

NETendances 2025

25 ans d'évolution numérique | 5 ans à l'Université Laval

Maison intelligente et écoresponsable

ÉDITION 2025

ATN

Académie de la
transformation
numérique



UNIVERSITÉ
LAVAL

Avec la collaboration de



RECHERCHE

Sobriété numérique : vers des usages plus réfléchis à la maison

La population du Québec devient-elle plus consciente de l’empreinte environnementale de ses usages numériques, notamment à la maison? C’est l’une des grandes questions que soulève cette nouvelle édition du rapport **NETendances 2025 « Maison intelligente et écoresponsable »**. Si la maison intelligente promet confort et fluidité au quotidien, elle doit aujourd’hui être pensée dans une réflexion plus large sur la sobriété énergétique et les pratiques numériques responsables. Cette année, nous avons donc souhaité prendre le pouls des internautes de la province sur leurs écogestes, leurs habitudes et leurs choix en matière de consommation d’électricité et de gestion des appareils électroniques.

D’abord, 78 % des internautes déclarent avoir adopté au moins un écogeste numérique du quotidien, comme éteindre ou mettre en veille les appareils non utilisés (53 %), désencombrer leur boîte de réception de courriels (46 %) ou encore activer les modes économie d’énergie de leurs appareils (43 %). Du côté de la consommation d’électricité, 69 % des internautes disent chercher à la minimiser à la maison, bien que cela représente un effort pour une majorité de ces personnes. L’enjeu est toutefois double : 90 % de ces internautes le font pour réduire le montant de leur facture et 55 % y voient un moyen de réduire leur empreinte environnementale. Si l’intérêt économique est aujourd’hui prépondérant, les considérations écologiques s’affirment elles aussi.

Cette sensibilité se reflète également dans la manière dont les internautes envisagent le cycle de vie de leurs appareils électroniques. Alors qu’en 2024, l’achat d’un appareil neuf était le premier réflexe de 45 % des personnes répondantes, cette proportion chute à 30 % en 2025. À l’inverse, la réparation ou l’optimisation de l’appareil existant gagne du terrain, tout comme l’achat d’appareils usagés ou reconditionnés. Ces évolutions des comportements pourraient toutefois autant être attribuées à une conscience environnementale qu’à une volonté, voir à une nécessité, de limiter ses dépenses.

Enfin, alors que l’adoption des objets connectés semble plafonner, une part non négligeable des personnes qui n’en possèdent pas (43 %) expriment le souhait de limiter la présence de technologie dans leur quotidien. Une forme de retenue qui témoigne d’un rapport plus critique, voire plus sélectif, à l’innovation.

L’ensemble de ces constats laisse entrevoir une sensibilité croissante, bien que discrète, aux répercussions écologiques de l’usage du numérique. Qu’ils soient motivés par des considérations économiques ou environnementales, les gestes posés vont dans le sens d’une plus grande sobriété numérique.

Bonne lecture,

L’équipe NETendances

Équipe de projet

Astrid Alemao

Responsable des enquêtes et mesures

✉ astrid.alemao@atn.ulaval.ca

Guillaume Dubé

Statistiques

Équipe d’édition

Claudine Vézina

Communications

Mathilda Noël

Révision linguistique

Merci à l’équipe de **BIP Recherche** pour sa collaboration à la collecte et au traitement des données.

L’enquête NETendances 2025 est réalisée par l’**Académie de la transformation numérique** (ATN) de l’**Université Laval** et financée par le **gouvernement du Québec** et **Hydro-Québec**.

Table des matières

Méthodologie	3
Faits saillants	4
Section 1 – Les appareils connectés pour la maison	7
Adoption des appareils connectés pour la maison	8
Motivations et freins à l’adoption d’appareils connectés pour la maison	10
Utilisation des enceintes intelligentes à la maison	12
Section 2 – Gestion de l’électricité et de l’eau à la maison	13
Attitudes envers la consommation d’électricité et d’eau	14
Perception de l’effort pour minimiser sa consommation d’électricité et d’eau	15
Perception de la disponibilité des ressources au Québec	16
Motivations à minimiser sa consommation d’électricité	17
Moyens utilisés pour suivre sa consommation d’électricité	18
Section 3 – Remplacement des appareils électroniques et écogestes	19
Écogestes numériques	20
Premier réflexe en cas de baisse des performances d’un appareil	22
Disposer d’un appareil électronique encore fonctionnel	23
Disposer d’un appareil électronique non fonctionnel	24
Tableaux	26
Sources	40

Découvrez les avis des spécialistes



Trop de technologies à la maison : un choix de sobriété numérique
Amélie Guèvremont, Ph. D., Professeure titulaire, Département de marketing, ESG UQAM

PAGE 11



Sobriété numérique : des gestes simples pour des retombées durables
Inès Kolli, Ph. D, Conseillère en étude et recherche en marketing à l’Académie de la transformation numérique de l’Université Laval et chargée de cours en comportement du consommateur à l’ESG UQAM

PAGE 21

Merci aux partenaires financiers et académiques des enquêtes NETendances



Dépôt légal : 2025 Bibliothèque et Archives nationales du Québec Bibliothèque et Archives Canada.
ISSN (PDF) : (1923-6565) L’information contenue aux présentes ne peut être utilisée ou reproduite à moins d’une autorisation écrite de l’ATN. Mention de sources : Adobe Stock

Méthodologie

Pour réaliser le volet « **Maison intelligente et écoresponsable** » de l'enquête NETendances 2025, nous avons procédé à une collecte de données du 13 au 30 mars 2025, au cours de laquelle nous avons interrogé 996 internautes du Québec de 18 ans et plus via un panel Web. À ces personnes répondantes ont été ajoutées des personnes non-internautes issues de la collecte téléphonique annuelle de l'enquête. Ces résultats ont ensuite été pondérés en fonction du genre, de l'âge, de la région, de la langue et du niveau de scolarité afin d'assurer la représentativité de l'ensemble des adultes du Québec. Puisqu'il s'agit d'un sondage Web, ce rapport ne présente pas de marge d'erreur.

Notes:

- Nous considérons comme internaute un individu qui a utilisé Internet au cours des 3 derniers mois.
- Il est possible que la somme des résultats présentés ne soit pas égale à 100 % puisqu'il s'agit de pourcentages arrondis.
- Les tableaux complets des résultats, historiquement présentés sur la même page que les graphiques, se trouvent dorénavant à la fin du rapport (à partir de la page 26).
- Ce rapport présente parfois les données en fonction du genre: homme ou femme. Notre questionnaire offre aux personnes ne s'identifiant ni à l'un ni à l'autre la possibilité de sélectionner une troisième option. Pour cette collecte, il s'agit de 1% des personnes répondantes. Cette faible proportion ne nous permet pas de créer un groupe statistiquement représentatif des personnes ne s'identifiant ni au genre féminin ni au genre masculin, expliquant pourquoi nos tableaux ne présentent que ces deux genres.



Faits saillants

Maison intelligente et écoresponsable



1 internaute sur 2

possède au moins un appareil connecté pour la maison

Stable par rapport à 2024

85 %

des personnes qui détiennent ces appareils **expriment leur satisfaction**

Plus de la moitié des personnes qui détiennent au moins un appareil connecté pour la maison **en détiennent plusieurs**

En moyenne, 18 % des internautes du Québec possèdent un appareil électroménager connecté

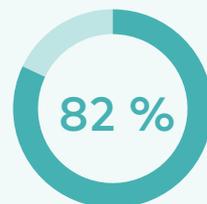


Dans les foyers de plus de 4 personnes, cette proportion monte à 35 %

Améliorer (ou non) la vie quotidienne :

La première raison d'acheter des appareils connectés pour la maison est aussi la première raison de ne pas en acheter

Part des internautes qui minimisent leur consommation...



des internautes considèrent l'électricité comme une **ressource disponible ou abondante, mais pas inépuisable**

77 % des internautes partagent cet avis pour l'eau potable

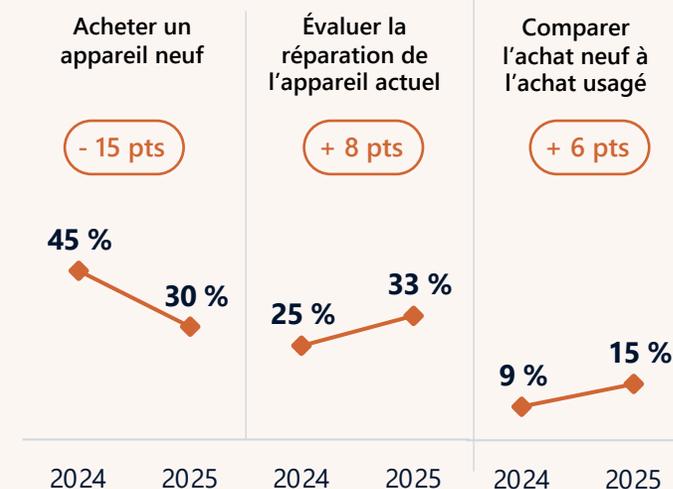
Raisons évoquées de minimiser sa consommation d'électricité :



des internautes ont mis en place au moins un éco-geste pour minimiser les répercussions sur la planète de leur usage du numérique

Par exemple, éteindre ou mettre en veille ses appareils (53 %), supprimer des courriels non essentiels (46 %) ou utiliser le mode économie d'énergie de ses appareils (43 %)

Premiers réflexes des internautes lorsqu'un appareil électronique ne répond plus à leurs attentes :





Agir pour un numérique plus responsable au Québec

- Mobilisation
- Accompagnement
- Sensibilisation

Rejoignez le mouvement!

www.numerique-responsable.ca
sobriete@collectifnrs.ca

SECTION 1

Les appareils connectés pour la maison

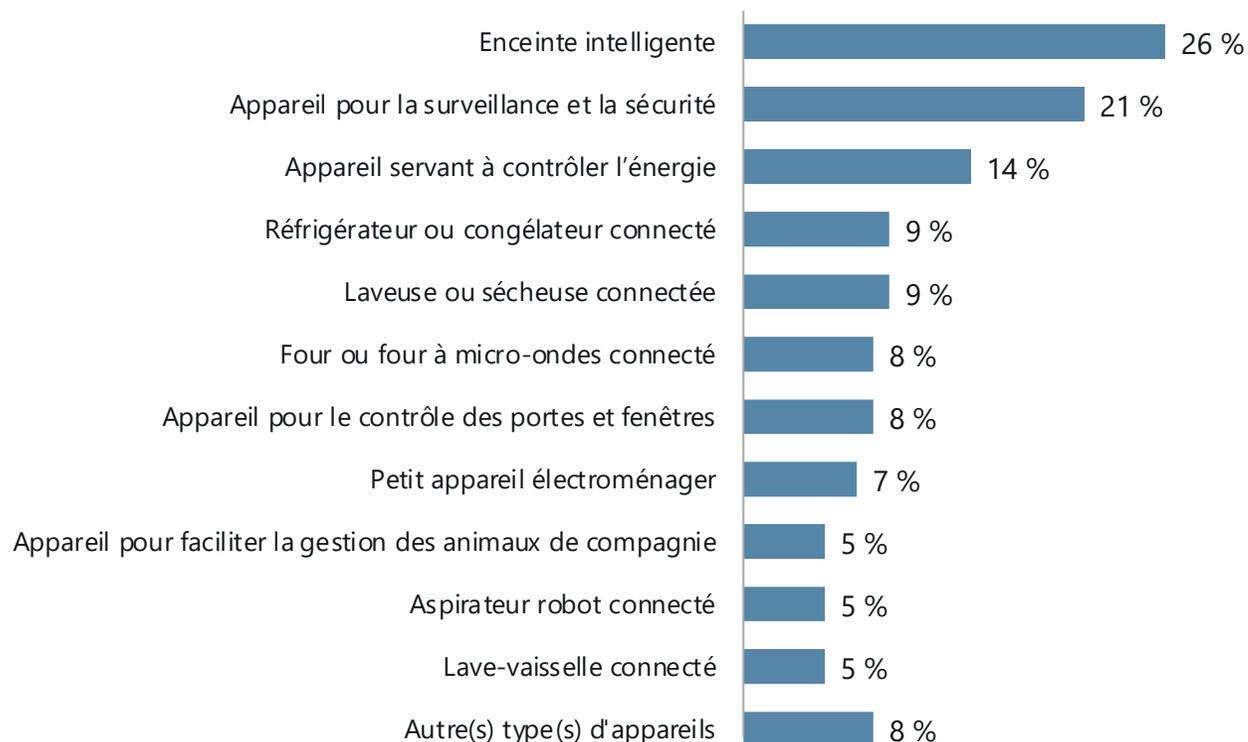
Un **appareil connecté pour la maison**, ou **objet connecté**, est un dispositif intelligent qui se connecte à Internet et permet aux personnes qui l'utilisent d'automatiser divers aspects de leur espace de vie, comme l'éclairage, la sécurité, le chauffage ou les appareils électroménagers. La **maison intelligente** est le résultat de l'utilisation, à distance ou en mode automatique, de ces objets et systèmes.

Dans les pages suivantes, sont désignés comme **appareils connectés pour la maison** ou **objets connectés** :

- Les **enceintes intelligentes**, par exemple Google Home, Apple HomePod ou Amazon Echo.
- Les **électroménagers connectés**, comme les réfrigérateurs, les cuisinières et les lave-vaisselles connectés.
- Les **appareils de contrôle et de surveillance du foyer**, par exemple les systèmes de caméras connectés, les avertisseurs de fumée intelligents ou les systèmes de détection des fuites d'eau.
- Les **appareils connectés servant à contrôler l'énergie au foyer**, comme les systèmes d'éclairage connectés ou les thermostats connectés.
- Les **appareils connectés assurant la sécurité des personnes âgées à domicile**, par exemple les avertisseurs de chutes, ou encore les dispositifs d'arrêt automatique pour la cuisine.
- Les **appareils connectés pour le contrôle des portes, fenêtres et garages au foyer**, comme les systèmes intelligents de détection de mouvement et d'ouverture de portes, fenêtres et stores motorisés.

1 internaute sur 2 possède au moins un appareil connecté pour la maison

Part des internautes possédant les appareils connectés suivants



Base : internautes du Québec (n=996)
À la maison, possédez-vous les appareils suivants?

En 2025, 50 % des internautes du Québec possèdent au moins un appareil connecté pour la maison. L'appareil le plus populaire demeure, cette année encore, l'enceinte intelligente, avec un taux d'adoption stable autour de 26 % depuis 2021.

Les électroménagers connectés, présentés de façon détaillée dans le graphique (réfrigérateurs et congélateurs, laveuses et sècheuses, fours, petits électroménagers, aspirateurs robots et lave-vaisselles), séduisent 18 % des internautes du Québec. Les internautes vivant dans des foyers de quatre personnes ou plus (35 %) sont les plus susceptibles de posséder au moins un appareil électroménager connecté.

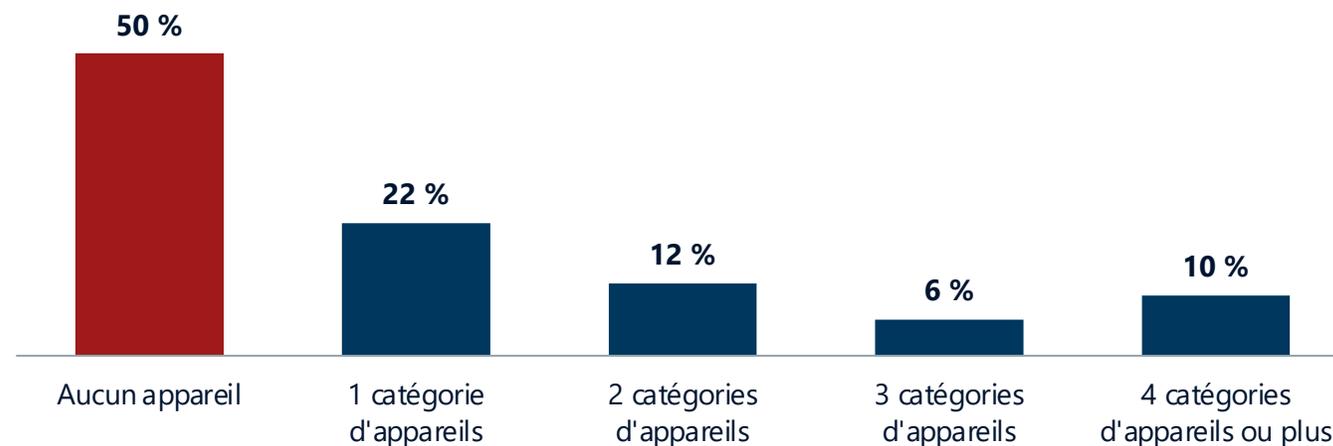
Globalement, 85 % des personnes détentrices d'au moins un appareil connecté pour la maison se disent satisfaites de leurs équipements.

Plus de la moitié des internautes qui détiennent des appareils connectés en possèdent au moins deux

Parmi les internautes qui détiennent des appareils connectés pour la maison, la majorité en possèdent dans au moins deux catégories distinctes. En effet, bien que 22 % des internautes aient un appareil connecté dans une seule catégorie, 28 % en possèdent dans deux catégories ou plus.

Cette diversification de l'équipement suggère que, pour ces personnes, l'intégration des objets connectés à la maison va au-delà d'un usage isolé.

Répartition des internautes selon le nombre de catégories d'appareils connectés possédées



Base : internautes du Québec (n=996)
À la maison, possédez-vous les appareils suivants?

Perception de la valeur des objets connectés : moteur ou frein à leur adoption

Motivations et freins à acheter des appareils connectés

Raisons de ne pas acheter d'appareils connectés

n= les internautes qui n'en possèdent pas

Manque de perception de l'amélioration de la vie quotidienne

49 %



Perception de risques pour la sécurité de ses données personnelles

20 %



Ne souhaitent pas intégrer trop de technologie dans le foyer

43 %



Perception d'une dépense superflue

33 %



Raisons d'acheter des appareils connectés

n= les internautes qui en possèdent

56 %

Perception de l'amélioration de la vie quotidienne

33 %

Perception de l'augmentation de la sécurité

25 %

Souhaitent se doter de produits technologiques

20 %

Perception d'un avantage économique

Les principales motivations à acquérir des appareils connectés pour la maison sont la perception d'une amélioration de la vie quotidienne (56% des personnes qui en détiennent) et le renforcement du sentiment de sécurité (33%). Fait intéressant, les personnes qui n'en possèdent pas mentionnent au contraire qu'elles ne perçoivent pas cette amélioration de la vie quotidienne (49%).

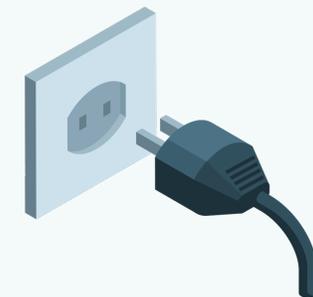
Par ailleurs, 43% des personnes non équipées disent ne pas vouloir intégrer trop de technologie dans leur domicile. Cet aspect est exploré à la page suivante par Amélie Guèvremont, professeure titulaire au Département de marketing de l'ESG UQAM.

Base : internautes qui détiennent au moins un appareil connecté pour la maison (n=510)

Parmi les raisons suivantes, lesquelles correspondent à vos motivations pour avoir fait l'acquisition d'appareils connectés à la maison?

Base : internautes qui ne détiennent pas d'appareils connectés pour la maison (n=471)

Quels sont les principaux motifs qui vous retiennent d'acquérir un appareil connecté pour la maison?



Trop de technologie à la maison : un choix de sobriété numérique



Par Amélie Guèvremont, Ph. D.

Professeure titulaire, Département de marketing, ESG UQAM

Les résultats du rapport NETendances révélant que 43 % des répondants ne souhaitent pas intégrer davantage de technologie dans leur domicile peut illustrer un mouvement plus large que l'on observe depuis quelques années : celui de la sobriété numérique. **En effet, de plus en plus d'individus choisissent de poser des limites, non pas par rejet complet du progrès technologique, mais par désir d'un usage plus conscient et plus équilibré (Anderson, 2024).**

Cette volonté de restreindre la présence du numérique à la maison renvoie à différents enjeux. D'abord, il y a une préoccupation pour le bien-être : trop de connexions et de sollicitations entraînent parfois surcharge cognitive, stress ou sentiment d'intrusion dans la sphère privée (Liebher et al., 2020; Haidt, 2024). Le domicile, habituellement associé à un espace protecteur et intime, se voit menacé par une forte présence de la technologie qui brouille les frontières entre travail, loisirs et vie personnelle (Izak et al., 2023).

Ensuite s'ajoute une dimension environnementale. Les objets connectés s'accompagnent d'une empreinte écologique non négligeable liée à leur fabrication, leur consommation énergétique et leur fin de vie (Fangeat, 2025). Dans un contexte où la transition écologique est de plus en plus pressante, refuser d'ajouter « un écran de plus » peut être interprété comme un geste de cohérence.

Ce refus n'est pas tant un rejet du progrès technologique qu'un désir de mieux choisir et d'en modérer l'usage. Il peut traduire une volonté de reprendre le contrôle : plutôt qu'une maison toujours plus « intelligente », plusieurs préfèrent des technologies utiles et discrètes. En ce sens, ce résultat peut révéler une aspiration à un certain équilibre : consommer moins de technologie, mais mieux.

Les enceintes intelligentes majoritairement utilisées pour écouter de la musique

Façons d'utiliser son enceinte intelligente



Les enceintes intelligentes sont avant tout utilisées pour écouter de la musique, une fonction mentionnée par 77 % des personnes qui en possèdent.

D'autres usages se démarquent également, notamment la programmation d'alarmes, de minuteries ou de réveils (36 %), la consultation de l'actualité ou de la météo (33 %) ainsi que la recherche d'information sur Internet (31 %).

L'analyse par groupe d'âge révèle quelques différences dans les usages : chez les internautes de 18 à 24 ans, 55 % programment des alarmes ou des minuteries avec leur enceinte intelligente et 45 % l'utilisent pour poser des questions ou effectuer des recherches en ligne. Chez les internautes de 35 à 44 ans, l'écoute musicale atteint un taux remarquable de 92 % et 38 % s'en servent également pour contrôler d'autres appareils connectés au domicile, suggérant une intégration plus poussée à l'écosystème domotique.

SECTION 2

Gestion de l'électricité et de l'eau à la maison



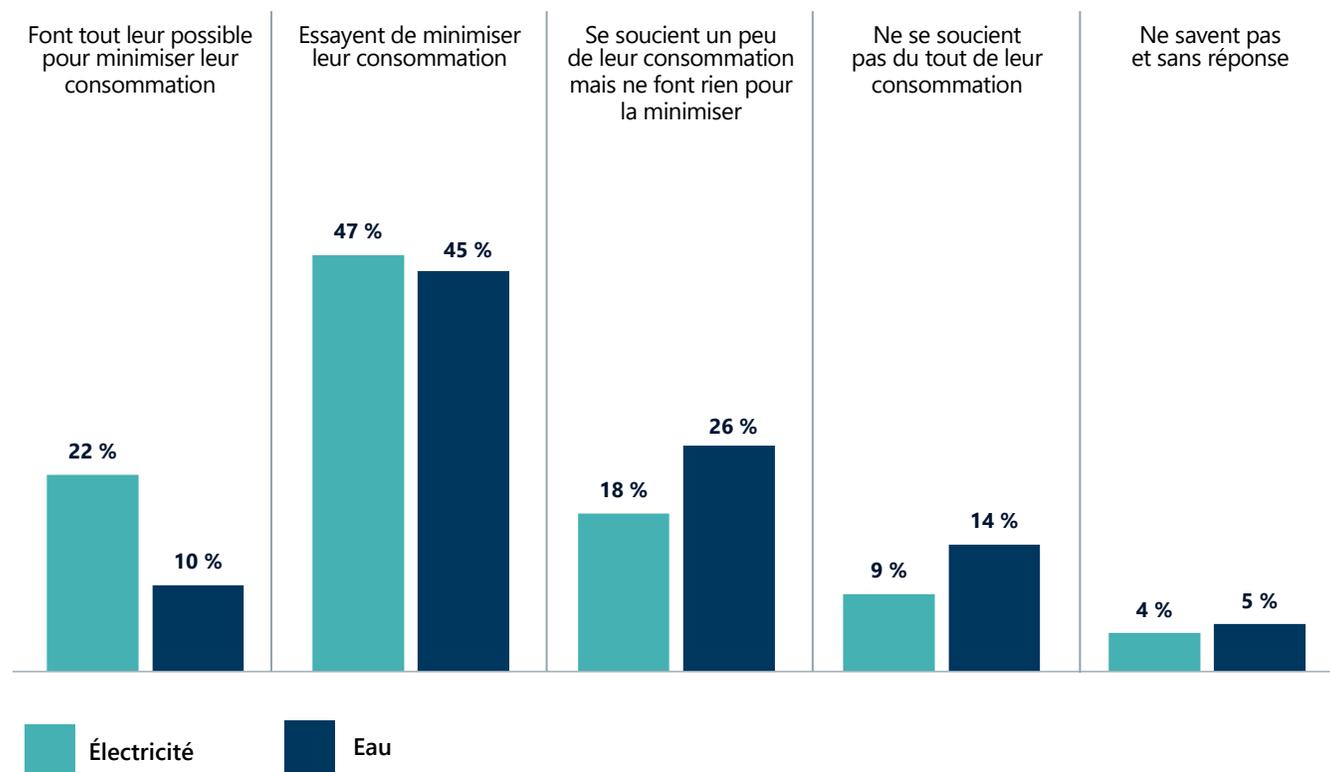
Cette section s'intéresse à la relation que les internautes du Québec entretiennent avec deux services essentiels à leur quotidien : l'eau et l'électricité.

Elle examine la manière dont ces ressources sont perçues, les comportements adoptés pour en réduire la consommation, ainsi que les raisons qui motivent ces choix, qu'elles soient d'ordre économique ou environnemental.

En ce qui concerne l'électricité, l'analyse porte également sur les moyens mis en place pour suivre sa consommation, notamment l'adoption de thermostats connectés, qui permettent un contrôle plus précis et automatisé de l'énergie utilisée au foyer.

Plus de la moitié des internautes tentent de minimiser leur consommation d'eau et d'électricité

Part des internautes en fonction de leur rapport à la consommation d'eau et d'électricité de leur foyer



Base : internautes du Québec (n=996)

Comment définissez-vous votre rapport à la consommation d'électricité/d'eau dans votre foyer?

Au Québec, 69 % internautes affirment poser des gestes pour réduire leur consommation d'électricité, et 55 % le faire pour leur consommation d'eau potable. Toutefois, une part non négligeable de la population demeure peu concernée : 9 % des internautes ne se soucient pas de leur consommation d'électricité, et 18 % ne font rien pour la réduire malgré une légère préoccupation.

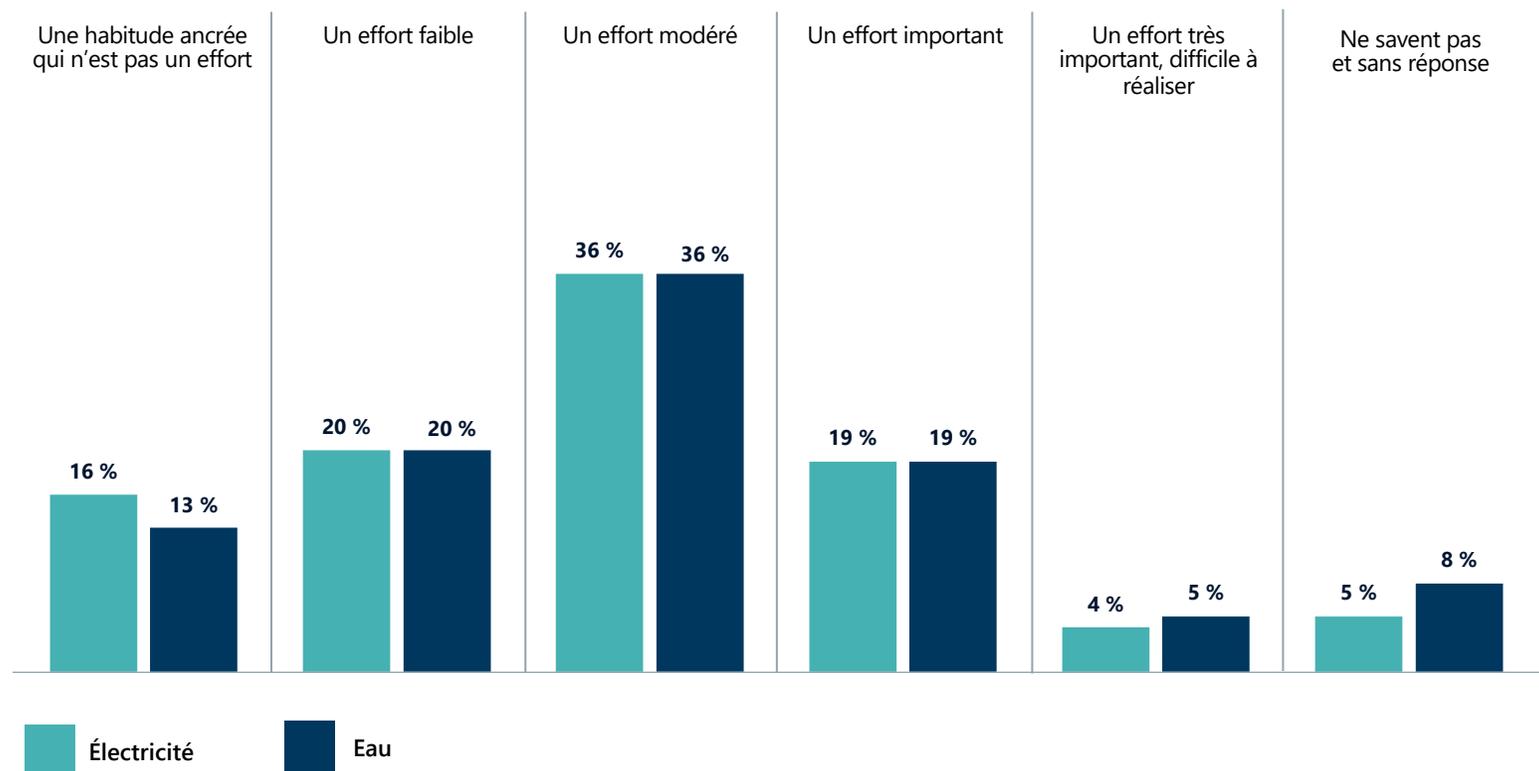
Les internautes masculins sont plus nombreux que les femmes à ne pas se soucier de leur consommation d'électricité (12 %, contre 5 %). À l'inverse, 26 % des internautes féminines déclarent tout faire pour la minimiser, comparativement à 19 % chez les internautes masculins.

Sur le plan générationnel, les internautes de 25 à 34 ans constituent la génération la moins préoccupée par sa consommation d'électricité, avec 18 % qui déclarent ne pas s'y attarder du tout. De leur côté, les internautes de 18 à 24 ans sont 53 % à déclarer de rien faire pour minimiser leur consommation d'eau, comparativement à 40 % de l'ensemble des internautes.

Les données indiquent également que les internautes vivant en milieu cherchent moins à réduire leur consommation, tant pour l'électricité (14 %, contre 7 % en milieu urbain) que pour l'eau (21 %, contre 13 % en milieu urbain).

Réduire la consommation d'eau et d'électricité du foyer représente un effort pour la majorité des internautes du Québec

Part des internautes en fonction de leur perception de l'effort nécessaire pour réduire la consommation d'eau et d'électricité du foyer



Réduire sa consommation d'électricité ou d'eau est perçue de différentes façons par les internautes du Québec. Pour plusieurs,, il s'agit d'un véritable effort, tandis que pour d'autres, cette pratique est désormais bien intégrée au quotidien.

Les personnes qui disent réduire leur consommation d'énergie pour des raisons environnementales sont plus nombreuses à percevoir cette démarche comme un effort faible ou une habitude bien ancrée. C'est le cas de 53 % de ces personnes pour l'électricité et 47 % pour l'eau, des proportions significativement plus élevées que dans l'ensemble des personnes répondantes.

Base : internautes du Québec (n=996)
Pour vous, minimiser la consommation d'électricité/d'eau du foyer représente...?

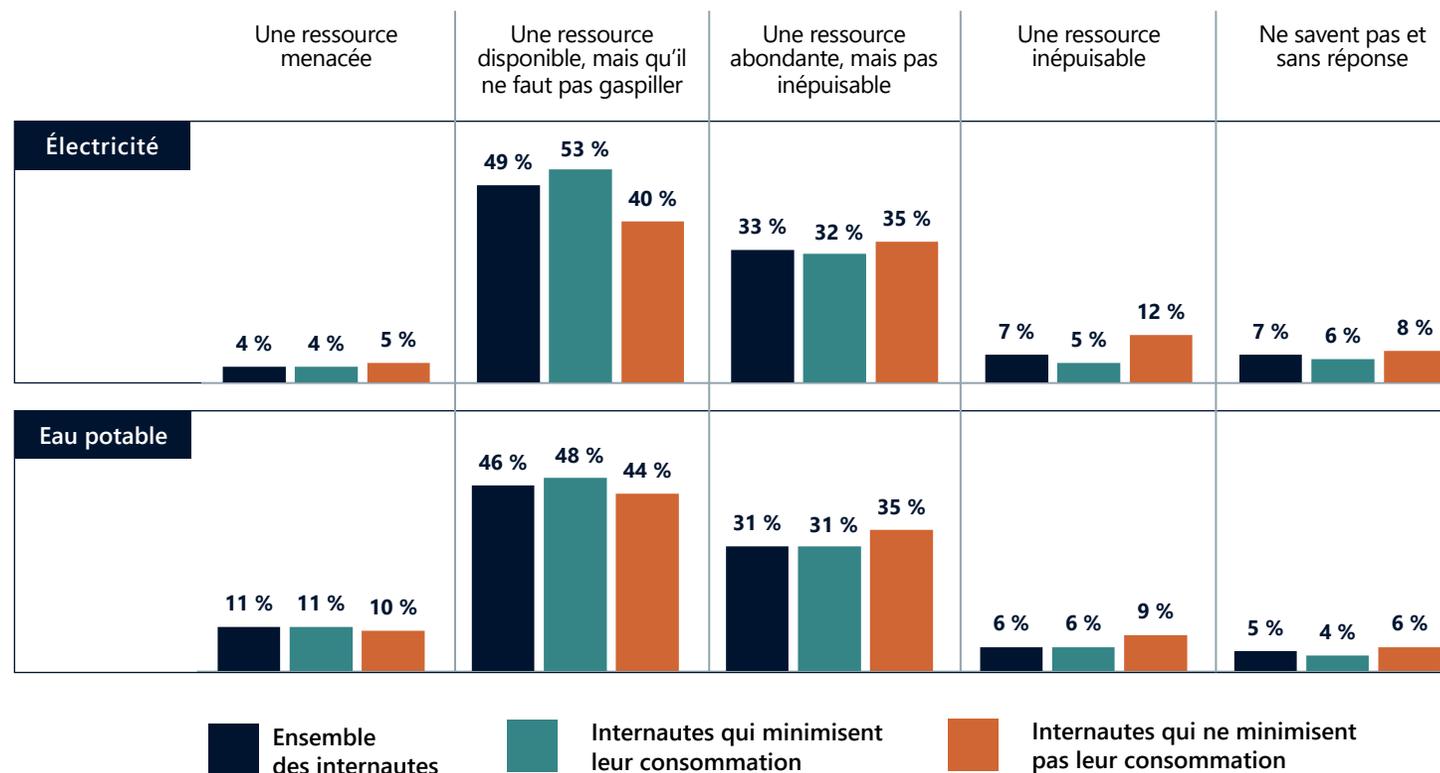
La majorité des internautes considère que l'électricité et l'eau potable ne sont pas des ressources inépuisables

La majorité des internautes du Québec ne considèrent ni l'électricité ni l'eau potable comme des ressources inépuisables. La perception dominante est que ces ressources sont disponibles, mais qu'il ne faut pas les gaspiller (49 % pour l'électricité, 46 % pour l'eau).

Un écart notable est observé selon le comportement de consommation : les internautes qui ne cherchent pas à réduire leur consommation sont plus susceptibles de percevoir l'électricité comme une ressource inépuisable (12 %, contre 5 % chez ceux et celles qui la minimisent).

Les écarts sont aussi marqués selon l'âge. Chez les internautes de 65 ans et plus, très peu perçoivent ces ressources comme inépuisables (2 % pour l'électricité, 1 % pour l'eau). À l'inverse, les internautes de moins de 65 ans sont 9 % à considérer l'électricité comme inépuisable, et 8 % à avoir ce même avis pour l'eau potable. **Fait remarquable, 18 % des internautes de 18 à 24 ans considèrent l'eau potable comme une ressource inépuisable, une proportion significativement supérieure à l'ensemble de la province.**

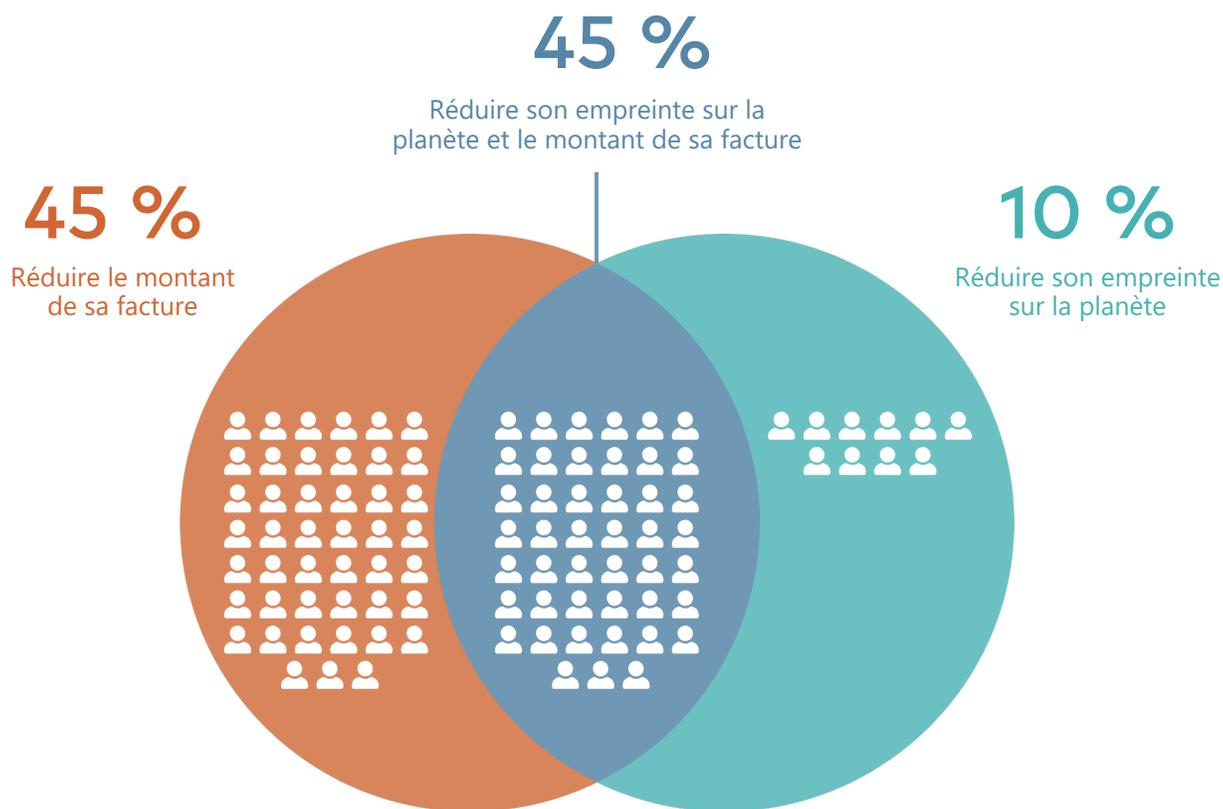
Part des internautes en fonction de leur perception de la disponibilité de l'eau potable et de l'électricité au Québec



Base : internautes du Québec (n=996)
 Comment considérez-vous l'électricité/l'eau au Québec?

90 % des internautes qui minimisent leur consommation d'électricité souhaitent faire baisser le montant de leur facture

Part des internautes qui minimisent leur consommation d'électricité en fonction de leur(s) motivation(s) à le faire



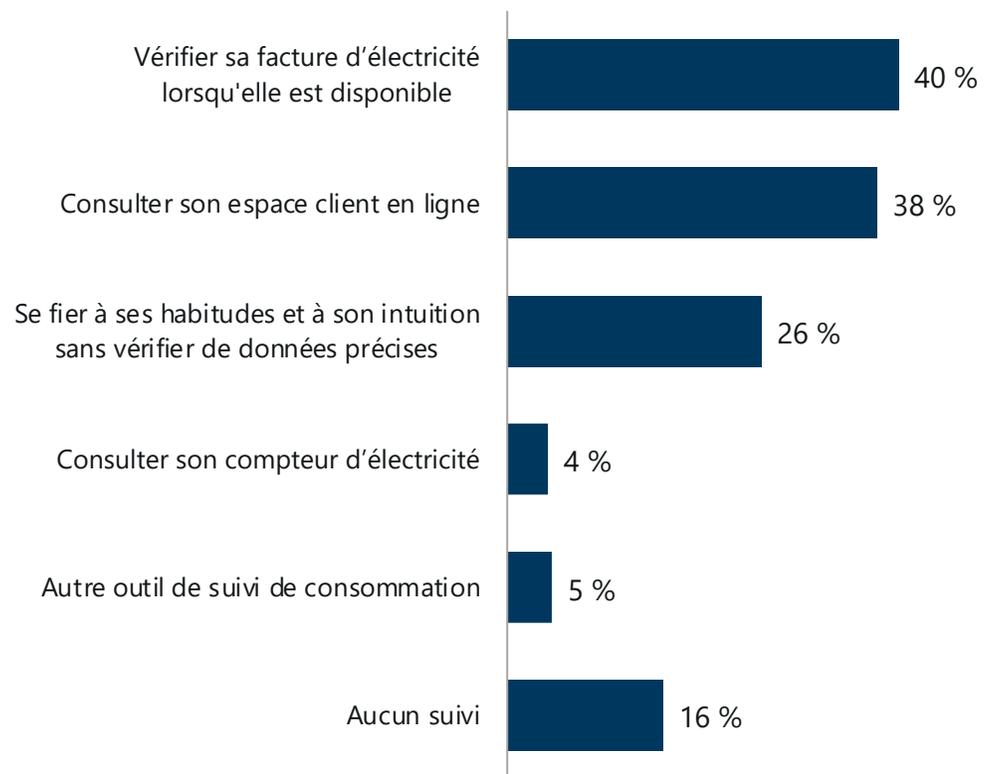
90% des internautes qui ont mentionné chercher à minimiser leur consommation d'énergie le font, uniquement ou partiellement, pour réduire le montant de leur facture. Plus précisément, 45% visent uniquement un bénéfice économique, tandis qu'un autre 45% combinent cette motivation à une volonté de réduire leur empreinte environnementale. **Seulement 10% de ces personnes le font dans une démarche purement écoresponsable.**

Les internautes de 25 à 34 ans sont 16% à minimiser leur consommation uniquement dans un souci écologique et les 18-24 ans sont 59% à avoir les deux motivations. Par ailleurs, 51% des internautes masculins disent le faire uniquement pour réduire leur facture, contre seulement 40% des internautes féminines.

Base: internautes du Québec qui minimisent leur consommation d'électricité (n=689)
Vous avez mentionné vouloir minimiser votre consommation d'électricité. Qu'est-ce qui vous motive à agir en ce sens?

La facture d'électricité reste le moyen principal pour suivre la consommation du foyer

Part des internautes en fonction des moyens utilisés pour suivre leur consommation d'électricité



Pour la majorité des internautes du Québec, le suivi de la consommation d'électricité repose sur des outils classiques. Vérifier la facture d'électricité lorsqu'elle est disponible demeure la méthode la plus couramment utilisée (40 %), suivie de près par la consultation de l'espace client en ligne (38 %). Une part importante des internautes (26 %) se fient à leurs habitudes ou à leur intuition, sans consulter de données précises. Enfin, 16 % des internautes ne suivent aucunement leur consommation d'électricité. Notons que certains logements ne sont pas équipés de compteurs individuels et ne permettent pas aux personnes qui y habitent d'effectuer un quelconque suivi.

Par ailleurs, la proportion d'internautes qui disposent d'un thermostat connecté s'élève à 9 % en 2025, un recul de 3 points de pourcentage par rapport à l'année précédente qui n'est toutefois pas statistiquement significatif. Cela survient malgré le fait que 3 % des internautes affirmaient en 2024 avoir l'intention d'en installer un, laissant croire à une adoption plus élevée en 2025. Les membres du service Hilo d'Hydro-Québec sont près de la moitié (47 %) à consulter leur espace Hilo pour suivre leur consommation.

Base : internautes du Québec (n=996)
Quel(s) moyen(s) utilisez-vous pour suivre votre consommation d'électricité à domicile?

SECTION 3

Remplacement des appareils électroniques et écogestes

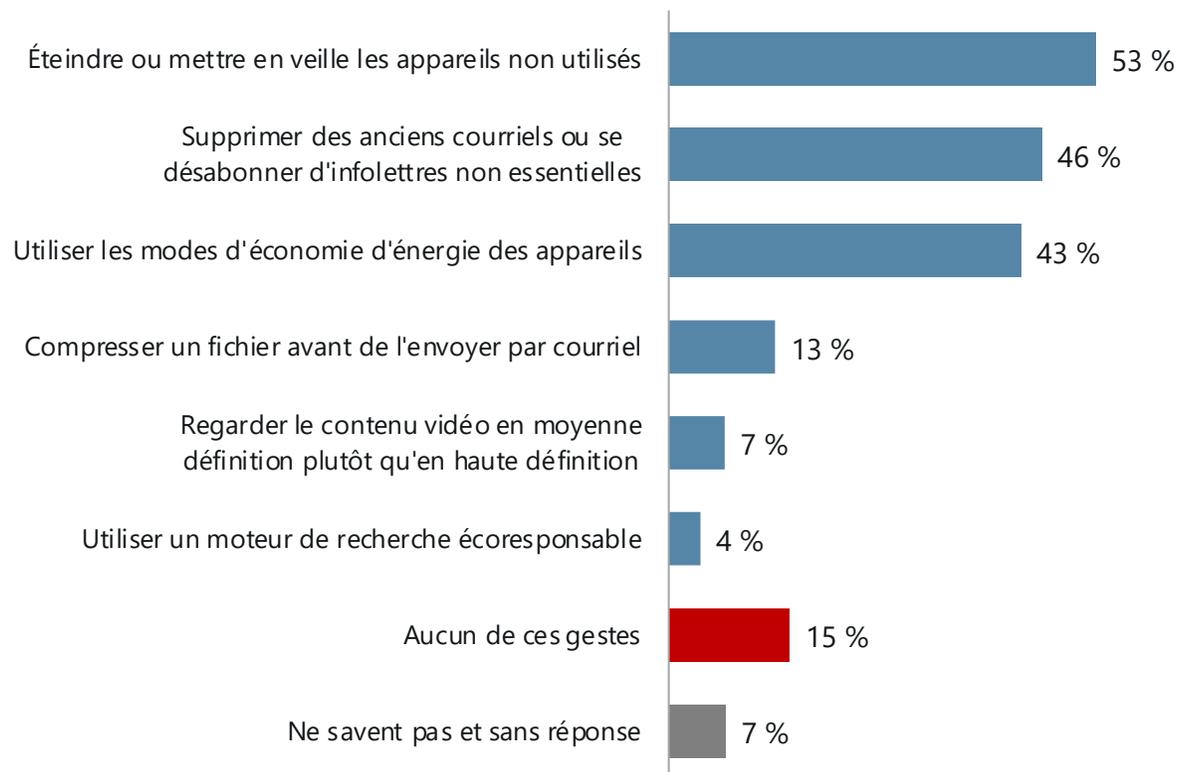


Cette section s'intéresse aux gestes écoresponsables posés par les internautes québécois et québécoises dans leur usage du numérique au quotidien.

Elle explore les pratiques adoptées pour limiter les répercussions environnementales liées aux appareils électroniques: adoption d'écogestes, choix de prolonger la durée de vie des équipements, comportements lors du remplacement d'un appareil, ainsi que les modes de disposition des appareils inutilisés, qu'ils soient fonctionnels ou non. L'ensemble permet de brosser un portrait des habitudes numériques intégrant une préoccupation environnementale plus ou moins présente selon les profils.

78 % des internautes ont mis en place au moins un éco-geste pour limiter l'empreinte environnementale de leur utilisation du numérique

Part des internautes qui réalisent les éco-gestes suivants:



Base: internautes du Québec (n=996)

Avez-vous déjà mis en place certaines de ces actions pour limiter l'impact environnemental de votre utilisation du numérique?

Une grande majorité d'internautes du Québec (78 %) adoptent au moins un éco-geste pour limiter l'empreinte environnementale de leur utilisation du numérique. Les gestes les plus fréquents sont d'éteindre ou mettre en veille les appareils inutilisés (53 %), supprimer des courriels ou se désabonner d'infolettres (46 %) et activer les modes d'économie d'énergie sur leurs appareils (43 %). Les éco-gestes plus complexes sur le plan technique, comme de compresser un fichier avant de l'envoyer par courriel (13 %) ou de baisser la définition des vidéos que l'on regarde (7 %) sont moins fréquemment adoptés, comme le souligne Inès Kolli, spécialiste en étude et recherche marketing à l'ATN et chargée de cours en comportement du consommateur à l'ESG UQAM à la page suivante.

Notons que les internautes qui ne cherchent pas à minimiser leur consommation d'électricité ne sont que 66 % à poser au moins l'un de ces éco-geste, et seulement 34 % à éteindre ou mettre en veille leurs appareils non utilisés, un comportement cohérent avec une gestion moins soucieuse de l'énergie du foyer.



Sobriété numérique : des gestes simples pour des retombées durables



Par Inès Kolli, Ph. D.

Spécialiste en étude et recherche marketing à l'Académie de la transformation numérique de l'Université Laval
Chargée de cours en comportement du consommateur à l'ESG UQAM

Dans une époque où nous sommes constamment sollicités par de nouveaux objets et services numériques, l'écoresponsabilité numérique devient essentielle. L'une des manières d'agir en faveur de l'environnement est d'être sobre dans nos usages numériques. Le principe est simple : **questionner nos besoins réels et limiter notre consommation au strict nécessaire**. Les données NETendances montrent que plusieurs consommateurs restreignent déjà leurs usages du numérique, par exemple en se désabonnant des infolettres non essentielles (46 %) ou en éteignant les appareils lorsqu'ils ne sont pas utilisés (53 %). Certes, le progrès technologique nous a, pendant longtemps, éloigné de ce principe. Cependant, les données de NETendances offrent pour la première fois un indicateur positif, témoignant d'un retour à une forme de frugalité, ainsi que d'une volonté de s'interroger sur nos réels besoins numériques.

Ce qu'on constate également, c'est que cette tendance est davantage prononcée chez les personnes âgées de 55 ans et plus, que chez les plus jeunes de 35 à 54 ans. À mesure que l'on avance en âge, les pratiques numériques tendent à se rationaliser et on se détache progressivement des injonctions à surconsommer. Ce constat fait écho aux travaux de Daniel Levinson sur la structure de vie, ou *life structure* (Levinson, 1986) ainsi qu'aux théories du parcours de vie, ou *life course theory* (Moschis, 2021), qui décrivent l'avancée en âge comme une phase de réévaluation des priorités et de recentrage sur l'essentiel.

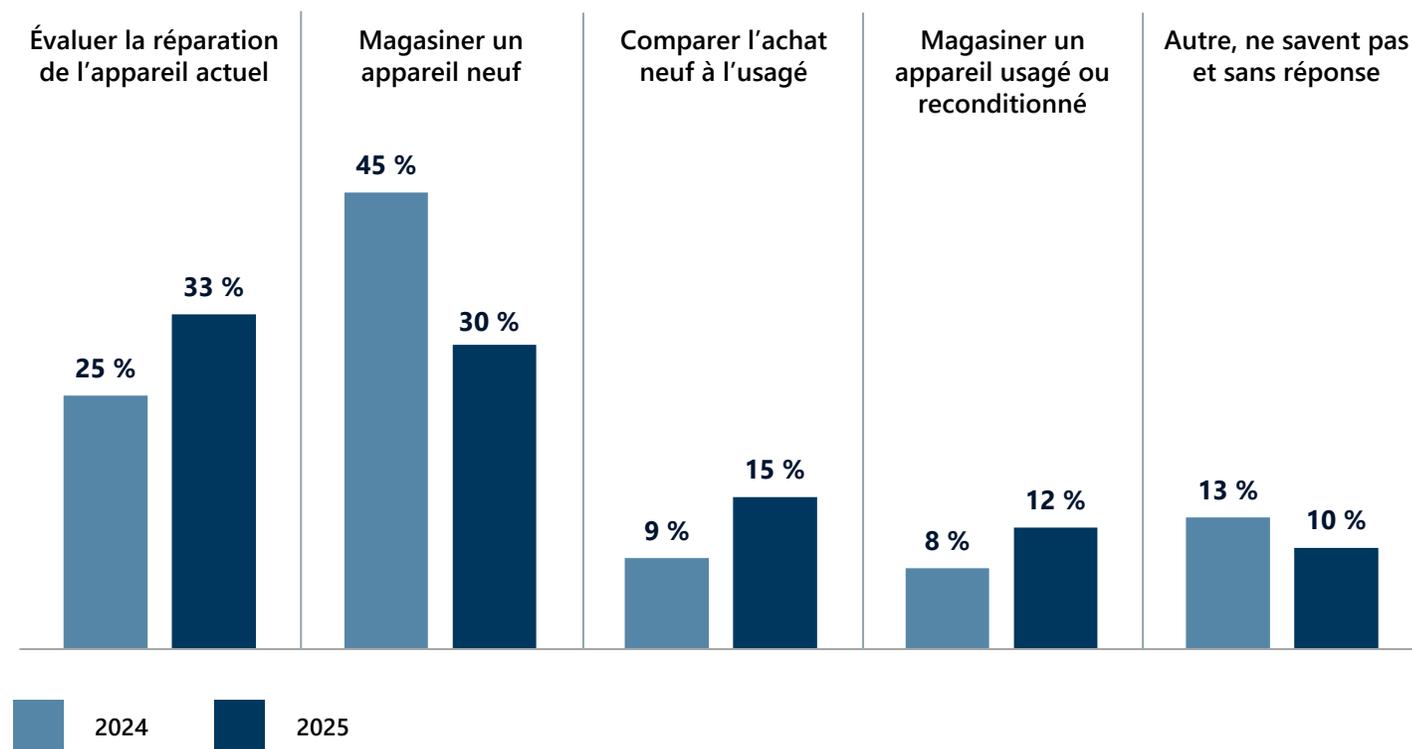
En parallèle, préserver notre environnement passe aussi par l'adoption d'écogestes numériques dits « techniques », par exemple la compression des fichiers numériques (adopté par 13 % des internautes), le paramétrage du contenu audiovisuel en moyenne définition (MD) (7 %) ou encore l'utilisation de moteurs de recherche écoresponsables (4 %). Ces écogestes numériques requièrent toutefois une certaine littératie et des connaissances numériques, il n'est donc pas surprenant qu'ils soient plus souvent maîtrisés par les jeunes.

Réparer ses appareils ou les remplacer par des appareils usagés gagnent en popularité par rapport à l'achat neuf

Les comportements des internautes du Québec ont évolué de façon importante par rapport à l'année dernière sur la question du premier réflexe quand un appareil électronique ne répond plus aux exigences d'utilisation. **Se tourner immédiatement vers l'achat d'un appareil neuf n'est plus le premier réflexe, car ce choix a reculé de 15 points de pourcentage par rapport à 2024.** En parallèle, le fait d'évaluer la réparation ou l'optimisation de son appareil actuel gagne 8 points de pourcentage, le fait de comparer le neuf à l'usagé gagne 6 points et enfin, magasiner usagé ou reconditionné gagne 4 points.

Les internautes de 18 à 24 ans ont davantage tendance à s'orienter vers des alternatives usagées ou reconditionnées (31%), tandis que les foyers dont le revenu annuel dépasse 70 000 \$ demeurent plus susceptibles de privilégier l'achat neuf (38%). Par ailleurs, la population internaute de la région de Québec se distingue avec 45 % qui choisissent d'abord la réparation ou l'optimisation de leurs appareils, une proportion nettement supérieure à l'ensemble de la province.

Premier réflexe lorsqu'un appareil électronique ne répond plus aux exigences d'utilisation des internautes



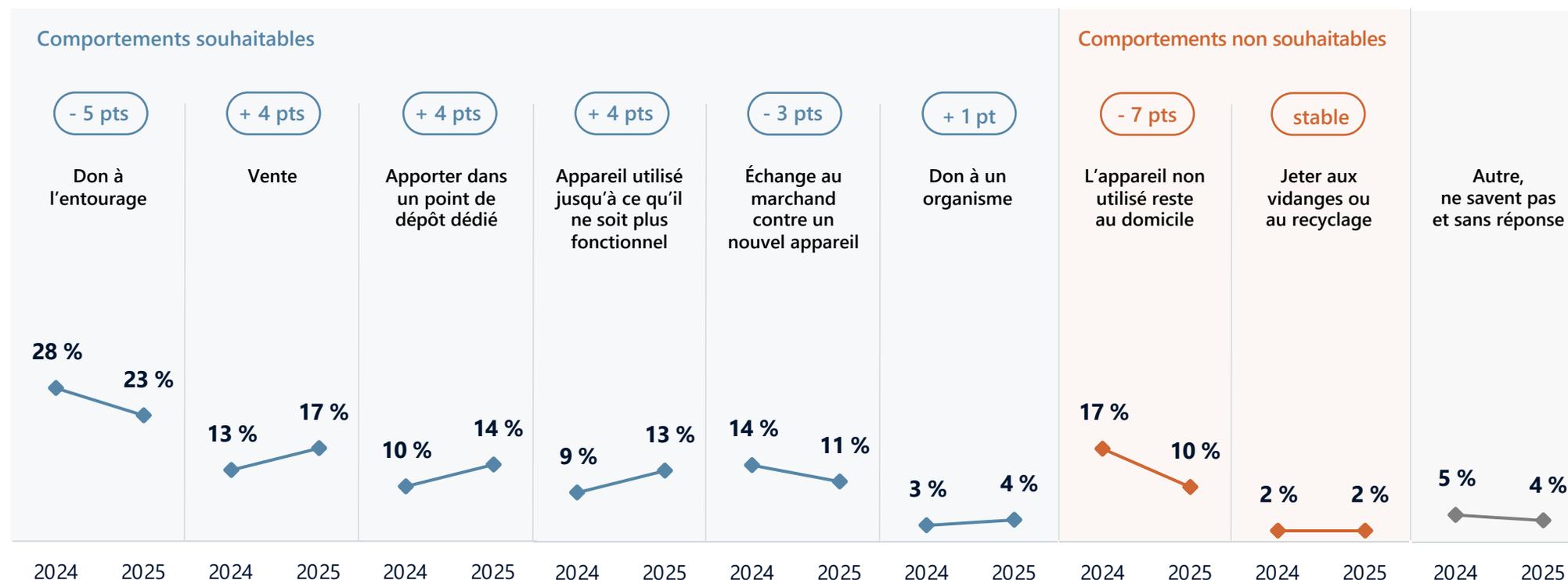
Base: internautes du Québec (2025 n= 996, 2024 n=1 253)

Quel est votre premier réflexe lorsque l'un de vos appareils électroniques ne répond plus à vos exigences d'utilisation?

Recul encourageant des mauvaises habitudes pour disposer de ses appareils fonctionnels

Les comportements des internautes évoluent positivement, bien que timidement, lorsqu'il s'agit de se départir d'un appareil électronique encore fonctionnel. Les points de dépôt dédiés sont plus fréquemment utilisés et l'on observe une baisse notable du nombre d'internautes qui laissent simplement leurs appareils inutilisés au domicile. Cette tendance, bien que légère, suggère une prise de conscience de l'importance d'offrir une seconde vie ou une fin de vie adéquate à ses appareils.

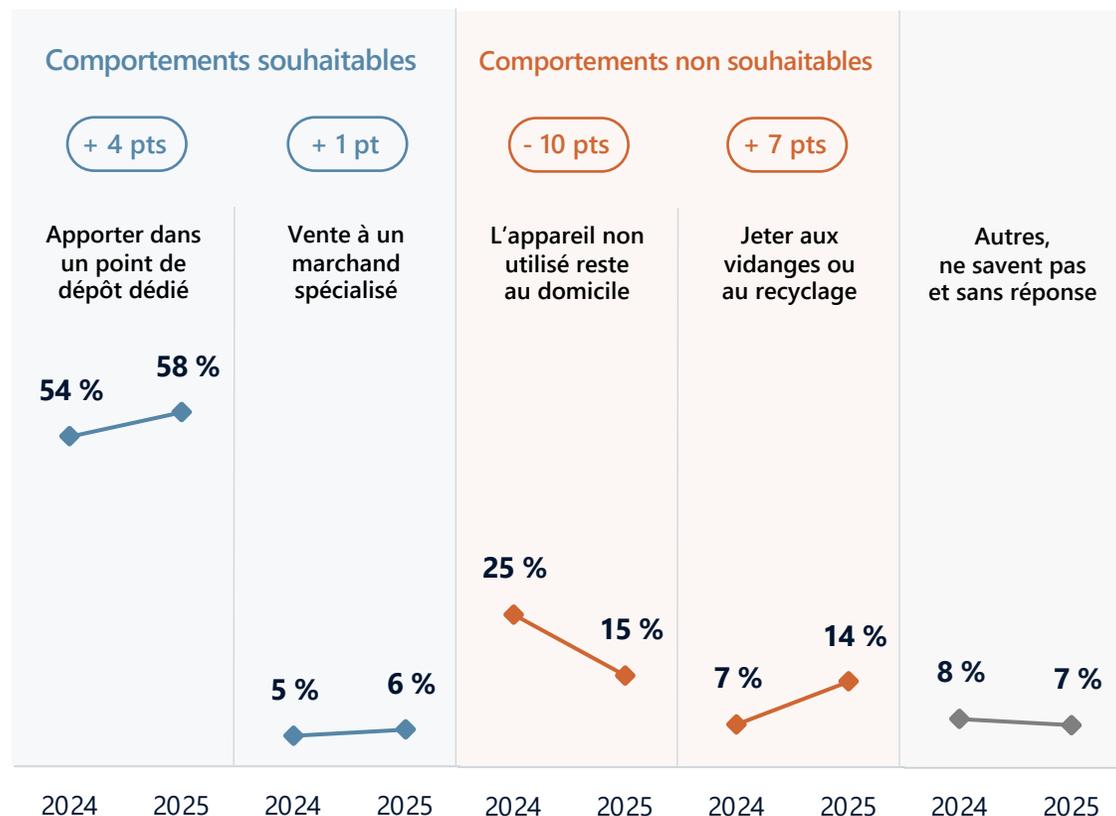
Comportement des internautes avec les appareils électroniques non utilisés mais encore fonctionnels



Base: internautes du Québec (2025 n= 996, 2024 n=1 253) Lorsque vous remplacez un appareil électronique alors qu'il est encore fonctionnel, que faites-vous le plus souvent de votre ancien appareil?

De moins en moins d'internautes gardent leurs appareils non fonctionnels au fond des tiroirs

Comportement des internautes avec leurs appareils électroniques non fonctionnels



Base: internautes du Québec (2025 n= 996, 2024 n=1 253) Lorsque vous devez vous débarrasser d'un appareil électronique qui n'est plus fonctionnel, que faites-vous le plus souvent?

Les comportements souhaitables des internautes face à leurs appareils électroniques non fonctionnels progressent, bien que la hausse demeure modeste. En 2025, 58% des internautes les apportent dans un point de dépôt dédié, soit une augmentation de 4 points par rapport à 2024. Notons que ce geste est particulièrement ancré chez les internautes de 55 ans et plus, dont 77% privilégient cette option.

Parallèlement, moins d'internautes laissent leurs appareils hors d'usage à la maison: 15% en 2025, contre 25% l'année précédente. Cette baisse est encourageante, mais les 18-34 ans sont encore les plus nombreux et nombreuses à conserver ces appareils (31%), empêchant ainsi leur recyclage.

Enfin, on note une légère hausse du nombre d'internautes qui déclarent jeter leurs appareils aux vidanges ou au recyclage, un comportement à surveiller.



FORMATION DE L'ACADÉMIE

Réduire l'empreinte écologique du numérique

Comprendre chaque étape du cycle de vie des appareils numériques est essentiel pour adopter des pratiques qui font une réelle différence.

Inscrivez-vous à notre formation asynchrone d'une heure pour :

- Découvrir les meilleures pratiques pour une utilisation responsable,
- Mieux comprendre le cycle de vie des appareils numériques,
- Évaluer les effets de vos choix au quotidien.

[Découvrir la formation](#)

Tableaux



Tableaux

Tableau 1 – Adoption d’appareils connectés pour la maison	28
Tableau 2 – Satisfaction vis-à-vis des appareils connectés pour la maison	29
Tableau 3 – Utilisation de son enceinte intelligente	30
Tableau 4 – Rapport à la consommation d’électricité et d’eau au foyer	31
Tableau 5 – Perception de l’effort de minimiser la consommation d’électricité et d’eau du foyer	32
Tableau 6 – Perception de l’électricité et de l’eau au Québec	33
Tableau 7 – Motivations à minimiser sa consommation d’électricité	34
Tableau 8 – Moyens de suivre la consommation d’électricité du foyer	35
Tableau 9 – Adoptions d’écogestes numériques	36
Tableau 10 – Premier réflexe lorsqu’un appareil électronique n’est plus satisfaisant	37
Tableau 11 – Comportement des internautes avec les appareils électroniques non utilisés mais encore fonctionnels	38
Tableau 12 – Comportement des internautes avec leurs appareils électroniques non fonctionnels	39

Notes:

Les chiffres en **vert** indiquent des résultats significativement supérieurs au total, dans un intervalle de confiance d’au moins 95 %.

Les chiffres en **bleu** indiquent des résultats significativement inférieurs au total, dans un intervalle de confiance d’au moins 95 %.

Lorsque des données ont été remplacées par le symbole *, cela signifie que l’échantillon de personnes répondantes était trop faible pour que les données soient représentatives.

TABLEAU 1

Adoption d'appareils connectés pour la maison

	Total	Genre		Tranche d'âge							Niveau d'éducation			Revenus familiaux				
		Homme	Femme	18-24 ans	25-34 ans	35-44 ans	45-54 ans	55-64 ans	65-74 ans	75 ans et plus	Primaire ou Secondaire	Collégial	Universitaire	Moins de 25k \$	25-49k \$	50-69k \$	70-100k \$	100k \$ et plus
Au moins un appareil	50 %	51 %	49 %	66 %	70 %	62 %	40 %	47 %	29 %	34 %	46 %	58 %	53 %	31 %	46 %	47 %	51 %	64 %
Enceinte intelligente	26 %	28 %	24 %	40 %	37 %	32 %	26 %	25 %	10 %	5 %	25 %	27 %	25 %	17 %	23 %	24 %	24 %	34 %
Appareil pour la surveillance et la sécurité	21 %	21 %	21 %	18 %	22 %	28 %	21 %	26 %	10 %	14 %	16 %	26 %	27 %	8 %	19 %	11 %	25 %	32 %
Appareil servant à contrôler l'énergie	14 %	13 %	15 %	27 %	14 %	20 %	12 %	10 %	6 %	10 %	11 %	16 %	17 %	6 %	10 %	9 %	15 %	21 %
Appareil pour le contrôle des portes et des fenêtres	8 %	9 %	7 %	15 %	13 %	6 %	6 %	7 %	3 %	6 %	5 %	9 %	12 %	4 %	3 %	2 %	12 %	11 %
Appareils pour faciliter la gestion des animaux de compagnie	5 %	5 %	6 %	3 %	10 %	8 %	6 %	5 %	2 %	1 %	5 %	5 %	6 %	5 %	3 %	6 %	4 %	9 %
Au moins un électroménager connecté	18 %	16 %	21 %	26 %	28 %	20 %	14 %	15 %	6 %	22 %	16 %	24 %	19 %	19 %	19 %	14 %	16 %	23 %
Réfrigérateur ou congélateur connecté	9 %	6 %	11 %	12 %	15 %	4 %	4 %	9 %	4 %	20 %	8 %	8 %	9 %	7 %	16 %	6 %	7 %	7 %
Laveuse ou sècheuse connectée	9 %	6 %	11 %	11 %	11 %	8 %	6 %	7 %	4 %	20 %	8 %	10 %	8 %	0 %	16 %	8 %	7 %	7 %
Four ou four à micro-ondes connecté	8 %	7 %	9 %	9 %	10 %	5 %	6 %	7 %	6 %	19 %	7 %	9 %	9 %	1 %	14 %	7 %	9 %	7 %
Petit appareil électroménager	7 %	5 %	9 %	9 %	9 %	3 %	5 %	7 %	4 %	18 %	7 %	7 %	7 %	6 %	14 %	4 %	7 %	4 %
Aspirateur robot connecté	5 %	4 %	5 %	3 %	7 %	11 %	6 %	2 %	0 %	1 %	2 %	9 %	6 %	0 %	2 %	1 %	8 %	9 %
Lave-vaisselle connecté	5 %	4 %	5 %	10 %	5 %	3 %	3 %	6 %	0 %	10 %	3 %	5 %	6 %	0 %	5 %	4 %	6 %	4 %
Autre(s) type(s) d'appareils	8 %	9 %	7 %	9 %	9 %	13 %	2 %	8 %	8 %	6 %	5 %	10 %	12 %	4 %	8 %	9 %	11 %	9 %
Ne savent pas et sans réponse	1 %	0 %	1 %	0 %	0 %	0 %	2 %	0 %	1 %	6 %	1 %	1 %	0 %	2 %	3 %	0 %	0 %	0 %

Base: internautes du Québec (n=996)
 À la maison, possédez-vous les appareils suivants?

TABLEAU 2

Satisfaction vis-à-vis des appareils connectés pour la maison

	Total	Genre		Tranche d'âge							Niveau d'éducation			Revenus familiaux				
		Homme	Femme	18-24 ans	25-34 ans	35-44 ans	45-54 ans	55-64 ans	65-74 ans	75 ans et plus	Primaire ou Secondaire	Collégial	Universitaire	Moins de 25k \$	25-49k \$	50-69k \$	70-100k \$	100k \$ et plus
TOTAL SATISFAIT(E)	85 %	81 %	88 %	88 %	84 %	88 %	86 %	87 %	65 %	*	84 %	87 %	83 %	70 %	82 %	80 %	86 %	89 %
Très satisfait(e)	33 %	30 %	36 %	39 %	32 %	37 %	27 %	35 %	14 %	*	34 %	34 %	30 %	5 %	43 %	21 %	32 %	37 %
Plutôt satisfait(e)	52 %	51 %	53 %	49 %	51 %	51 %	59 %	51 %	51 %	*	50 %	53 %	53 %	64 %	38 %	59 %	54 %	51 %
TOTAL INSATISFAIT(E)	12 %	14 %	9 %	12 %	9 %	12 %	14 %	13 %	17 %	*	10 %	11 %	15 %	22 %	10 %	15 %	13 %	10 %
Plutôt insatisfait(e)	7 %	8 %	5 %	12 %	6 %	6 %	6 %	4 %	10 %	*	7 %	4 %	8 %	7 %	8 %	10 %	9 %	4 %
Très insatisfait(e)	5 %	6 %	4 %	0 %	3 %	6 %	7 %	8 %	7 %	*	3 %	7 %	7 %	15 %	2 %	5 %	4 %	5 %
Ne savent pas	4 %	5 %	2 %	0 %	7 %	0 %	0 %	0 %	17 %	*	5 %	1 %	2 %	9 %	8 %	5 %	1 %	1 %

Base: internautes détenant au moins un appareil connecté pour la maison (n=510)
 Concernant les appareils connectés que vous possédez à la maison, de façon générale, diriez-vous que vous êtes...?

TABLEAU 3

Utilisation de son enceinte intelligente

	Total	Genre		Tranche d'âge							Niveau d'éducation			Revenus familiaux				
		Homme	Femme	18-24 ans	25-34 ans	35-44 ans	45-54 ans	55-64 ans	65-74 ans	75 ans et plus	Primaire ou Secondaire	Collégial	Universitaire	Moins de 25k \$	25-49k \$	50-69k \$	70-100k \$	100k \$ et plus
Écouter de la musique	77 %	71 %	84 %	71 %	76 %	92 %	70 %	82 %	*	*	76 %	77 %	80 %	*	69 %	80 %	86 %	82 %
Programmer des alarmes, des minuteurs ou des réveils	36 %	42 %	28 %	55 %	40 %	31 %	23 %	38 %	*	*	37 %	37 %	34 %	*	43 %	27 %	46 %	33 %
Consulter les actualités, la météo ou les informations sur le trafic	33 %	25 %	42 %	18 %	24 %	37 %	48 %	36 %	*	*	26 %	38 %	42 %	*	46 %	27 %	16 %	37 %
Effectuer des recherches sur internet ou obtenir des informations	31 %	26 %	35 %	45 %	12 %	39 %	40 %	31 %	*	*	32 %	30 %	30 %	*	49 %	26 %	26 %	30 %
Contrôler les appareils domotiques	27 %	29 %	23 %	39 %	12 %	26 %	38 %	33 %	*	*	27 %	33 %	23 %	*	52 %	17 %	12 %	35 %
Contrôler des appareils multimédias	20 %	23 %	18 %	15 %	6 %	38 %	28 %	12 %	*	*	17 %	17 %	28 %	*	12 %	14 %	10 %	36 %
Écouter des balados ou des livres audio	16 %	16 %	14 %	11 %	27 %	5 %	12 %	14 %	*	*	13 %	23 %	16 %	*	14 %	21 %	12 %	16 %
Obtenir des recettes de cuisine ou des conseils culinaires	14 %	9 %	21 %	9 %	12 %	11 %	18 %	21 %	*	*	15 %	17 %	11 %	*	3 %	23 %	5 %	16 %
Passer des appels, envoyer des messages textes ou des courriels	13 %	10 %	17 %	18 %	11 %	22 %	3 %	11 %	*	*	15 %	6 %	14 %	*	2 %	16 %	8 %	13 %
Configurer des routines automatisées	9 %	9 %	9 %	5 %	3 %	16 %	12 %	9 %	*	*	5 %	13 %	14 %	*	11 %	3 %	9 %	13 %
Participer à des jeux ou à des quiz	8 %	3 %	14 %	14 %	3 %	12 %	6 %	9 %	*	*	9 %	10 %	5 %	*	1 %	14 %	12 %	4 %
Utiliser comme intercom entre différentes pièces du foyer	7 %	8 %	5 %	11 %	12 %	4 %	6 %	4 %	*	*	7 %	7 %	7 %	*	0 %	16 %	4 %	9 %
Suivre des séances de méditation ou de relaxation	5 %	5 %	6 %	4 %	6 %	3 %	3 %	10 %	*	*	5 %	6 %	5 %	*	2 %	13 %	2 %	2 %
Suivre des séances d'entraînement physique	3 %	3 %	3 %	6 %	2 %	5 %	1 %	1 %	*	*	2 %	1 %	6 %	*	0 %	6 %	7 %	2 %
Ne savent pas	3 %	3 %	3 %	6 %	6 %	0 %	0 %	2 %	*	*	5 %	2 %	0 %	*	0 %	0 %	0 %	0 %

Base: internautes détenant une enceinte intelligente (n=256)
Comment utilisez-vous votre enceinte intelligente?

TABLEAU 4

Rapport à la consommation d'électricité et d'eau au foyer

	Total	Genre		Tranche d'âge							Niveau d'éducation			Revenus familiaux				
		Homme	Femme	18-24 ans	25-34 ans	35-44 ans	45-54 ans	55-64 ans	65-74 ans	75 ans et plus	Primaire ou Secondaire	Collégial	Universitaire	Moins de 25k \$	25-49k \$	50-69k \$	70-100k \$	100k \$ et plus
Électricité																		
Ne se soucient pas du tout de leur consommation	9 %	12 %	5 %	6 %	18 %	11 %	3 %	6 %	10 %	2 %	10 %	7 %	7 %	10 %	9 %	8 %	13 %	6 %
Se soucient un peu de leur consommation mais ne font rien pour la minimiser	18 %	19 %	17 %	32 %	19 %	28 %	19 %	10 %	12 %	6 %	15 %	18 %	22 %	7 %	10 %	20 %	24 %	22 %
Essayent de minimiser leur consommation	47 %	46 %	48 %	37 %	49 %	37 %	52 %	54 %	50 %	46 %	43 %	52 %	50 %	41 %	46 %	46 %	44 %	51 %
Font tout leur possible pour minimiser leur consommation	22 %	19 %	26 %	19 %	9 %	22 %	23 %	27 %	24 %	38 %	24 %	21 %	20 %	20 %	29 %	23 %	19 %	20 %
Ne savent pas et sans réponse	4 %	3 %	5 %	6 %	6 %	2 %	3 %	4 %	4 %	7 %	7 %	2 %	0 %	21 %	6 %	3 %	0 %	1 %
Eau																		
Ne se soucient pas du tout de leur consommation	14 %	16 %	12 %	31 %	17 %	20 %	9 %	7 %	10 %	12 %	18 %	12 %	10 %	22 %	21 %	12 %	11 %	12 %
Se soucient un peu de leur consommation mais ne font rien pour la minimiser	25 %	26 %	25 %	29 %	31 %	22 %	36 %	15 %	22 %	24 %	24 %	27 %	27 %	18 %	24 %	28 %	20 %	32 %
Essayent de minimiser leur consommation	45 %	45 %	47 %	28 %	43 %	42 %	38 %	57 %	53 %	49 %	41 %	49 %	50 %	25 %	46 %	48 %	51 %	46 %
Font tout leur possible pour minimiser leur consommation	10 %	9 %	10 %	5 %	3 %	9 %	14 %	11 %	12 %	12 %	8 %	11 %	11 %	12 %	7 %	9 %	13 %	7 %
Ne savent pas et sans réponse	5 %	4 %	7 %	7 %	5 %	6 %	3 %	10 %	2 %	3 %	9 %	2 %	2 %	23 %	1 %	4 %	5 %	4 %

Base: internautes du Québec (n=996)

Comment définissez-vous votre rapport à la consommation d'électricité/d'eau dans votre foyer?

TABLEAU 5

Perception de l'effort de minimiser la consommation d'électricité et d'eau du foyer

	Total	Genre		Tranche d'âge							Niveau d'éducation			Revenus familiaux				
		Homme	Femme	18-24 ans	25-34 ans	35-44 ans	45-54 ans	55-64 ans	65-74 ans	75 ans et plus	Primaire ou Secondaire	Collégial	Universitaire	Moins de 25k \$	25-49k \$	50-69k \$	70-100k \$	100k \$ et plus
Électricité																		
Un effort très important, difficile à réaliser	4 %	4 %	4 %	3 %	13 %	8 %	2 %	0 %	0 %	0 %	6 %	3 %	3 %	8 %	0 %	2 %	7 %	5 %
Un effort important	19 %	21 %	18 %	33 %	18 %	33 %	17 %	11 %	15 %	11 %	23 %	12 %	17 %	19 %	23 %	24 %	16 %	18 %
Un effort modéré	36 %	36 %	35 %	27 %	42 %	32 %	47 %	39 %	21 %	38 %	30 %	43 %	41 %	24 %	32 %	30 %	45 %	41 %
Un effort faible	20 %	20 %	19 %	16 %	14 %	16 %	19 %	21 %	29 %	26 %	19 %	20 %	20 %	19 %	16 %	22 %	19 %	21 %
Une habitude ancrée qui n'est pas un effort	16 %	13 %	19 %	15 %	5 %	9 %	13 %	25 %	28 %	17 %	14 %	19 %	17 %	11 %	23 %	13 %	13 %	15 %
Ne savent pas et sans réponse	5 %	6 %	4 %	5 %	9 %	2 %	2 %	4 %	7 %	8 %	8 %	3 %	2 %	18 %	7 %	9 %	0 %	1 %
Eau																		
Un effort très important, difficile à réaliser	5 %	5 %	4 %	7 %	8 %	7 %	4 %	2 %	2 %	0 %	5 %	4 %	4 %	0 %	4 %	5 %	4 %	7 %
Un effort important	19 %	19 %	19 %	25 %	34 %	21 %	16 %	12 %	14 %	15 %	23 %	14 %	17 %	38 %	17 %	17 %	18 %	15 %
Un effort modéré	36 %	39 %	32 %	42 %	31 %	36 %	38 %	31 %	38 %	38 %	31 %	42 %	40 %	16 %	36 %	38 %	42 %	36 %
Un effort faible	20 %	19 %	22 %	14 %	16 %	18 %	24 %	27 %	19 %	20 %	21 %	18 %	21 %	12 %	25 %	21 %	19 %	22 %
Une habitude ancrée qui n'est pas un effort	13 %	12 %	13 %	4 %	2 %	11 %	11 %	18 %	24 %	20 %	11 %	15 %	14 %	11 %	13 %	13 %	14 %	12 %
Ne savent pas et sans réponse	7 %	6 %	9 %	8 %	9 %	8 %	7 %	10 %	2 %	8 %	10 %	7 %	3 %	22 %	5 %	7 %	3 %	7 %

Base: internautes du Québec (n=996)
 Pour vous, minimiser la consommation d'électricité/d'eau du foyer représente...

TABLEAU 6

Perception de l'électricité et de l'eau au Québec

	Total	Genre		Tranche d'âge							Niveau d'éducation			Revenus familiaux				
		Homme	Femme	18-24 ans	25-34 ans	35-44 ans	45-54 ans	55-64 ans	65-74 ans	75 ans et plus	Primaire ou Secondaire	Collégial	Universitaire	Moins de 25k \$	25-49k \$	50-69k \$	70-100k \$	100k \$ et plus
Électricité																		
Une ressource inépuisable	7 %	8 %	5 %	9 %	10 %	9 %	9 %	8 %	2 %	0 %	8 %	10 %	4 %	10 %	5 %	6 %	7 %	10 %
Une ressource abondante, mais pas inépuisable	33 %	36 %	29 %	31 %	39 %	30 %	30 %	31 %	37 %	28 %	32 %	32 %	33 %	21 %	37 %	34 %	32 %	32 %
Une ressource disponible, mais qu'il ne faut pas gaspiller	49 %	48 %	51 %	49 %	37 %	51 %	44 %	48 %	59 %	63 %	44 %	52 %	56 %	42 %	46 %	52 %	56 %	46 %
Une ressource menacée	4 %	4 %	5 %	7 %	5 %	3 %	3 %	6 %	1 %	2 %	5 %	3 %	4 %	3 %	7 %	2 %	1 %	4 %
Ne savent pas et sans réponse	7 %	4 %	10 %	4 %	9 %	7 %	15 %	7 %	2 %	7 %	12 %	3 %	2 %	24 %	4 %	6 %	4 %	7 %
Eau																		
Une ressource inépuisable	6 %	8 %	5 %	18 %	6 %	10 %	7 %	4 %	1 %	1 %	8 %	6 %	5 %	10 %	8 %	4 %	7 %	6 %
Une ressource abondante, mais pas inépuisable	31 %	37 %	26 %	24 %	45 %	29 %	23 %	31 %	32 %	33 %	29 %	36 %	31 %	18 %	35 %	41 %	24 %	31 %
Une ressource disponible, mais qu'il ne faut pas gaspiller	46 %	41 %	51 %	45 %	28 %	46 %	49 %	43 %	59 %	59 %	44 %	45 %	50 %	28 %	48 %	44 %	54 %	48 %
Une ressource menacée	11 %	11 %	10 %	12 %	13 %	9 %	13 %	15 %	7 %	4 %	10 %	12 %	12 %	21 %	9 %	8 %	13 %	9 %
Ne savent pas et sans réponse	5 %	3 %	8 %	1 %	8 %	6 %	7 %	7 %	2 %	3 %	9 %	2 %	2 %	24 %	0 %	4 %	2 %	5 %

Base: internautes du Québec (n=996)

Comment considérez-vous l'électricité/l'eau potable au Québec?

TABLEAU 7

Motivations à minimiser sa consommation d'électricité

	Total	Genre		Tranche d'âge							Niveau d'éducation			Revenus familiaux				
		Homme	Femme	18-24 ans	25-34 ans	35-44 ans	45-54 ans	55-64 ans	65-74 ans	75 ans et plus	Primaire ou Secondaire	Collégial	Universitaire	Moins de 25k \$	25-49k \$	50-69k \$	70-100k \$	100k \$ et plus
Principalement pour réduire son impact environnemental	10 %	9 %	11 %	6 %	16 %	13 %	9 %	11 %	4 %	12 %	6 %	12 %	16 %	9 %	7 %	15 %	16 %	9 %
Principalement pour diminuer le montant de sa facture d'électricité	45 %	51 %	40 %	34 %	45 %	50 %	56 %	39 %	49 %	29 %	52 %	42 %	35 %	26 %	49 %	55 %	49 %	42 %
À la fois pour des raisons environnementales et pour réduire sa facture	45 %	40 %	49 %	59 %	37 %	38 %	35 %	49 %	47 %	58 %	42 %	46 %	49 %	65 %	45 %	28 %	35 %	49 %
Ne savent pas	0 %	0 %	1 %	1 %	2 %	0 %	0 %	0 %	0 %	1 %	1 %	0 %	0 %	0 %	0 %	2 %	0 %	0 %

Base: internautes qui disent minimiser leur consommation d'électricité (n=689)

Vous avez mentionné vouloir minimiser votre consommation d'électricité. Qu'est-ce qui vous motive à agir en ce sens?

TABLEAU 8

Moyens de suivre la consommation d'électricité du foyer

	Total	Genre		Tranche d'âge							Niveau d'éducation			Revenus familiaux				
		Homme	Femme	18-24 ans	25-34 ans	35-44 ans	45-54 ans	55-64 ans	65-74 ans	75 ans et plus	Primaire ou Secondaire	Collégial	Universitaire	Moins de 25k \$	25-49k \$	50-69k \$	70-100k \$	100k \$ et plus
Vérifier sa facture d'électricité lorsqu'elle est disponible	40 %	41 %	40 %	37 %	37 %	45 %	33 %	47 %	38 %	42 %	36 %	39 %	49 %	15 %	38 %	44 %	47 %	42 %
Consulter son espace client en ligne	38 %	39 %	38 %	32 %	41 %	45 %	39 %	36 %	40 %	23 %	35 %	44 %	40 %	23 %	41 %	35 %	38 %	47 %
Se fier à ses habitudes et à son intuition sans vérifier de données précises	26 %	26 %	26 %	20 %	24 %	21 %	27 %	34 %	24 %	35 %	24 %	30 %	28 %	30 %	25 %	25 %	24 %	27 %
Consulter son compteur d'électricité	4 %	6 %	3 %	12 %	5 %	6 %	2 %	3 %	1 %	2 %	4 %	4 %	5 %	1 %	1 %	4 %	6 %	6 %
Utiliser un autre outil de suivi de consommation	5 %	6 %	4 %	5 %	1 %	6 %	6 %	4 %	5 %	7 %	4 %	4 %	6 %	0 %	4 %	5 %	3 %	6 %
Ne suivent pas leur consommation d'électricité car n'ont pas de compteur individuel	7 %	6 %	7 %	11 %	7 %	5 %	6 %	4 %	5 %	12 %	7 %	7 %	5 %	20 %	10 %	3 %	5 %	4 %
Ne suivent pas leur consommation d'électricité pour une autre raison	10 %	11 %	8 %	7 %	12 %	9 %	8 %	10 %	12 %	6 %	12 %	9 %	6 %	11 %	11 %	9 %	10 %	7 %
Ne savent pas	3 %	3 %	4 %	7 %	6 %	0 %	2 %	4 %	2 %	1 %	5 %	3 %	2 %	12 %	2 %	4 %	0 %	3 %
Sans réponse	1 %	0 %	1 %	0 %	0 %	0 %	1 %	0 %	2 %	3 %	1 %	0 %	0 %	5 %	0 %	1 %	0 %	0 %

Base: internautes du Québec (n=996)

Quel(s) moyen(s) utilisez-vous pour suivre votre consommation d'électricité à domicile?

TABLEAU 9

Adoption d'écogestes numériques

	Total	Genre		Tranche d'âge							Niveau d'éducation			Revenus familiaux				
		Homme	Femme	18-24 ans	25-34 ans	35-44 ans	45-54 ans	55-64 ans	65-74 ans	75 ans et plus	Primaire ou Secondaire	Collégial	Universitaire	Moins de 25k \$	25-49k \$	50-69k \$	70-100k \$	100k \$ et plus
Éteindre ou mettre en veille les appareils non utilisés	53 %	50 %	56 %	31 %	53 %	52 %	56 %	60 %	59 %	45 %	47 %	58 %	58 %	38 %	55 %	48 %	60 %	51 %
Supprimer vos anciens courriels et/ou vous désabonner d'infolettres non essentielles	46 %	40 %	52 %	37 %	41 %	34 %	45 %	59 %	55 %	45 %	35 %	53 %	61 %	22 %	39 %	45 %	53 %	49 %
Utiliser les modes d'économie d'énergie de vos appareils	43 %	43 %	44 %	55 %	53 %	44 %	38 %	43 %	39 %	30 %	41 %	39 %	51 %	39 %	33 %	41 %	49 %	48 %
Compresser un fichier avant de l'envoyer en pièce jointe d'un courriel	13 %	12 %	14 %	11 %	13 %	14 %	11 %	14 %	19 %	5 %	10 %	12 %	19 %	0 %	4 %	20 %	15 %	14 %
Regarder le contenu vidéo en moyenne définition plutôt qu'en haute définition	7 %	8 %	6 %	13 %	11 %	6 %	6 %	3 %	4 %	8 %	4 %	6 %	12 %	2 %	5 %	10 %	6 %	8 %
Utiliser un moteur de recherche écoresponsable	4 %	4 %	4 %	13 %	4 %	4 %	4 %	3 %	0 %	1 %	2 %	3 %	7 %	2 %	2 %	5 %	5 %	6 %
Aucun de ces gestes	15 %	16 %	13 %	9 %	15 %	22 %	17 %	13 %	11 %	18 %	17 %	14 %	11 %	12 %	15 %	19 %	11 %	18 %
Ne savent pas	6 %	4 %	9 %	9 %	6 %	4 %	5 %	9 %	2 %	17 %	10 %	5 %	1 %	17 %	10 %	4 %	0 %	6 %
Sans réponse	1 %	0 %	1 %	0 %	0 %	0 %	1 %	0 %	2 %	3 %	1 %	0 %	0 %	5 %	0 %	1 %	0 %	0 %

Base: internautes du Québec (n=996)

Avez-vous déjà mis en place certaines de ces actions pour limiter l'impact environnemental de votre utilisation du numérique?

TABLEAU 10

Premier réflexe lorsqu'un appareil électronique n'est plus satisfaisant

	Total	Genre		Tranche d'âge							Niveau d'éducation			Revenus familiaux				
		Homme	Femme	18-24 ans	25-34 ans	35-44 ans	45-54 ans	55-64 ans	65-74 ans	75 ans et plus	Primaire ou Secondaire	Collégial	Universitaire	Moins de 25k \$	25-49k \$	50-69k \$	70-100k \$	100k \$ et plus
Magasiner un appareil neuf	30 %	31 %	29 %	20 %	34 %	27 %	39 %	34 %	32 %	15 %	29 %	34 %	31 %	16 %	20 %	26 %	38 %	38 %
Magasiner un appareil usagé ou reconditionné	12 %	14 %	10 %	31 %	21 %	16 %	4 %	7 %	7 %	1 %	15 %	9 %	8 %	21 %	14 %	14 %	11 %	8 %
Comparer les appareils neufs aux appareils usagés	15 %	13 %	16 %	14 %	14 %	21 %	15 %	6 %	17 %	16 %	15 %	12 %	16 %	19 %	10 %	11 %	12 %	21 %
Évaluer la réparation ou l'optimisation de votre appareil actuel	33 %	33 %	34 %	26 %	22 %	32 %	28 %	43 %	35 %	51 %	28 %	37 %	40 %	18 %	45 %	40 %	34 %	29 %
Autre	2 %	3 %	2 %	1 %	2 %	2 %	6 %	0 %	3 %	1 %	3 %	2 %	1 %	4 %	5 %	1 %	2 %	0 %
Ne savent pas et sans réponse	7 %	6 %	9 %	8 %	7 %	1 %	8 %	9 %	6 %	17 %	10 %	5 %	4 %	23 %	6 %	8 %	3 %	4 %

Base: internautes du Québec (n=996)

Quel est votre premier réflexe lorsque l'un de vos appareils électroniques ne répond plus à vos exigences d'utilisation?

TABLEAU 11

Comportement des internautes avec les appareils électroniques non utilisés mais encore fonctionnels

	Total	Genre		Tranche d'âge							Niveau d'éducation			Revenus familiaux				
		Homme	Femme	18-24 ans	25-34 ans	35-44 ans	45-54 ans	55-64 ans	65-74 ans	75 ans et plus	Primaire ou Secondaire	Collégial	Universitaire	Moins de 25k \$	25-49k \$	50-69k \$	70-100k \$	100k \$ et plus
Vous en faites don à un membre de votre entourage	23 %	22 %	26 %	27 %	27 %	28 %	28 %	22 %	18 %	6 %	22 %	23 %	26 %	10 %	16 %	19 %	29 %	31 %
Vous le vendez	17 %	17 %	17 %	21 %	23 %	26 %	27 %	13 %	2 %	1 %	18 %	16 %	16 %	17 %	10 %	20 %	20 %	21 %
Vous l'échangez au marchand contre votre nouvel appareil	11 %	11 %	11 %	20 %	12 %	9 %	7 %	12 %	6 %	18 %	11 %	12 %	11 %	14 %	14 %	12 %	8 %	10 %
Vous en faites don à un organisme	4 %	5 %	4 %	3 %	3 %	6 %	4 %	3 %	2 %	9 %	2 %	6 %	7 %	3 %	2 %	2 %	12 %	3 %
Vous mettez l'appareil aux vidanges	1 %	2 %	0 %	5 %	1 %	2 %	1 %	0 %	0 %	1 %	2 %	1 %	1 %	5 %	2 %	1 %	0 %	1 %
Vous mettez l'appareil dans votre bac de recyclage	1 %	1 %	1 %	2 %	0 %	3 %	2 %	1 %	0 %	0 %	0 %	1 %	3 %	0 %	0 %	0 %	1 %	1 %
Vous allez porter l'appareil dans un point de dépôt dédié	14 %	20 %	9 %	2 %	3 %	8 %	8 %	21 %	38 %	17 %	17 %	9 %	12 %	5 %	27 %	18 %	14 %	10 %
L'appareil reste chez vous même si vous ne l'utilisez plus	10 %	11 %	7 %	7 %	17 %	8 %	9 %	9 %	10 %	6 %	10 %	12 %	8 %	8 %	8 %	13 %	5 %	13 %
Vous ne remplacez jamais un appareil électronique alors qu'il est encore fonctionnel	13 %	7 %	20 %	10 %	6 %	10 %	11 %	15 %	22 %	27 %	11 %	17 %	15 %	20 %	17 %	12 %	8 %	9 %
Autre	1 %	0 %	2 %	0 %	1 %	0 %	0 %	0 %	1 %	6 %	1 %	1 %	0 %	2 %	2 %	1 %	0 %	0 %
Ne savent pas et sans réponse	3 %	4 %	3 %	3 %	6 %	0 %	3 %	4 %	2 %	8 %	5 %	1 %	2 %	16 %	3 %	3 %	3 %	1 %

Base: internautes du Québec (n=996)

Lorsque vous remplacez un appareil électronique alors qu'il est encore fonctionnel, que faites-vous le plus souvent de votre ancien appareil?

TABLEAU 12

Comportement des internautes avec leurs appareils électroniques non fonctionnels

	Total	Genre		Tranche d'âge							Niveau d'éducation			Revenus familiaux				
		Homme	Femme	18-24 ans	25-34 ans	35-44 ans	45-54 ans	55-64 ans	65-74 ans	75 ans et plus	Primaire ou Secondaire	Collégial	Universitaire	Moins de 25k \$	25-49k \$	50-69k \$	70-100k \$	100k \$ et plus
Vous mettez l'appareil aux vidanges	6 %	5 %	6 %	2 %	5 %	14 %	12 %	3 %	1 %	2 %	8 %	6 %	4 %	14 %	10 %	2 %	2 %	7 %
Vous mettez l'appareil dans votre bac de recyclage	8 %	7 %	8 %	7 %	11 %	13 %	9 %	6 %	3 %	1 %	9 %	5 %	7 %	15 %	2 %	13 %	8 %	6 %
Vous allez porter l'appareil dans un point de dépôt dédié	58 %	59 %	58 %	39 %	36 %	42 %	61 %	76 %	82 %	70 %	54 %	65 %	62 %	22 %	60 %	55 %	62 %	68 %
L'appareil reste chez vous même si vous ne l'utilisez plus	15 %	16 %	13 %	32 %	30 %	17 %	10 %	5 %	5 %	7 %	12 %	17 %	18 %	20 %	9 %	12 %	21 %	12 %
Vous vendez l'appareil à un marchand spécialisé	6 %	8 %	4 %	15 %	4 %	10 %	3 %	5 %	4 %	0 %	7 %	2 %	6 %	4 %	7 %	11 %	5 %	5 %
Autre	2 %	1 %	4 %	0 %	6 %	3 %	1 %	1 %	1 %	7 %	3 %	1 %	2 %	8 %	4 %	4 %	0 %	1 %
Ne savent pas et sans réponse	5 %	4 %	6 %	6 %	6 %	0 %	4 %	5 %	5 %	14 %	7 %	4 %	1 %	18 %	9 %	3 %	2 %	2 %

Base: internautes du Québec (n=996)

Lorsque vous devez vous débarrasser d'un appareil électronique qui n'est plus fonctionnel, que faites-vous le plus souvent?

Sources

Anderson, K. C., Wallach, K. A., & Grimes, M. (2024). The anti-consumption journey: Unplugging for improved well-being. *Journal of Consumer Behaviour*, 23, 3152–3174.

Fangeat, E. (2025). Les métaux de nos objets connectés, face cachée de l'impact environnemental du numérique, *La Conversation*, Janvier 2025.

Haidt, J. (2024). *The anxious generation: How the great rewiring of childhood is causing an epidemic of mental illness*. Penguin.

Izak, M., Reissner, S., & Shortt, H. (2023). Flexible lives: spatial, temporal, and behavioural boundaries in a fluid world of work and home. *Culture and Organization*, Special Issue editors, 29(5), 375-379.

Levinson, D. J. (1986). A conception of adult development. *American Psychologist*, 41(1), 3.

Liebherr, M., Schubert, P., Antons, S., Montag, C., & Brand, M. (2020). Smartphones and attention, curse or blessing? A review on the effects of smartphone usage on attention, inhibition, and working memory. *Computers in Human Behavior Reports*, 1.

Moschis, G. P. (2021). The life course paradigm and consumer behavior: Research frontiers and future directions. *Psychology & Marketing*, 38(11), 2034-2050.

NETendances 2025

25 ans d'évolution numérique | 5 ans à l'Université Laval

L'**Académie de la transformation numérique** (ATN) a été créée dans le but de répondre aux besoins des ministères, des organisations publiques et des municipalités en matière de transformation numérique.

Née d'un partenariat entre l'**Université Laval** et le **gouvernement du Québec**, l'ATN permet à ces organisations d'assumer un véritable rôle de **leader du numérique** et de soutenir leur personnel dans l'**acquisition de connaissances** et le **développement de compétences et de savoir-être** pour **relever les défis** de cette grande transformation.

Par son adéquation unique entre la **mesure**, la **recherche** et la **formation**, l'ATN positionne l'humain au cœur de sa démarche et est engagée dans le développement d'une culture durable du numérique en exerçant un rôle de premier plan dans l'évolution des talents et, plus globalement, de la société.

Nos publications

- Maison intelligente et écoresponsable
- Réseaux sociaux et divertissements connectés
- Littératie financière numérique [Nouveau thème]
- Information, désinformation et cybersécurité
- Intelligence artificielle générative
- Santé connectée [Nouveau thème]
- Commerce en ligne
- Services gouvernementaux en ligne
- Services municipaux en ligne
- Portrait régional des fractures numériques [Nouveau thème]



Restez à l'affût

atn.ulaval.ca/infolettre



Académie de la
transformation
numérique



UNIVERSITÉ
LAVAL