2.fr> (pour téléphones, iphone, smartphones, consoles jeux, tablettes, ordinateurs portables, lecteurs MP3. MP4)

Timbres oblitérés : DEFAP la vente de ces timbres à des collectionneurs permet de donner des bourses à des étudiants en Afrique. Laisser un centimètre de papier autour du timbre.

A déposer au temple

Tissus : tous types vêtements, linge maison (même abîmés pour chiffons) Emmaüs, Fibre Solidaire

Tous objets exceptés SAUF literie (matelas, sommiers) : Emmaüs,

Tous objets sauf gros volumes : La Maison d'Emmaüs, Histoire sans fin

Vêtements : Croix Bleue, Croix Rouge, Emmaüs, La Fibre Solidaire, Secours catholique

Quelques sites de référence :

www.consignesdetri.fr

#suivezmoi.fr

Futura Planète Recyclage

Lien réduction carbone :

<http://laubobordeaux.fr/2017/04/27/green-attitude/7-gestes-simples-reduire-empreinte-carbone-numerique/>

À quelle vitesse se dégradent naturellement nos déchets ?

(données de Futura Planète <https://www.futura-sciences.com/planete/>)

Durée de vie des déchets les plus rapidement « biodégradables » :

- [Papier toilette](#) : 2 semaines à 1 mois
- Trognon de [pomme](#) : 1 à 5 mois
- [Mouchoir en papier](#) : 3 mois
- Pelure de fruit : de 3 à 6 mois
- Papier journal : de 6 à 12 mois
- [Brique de lait](#) : jusqu'à 5 mois
- [Allumette](#) : 6 mois
- Journal (quotidien) : 3 à 12 mois

Déchets se dégradant de 12 mois à 10 ans :

- [Mégot de cigarette](#) : de 1 à 5 ans
- Ticket de bus ou de métro : environ 1 an
- Gant ou chaussette en laine : 1 an
- Papier de bonbon : 5 ans
- [Chewing-gum](#) : 5 ans
- [Huile de vidange](#) : 5 à 10 ans

Déchets se dégradant de 10 ans à 1000 ans :

- [Canette en acier](#) : 100 ans
- [Canette](#) en aluminium : de 10 à 100 ans
Un adulte moyen consomme tout près de 600 canettes de boissons gazeuses par année.
- [Pneu](#) : 100 ans
- [Cartouche d'encre](#) : 400 à 1000 ans
- Briquet plastique : 1 siècle
- Planche en bois (peinte) : 13 à 15 ans
- Césium 137 : 30 ans
- Boîte de [conserve](#) : 50 ans
- Récipient en polystyrène : 50 ans
- Objet en [polystyrène](#) : 80 ans
- Boîte en [aluminium](#) : 100 à 500 ans
- [Pile au mercure](#) : 200 ans
- [Couche jetable](#) : 400 à 450 ans
- [Sac en plastique](#) : 450 ans
- Filet de pêche moderne : 600 ans

Les déchets jetés sont une source de pollution visuelle mais **contribuent aussi à polluer les sols, l'eau ou à menacer la biodiversité**. À titre d'exemple, **un mégot jeté peut polluer 500 litres d'eau** ou encore un mètre cube de neige.

Un litre d'huile de vidange peut couvrir 1000 m² d'eau et ainsi empêcher l'oxygénation de la faune et de la flore sous-marine pendant plusieurs années. De plus, rejetée dans le réseau des eaux usées, l'huile usagée colmate les filtres dans les stations de traitement de l'eau et perturbe les process d'épuration biologiques.

Durée de vie des déchets les plus résistants :

- Carte téléphonique : 1000 ans
- Polystyrène expansé : 1000 ans
- [Bouteille en plastique](#) : 100 à 1000 ans
- Forfait de ski : 1000 ans
- [Verre](#) : 4 à 5000 ans

Durée de vie des déchets nucléaires :

- Iode 131 : 8 jours
- Iode 125 : 60 jours
- Radium 226 : 1600 ans
- Carbone 14 : 5730 ans
- Plutonium 239 : 24 000 ans
- Potassium 40 : 1,3 milliard d'années
- Uranium 238 : 4,5 milliards d'années

Le nombre de déchets produits dans le monde est difficile à estimer. **Ce chiffre varie de 3.400 à 4000 milliards de kilos par an, soit de 80 à 126 tonnes de kilos de déchets générés chaque seconde !** Chaque jour, l'activité humaine produit **environ plus de dix milliards de kilos de déchets**. Le flou entourant les chiffres des déchets toxiques ou dangereux (solvants...) est important. Entre 2008 et 2020 la quantité de déchets **devrait augmenter de 40 % dans le monde**.

En France, on produit **350 kg de déchets par an, soit six litres par jour**.

Ce qui correspond pour une famille de quatre personnes à **1,5 tonne de déchets par an**.

Infos sur l'impact écologique de notre usage de l'internet

(extrait de <http://laubobordeaux.fr/2017/04/27/green-attitude/7-gestes-simples-reduire-empreinte-carbone-numerique/>)

L'appareil électronique pour se connecter (ordinateur ou téléphone), a dû être fabriqué et de plus, il est bourré de métaux rares. Toutes les données que nous échangeons pour surfer sont stockées dans de GIGANTESQUES data centers, situés un peu partout dans le monde. Il faut donc à la fois de l'énergie pour faire circuler une donnée entre le data center et l'appareil qui la sollicite, mais aussi et surtout une énorme masse d'énergie pour refroidir ces data centers. Certains petits projets de récupération de la chaleur produite par les data centers voient le jour, mais ne nous leurrons pas, ce sont des gouttelettes dans un océan de déperdition d'énergie.

En quelques chiffres : (source : ADEME et quechoisir.org)

- Un data center de taille moyenne consomme autant qu'une ville de 200 000 habitants.
- Les 100 sites français les plus visités consomment l'équivalent de plus de 3000 foyers.
- Une pièce jointe de mail de 1 MO produit 19g de CO₂, interroger un moteur de recherche produit 10 g à chaque requête.
- En 2015, 10 milliards d'e-mails étaient échangés chaque heure dans le monde, consommant autant que 4000 allers-retours Paris New York en avion.
- Enfin, au global, Internet consomme environ 120GW/h, soit l'équivalent de 120 centrales nucléaires (oui, ça fait peur).

7 Gestes simples pour réduire son empreinte carbone numérique

1 – On fait attention à son matériel

Produire un appareil électronique demande énormément d'énergie, de l'extraction des matières premières aux divers transports (oui c'est assez rare qu'il soit fabriqué en local...). Utiliser son ordinateur tant qu'il fonctionne, le faire réparer au lieu de le changer à la moindre faiblesse, c'est forcément réduire l'impact de son utilisation du numérique.

Pour aller encore plus loin, il est possible d'acheter éthique dès le départ. Du côté des mobiles, Fairphone propose un téléphone à un prix abordable et juste, composé de pièces interchangeables avec un simple tournevis et fabriqué avec des métaux extraits dans des conditions humainement convenables. Les pièces de rechange se commandent sur le site internet.

Côté ordinateur, deux marques sont plutôt éthiques. La première est PIQO Foundation, une association qui propose des ordinateurs simples, compacts (9 cm sur 7!) et peu chers, qui utilisent Linux et des logiciels gratuits, et qui consomment bien moins qu'un ordinateur classique. Allez jeter un œil sur leur site internet : MyPiqo. (marque française). On trouve également Why!, une entreprise suisse qui conçoit ses ordinateurs pour une durée de vie maximale (ils annoncent 10 ans). Pour cela, un peu sur le modèle du Fairphone, tous les composants (à l'exception de la carte mère) peuvent se changer avec un tournevis.

2 – On fait du tri dans sa boîte mail

On supprime les SPAM et on vide la corbeille de sa boîte mail. En effet, les mails qui stagnent dans notre boîte consomment de l'énergie : il y a un serveur, quelque part dans le monde, qui tourne pour conserver les données correspondantes ! Ainsi, supprimer 30 mails permet d'économiser l'équivalent de la consommation d'une ampoule électrique allumée toute une journée.

On peut aussi se désinscrire des newsletters qui ne nous intéressent pas ou plus : ça fera des mails en moins envoyés et stockés et en plus ça nous évitera d'avoir à les supprimer sans les lire comme à chaque fois... Il y a même des sites internet qui font le boulot à votre place : Clean fox (en français) vous aide à faire du tri dans votre boîte mail et vous permet de vous désinscrire en masse de newsletters, et Unroll (en anglais) pour les désinscriptions de newsletters.

3 – On réduit la taille de ses e-mails

Plus un e-mail est lourd, plus il aura de texte, d'images, de destinataires... plus son envoi sera énergivore ! Alors on supprime le fil des conversations précédentes lors d'un envoi d'une réponse à un e-mail. On ne met des pièces jointes que lorsqu'elles sont indispensables ou on met un lien vers le document en question s'il est hébergé à un endroit accessible au

destinataire. On ne met pas la terre entière en copie, de toute façon la plupart des gens qui sont simplement en copie du mail ne le liront pas...

Et surtout on arrête les signatures de mail gigantesques avec des images immenses : ça alourdit les mails, ça donne toujours une impression d'ego démesuré.

Il existe aussi des boîtes mail qui s'efforcent de diminuer la consommation d'énergie des mails, en faisant la compression de fichiers. C'est le cas de Newmanity par exemple.

4 – À bas le cloud

Le cloud, c'est un « nuage virtuel » dans lequel on peut mettre des données (des photos par exemple). Ces données seront accessibles de n'importe quel appareil relié à Internet. Plus concrètement, cela signifie qu'au lieu que les photos soient dans la mémoire de notre téléphone ou notre ordinateur, elles sont stockées sur un serveur, dans un data center. Alors oui on peut y accéder de différents appareils, mais cela veut dire qu'un data center tourne (et est refroidi) H24 pour conserver les données de nos photos et qu'on consommera aussi de l'électricité à chaque fois qu'on voudra afficher une photo, pour acheminer les données correspondantes du data center à notre appareil. Il est recommandé de stocker la photo sur un disque dur externe par exemple, qui ne consomme pas du tout d'énergie lorsqu'il n'est pas branché et très peu pour afficher les photos sur notre ordi lorsque ce disque est branché. Oublions le cloud ! Cela Vous permettra aussi de regarder vos photos dans l'avion ou dans un village sans connexion Internet.

5 – On change son moteur de recherche

Arrêtons de donner toujours plus de puissance à Google, qui sait déjà tout de nos vies et qui s'enrichit un peu plus à chacune de nos recherches sans rien redonner en échange, ni à la planète, ni à la société. Les 2 alternatives responsables qui sont connues de l'auteur sont les suivantes :

Ecosia : l'équipe d'Ecosia, basée en Allemagne, utilise une partie des revenus générés par la publicité pour planter des arbres ([clique pour en savoir plus sur Ecosia](#)) et ainsi lutter contre la déforestation.

Lilo : chaque recherche vous fait gagner des gouttes, que vous pouvez ensuite attribuer à un projet social et/ou environnemental, que vous êtes libre de choisir parmi la liste des projets soutenus par Lilo. Le principe est un peu le même : une partie des revenus publicitaires générés par les recherches financent les projets en fonction du nombre de gouttes qu'ils reçoivent.

6 – Utiliser les favoris pour nos sites internet chouchous

Visiter un site internet via ses favoris provoque 4 fois moins d'émission que si on passe par une requête sur un moteur de recherche. En effet, la requête va solliciter un serveur, situé vraisemblablement à l'autre bout du monde, serveur avec lequel notre ordinateur va échanger des données. Mettre ses sites préférés en favori ne prend que quelques secondes, alors pourquoi s'en priver !

7 – Éteindre et débrancher

Oui, nos appareils électroniques consomment lorsqu'ils ne sont pas allumés. Certains ont même des diodes lumineuses qui continuent à briller alors que ça ne sert à RIEN (! La solution est simple : une multiprise avec un interrupteur ! Il suffit d'éteindre la multiprise lorsqu'on n'a plus besoin de son appareil et toutes les diodes s'éteignent comme par magie.

D'autre part, tous les chargeurs de nos chers téléphones et ordinateurs portables continuent à consommer un peu, même quand ils ne sont pas reliés à leur appareil. Là encore, un tout petit geste évite bien des gaspillages : on débranche tous ces chargeurs !

Enfin, nos box internet sont allumées en permanence, alors que soyons honnêtes, entre le temps passé au boulot et celui consacré à dormir, on n'en a pas besoin plus de quelques heures par jour. Alors le soir on éteint sa box. En plus, les opérateurs conseillent de l'éteindre et la rallumer au moins une fois par semaine, donc à priori ça lui fait du bien !

Pour aller plus loin :

Vous pouvez lire le guide pratique de l'ADEME pour réduire l'impact de son utilisation d'internet (au bureau, mais ça marche aussi à la maison !). Il date de 2014, donc attention aux chiffres, mais les conseils restent très actuels !