

Analyse de Mon Empreinte Numérique

Avril-Mai 2025

Amina

Juin 2025

Techniq8

Objectif

Analyser mon empreinte numérique sur Avril-Mai 2025 pour :

- Identifier les plateformes les plus utilisées.
- Évaluer l'impact environnemental (émissions CO₂).
- Proposer des recommandations pour un usage numérique responsable.

Méthodologie

- Données collectées sur 6 plateformes : YouTube, WhatsApp, VS Code, Instagram, Google, Facebook.
- Visualisation via un tableau de bord interactif (HTML, Chart.js).
- Filtrage par période : complète, Avril, Mai.

Statistiques Clés (Période Complète)

- **Heures totales** : 29,7 h
- **Moyenne quotidienne** : 7,4 h
- **Émissions CO₂** : 0,85 kg
- **Plateformes** : 6
- **Équivalent voiture** : ~4,4 km

Interprétation

- Usage numérique intensif (7,4 h/jour).
- Impact environnemental modéré, principalement dû au streaming vidéo.
- Diversité des plateformes utilisées.

Graphique 1 : Répartition du Temps par Plateforme



Interprétation

- **YouTube** domine (13,1 h, 44 %), indiquant un fort usage de vidéos.
- **WhatsApp** (8,4 h, 28 %) reflète une communication fréquente.
- **VS Code** (6,2 h, 21 %) suggère des activités de codage.
- **Instagram, Google, Facebook** : usage modéré.

Insight

Déjà, le temps passé sur YouTube

Graphique 2 : Évolution Quotidienne

Graphique Ligne(Placeholder)

Interprétation

- Usage quotidien stable : 7,1–8,7 h/jour.
- Pic le 1er Mai (8,7 h), possible jour férié ou activité accrue.
- Tendance légèrement décroissante en Mai par rapport à Avril.

Insight

La constance suggère une routine numérique établie. Planifier des pauses peut améliorer la productivité

Graphique 3 : Empreinte Carbone

Graphique Barres(Placeholder)

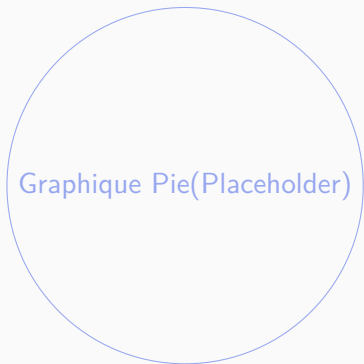
Interprétation

- **YouTube** : 0,66 kg CO₂ (78 %), dû au streaming intensif.
- **WhatsApp** : 0,17 kg (20 %), impact modéré.
- Autres plateformes : impact négligeable (<0,03 kg chacune).
- Total : 0,85 kg, équivalent à 4,4 km en voiture.

Insight

Réduire la qualité vidéo sur YouTube (par ex. 480p) peut

Graphique 4 : Géolocalisation



Interprétation

- **Rabat, Maroc** : 20,4 h (69 %), principal lieu d'activité.
- **Salé, Maroc** : 9,3 h (31 %), usage complémentaire.
- Répartition cohérente avec une mobilité limitée entre deux villes proches.

Insight

Usage concentré à Rabat suggère un lieu de travail/domicile. Vérifier les paramètres de géolocalisation

Graphique 5 : Types d'Activités

Graphique Radar(Placeholder)

Interprétation

- **Vidéos** (13,1 h) : activité dominante (YouTube).
- **Messages** (8,4 h) : communication active (WhatsApp).
- **Stories/Posts** (6,2 h) : engagement social (VS Code, Instagram).
- **Recherche, Codage, Publications** : usage productif minoritaire.

Insight

Top 5 des Plateformes

Rang	Plateforme	Heures
1	YouTube	13,1 h
2	WhatsApp	8,4 h
3	VS Code	6,2 h
4	Instagram	4,0 h
5	Google	3,0 h

Interprétation

- YouTube et WhatsApp dominant (70 % du temps total).
- VS Code indique un usage technique (codage).
- Instagram et Google : usage social et utilitaire modéré.
- Facebook marginal (1,7 h).

Insight

Prioriser les plateformes productives (Google, VS Code) peut optimiser le temps

Actions pour un Usage Responsable

- **Réduire YouTube** : Limiter à 2 h/jour via des outils de bien-être numérique (ex., Digital Wellbeing sur Android).
- **Optimiser l'empreinte carbone** : Utiliser le mode 480p pour les vidéos, activer le mode sombre.
- **Sécuriser les données** : Activer l'authentification à deux facteurs (2FA) sur WhatsApp et Facebook.
- **Gérer la confidentialité** : Régler les publications Facebook en mode privé, vérifier la géolocalisation sur Instagram.
- **Pauses numériques** : Planifier 1 h/jour sans écran pour améliorer le bien-être.
- **Pratiques durables** : Supprimer les données inutiles (ex., anciens messages WhatsApp).

Résumé

- Usage numérique intensif (7,4 h/jour), dominé par YouTube et WhatsApp.
- Empreinte carbone de 0,85 kg CO₂, équivalent à 4,4 km en voiture.
- Activités concentrées à Rabat, avec un mix de consommation (vidéos) et productivité (codage).

Prochaines Étapes

- Implémenter les recommandations pour réduire l'impact environnemental et améliorer la sécurité.
- Suivre l'évolution via le tableau de bord interactif.
- Sensibiliser à l'usage numérique responsable.