



Guide 5

Nettoyer ses réseaux sociaux





Sommaire

Préambule	2
Comprendre	3
Comprendre l'impact des données sur les réseaux sociaux.....	3
Mesurer son impact.....	4
Passer à l'action.....	5
Prendre conscience : temps d'écran	5
Nettoyer ses données : focus par réseau social	6
Checklist.....	12
Aller plus loin.....	12
Sources	13
Remerciement aux contributeurs.....	14
Licence d'utilisation de ce guide.....	14
Contact.....	14

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



Préambule

En préambule, il est important de rappeler, que sur les réseaux sociaux, l'impact de l'ensemble de chaque action est encore difficile à évaluer. Les conseils fournis dans ce guide relèvent autant de « l'hygiène numérique » pour une meilleure utilisation des réseaux sociaux que de la recherche de la diminution de l'impact environnemental de sa présence sur ces plates-formes.

Comprendre

Comprendre l'impact des données sur les réseaux sociaux

Les réseaux sociaux représentent plus de 2h21 du temps passé en moyenne par jour sur Internet par les 63,9% d'internautes de la population mondiale. Ces chiffres proviennent des rapports internationaux de référence sur les usages numériques (We Are Social / Meltwater). [Source](#)

Les données produites sont liées à l'ensemble de nos interactions : publication d'un selfie, clic sur un bouton « J'aime », partage d'un GIF, commentaire, message privé, etc. Les contenus les plus lourds en volume de données sont toutefois **les photos et, surtout, les vidéos**.

Chaque jour, à l'échelle mondiale :

- sur Facebook, plusieurs milliards de vidéos sont visionnées et plusieurs centaines de millions de photos sont partagées ;
- sur Instagram, des dizaines de millions de photos et vidéos sont publiées ;
- sur Snapchat, plusieurs milliards de snaps sont échangés.

A votre avis, quel est le pourcentage des flux de données sur Internet utilisé pour le streaming vidéo ?

60% [Source](#)

Il est également essentiel de comprendre le principe de **préchargement des applications** : dès l'ouverture d'une application, des données sont automatiquement téléchargées (contenus, publicités, recommandations), générant une consommation d'énergie, même sans interaction explicite de l'utilisateur.

Certaines applications sont particulièrement énergivores dès leur lancement. TikTok, par exemple, démarre automatiquement la lecture de vidéos, contrairement à YouTube où l'utilisateur déclenche volontairement le visionnage initial.



Pour alimenter les centres de données nécessaires au streaming vidéo, des énergies fossiles (gaz, charbon) sont encore largement utilisées. C'est notamment le cas pour de nombreux services numériques mondiaux. Bien que certains acteurs investissent massivement dans les énergies renouvelables, la **croissance continue des usages** limite les gains environnementaux attendus.

Enfin, l'utilisation des réseaux sociaux génère et stocke des **métadonnées** (géolocalisation, horaires de connexion, durée d'utilisation, interactions, etc.).

Facebook compte 3 milliards d'utilisateurs actifs mensuels dans le monde.

À titre d'ordre de grandeur, quelle quantité de CO₂e est associée chaque année à l'usage de cette plateforme ?

Plus de 645 millions de kg de CO₂, soit l'équivalent de 645 000 vols Paris - New York

Nettoyer ses données sur les réseaux sociaux vous permettra de **libérer de l'espace de stockage** et de **mieux maîtriser votre présence sur internet**.

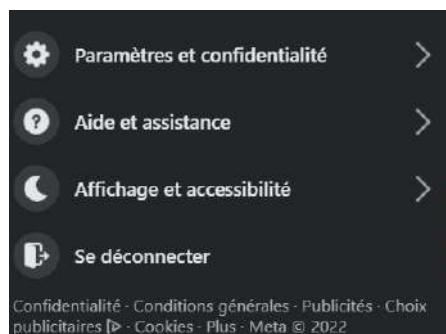
Mesurer son impact

Côté réseaux sociaux, il est difficile de mesurer ses données avant/après le nettoyage. En effet, le volume de stockage affiché sur votre mobile concernant l'application du réseau social concerné, ne représente que le volume de l'application pour son fonctionnement et les données stockées en cache, pas nécessairement le poids de votre profil.

Le seul moyen serait de demander, pour chaque réseau social, la mise à disposition de vos données stockées sur leurs serveurs afin d'en avoir un comptage précis, avant et après le nettoyage.

Comment faire ? Prenons l'exemple de Facebook :

1. Connectez-vous à Facebook
2. Allez dans la section "Paramètres & confidentialité" en haut à droite de la page puis "Paramètres"
3. Rendez-vous dans la section "Espaces comptes" et "Vos informations et Autorisations" et cliquez sur "Télécharger vos informations"





Vous pourrez alors sélectionner la période de récupération des données et les types d'informations à télécharger.

(voir screenshot ci-dessous)

Espace Comptes

Gérez vos expériences partagées et vos paramètres de comptes sur l'ensemble des technologies Meta, comme Facebook, Instagram et Meta Horizon. [En savoir plus](#)

- Profil
- Expériences partagées

Paramètres du compte

- Mot de passe et sécurité
- Informations personnelles
- Vos informations et autorisations
- Préférences publicitaires
- Meta Pay

Vos informations et autorisations

Accéder à vos informations

Télécharger vos informations

Transférer une copie de vos informations

Historique de recherche

Affichez, téléchargez ou transférez vos informations et votre activité générées sur nos applications.

Votre activité en dehors des technologies Meta

Partenaires publicitaires spécifiques

Gérer les cookies

Décidez des informations que les technologies Meta peuvent utiliser pour influencer vos expériences.

Cette action, quoi qu'intéressante pour **prendre conscience** du volume de données conservées par les réseaux sociaux, est chronophage (le délai de mise à disposition peut prendre plusieurs jours) et le coût environnemental causé par les flux de données générés serait plus élevé que le gain obtenu par la suppression d'une partie de ces données au cours de l'opération.

Ainsi, seule une **estimation** de vos données supprimées vous sera donc demandée. L'essentiel est en effet de faire le tri en lui-même !

On passe donc directement à l'action !

Passer à l'action

Prendre conscience : temps d'écran

Il peut être tout d'abord intéressant de prendre conscience de sa consommation des réseaux sociaux depuis son smartphone. Cette information est très facilement accessible sur tous les téléphones. Il est aussi possible de mettre des dispositifs en place afin de limiter ce temps d'écran :

Sur Apple

Allez dans "Réglages" > "Temps d'écran" > "Voir toute l'activité"



Vous aurez la vue des applications les plus utilisées le temps d'écran pour chacune d'entre elles, ainsi que toute une série de données et graphiques liés à l'utilisation par semaine ou par jour.

Lorsque vous êtes dans “Réglages” > “Temps d’écran”

- **Temps d’arrêt** : il est possible de définir un temps sans écran. Seules quelques applications définies préalablement et les appels téléphoniques seront autorisés.
- **Limites d’app** : vous pouvez limiter le temps d’écran pour certaines applications. Par exemple “30mins” pour Facebook, Instagram, X ...

Sur Android

Allez dans “Paramètres” > “Bien être numérique et contrôle parental”

Vous aurez là une vue sur le temps passé sur votre smartphone aujourd’hui, les applications les plus utilisées, ainsi que le nombre de notifications reçues et de déverrouillages effectués. Il vous suffit de cliquer sur le graphique qui s'affiche afin d'avoir plus de détails sur le temps d'utilisation de chaque application

Comment limiter son temps d’écran ?

Lorsque vous êtes dans “Bien être numérique et contrôle parental”

- **Temps d’utilisation** : cliquer sur le graphique avec votre temps d’utilisation > à droite de chaque application, un petit sablier est affiché > en cliquant dessus vous pouvez régler le temps d’écran par application
- **Mode silencieux** : cliquer sur “mode sans distraction” > déterminer les applications à mettre en silencieux et masquer les notifications
- **Désactiver les notifications** : cliquer sur “gérer les notifications” > désactiver les notifications de certaines applications pour ne plus déranger

Nettoyer ses données : focus par réseau social

#1 Facebook

Il est recommandé d'effectuer ces actions depuis la version web, plus complète.

- Supprimer les anciennes publications via « Gérer les publications » et les filtres par date ou type de contenu
- Trier et supprimer photos et vidéos
- Quitter les groupes non pertinents
- Supprimer les pages aimées inutiles
- Vérifier la section « À propos » et les paramètres de confidentialité
- Désactiver la lecture automatique des vidéos

Supprimez les anciennes publications (focus) : allez sur votre page de profil et cliquez “Gérer les publications”. Pas besoin de scroller jusqu'à vos publications d'il y a plus de 10 ans pour faire le ménage : pour faire le tri, **utilisez les filtres** ! Une fois le filtre défini vous pouvez



faire "Sélectionner tout" puis "Suivant" pour accéder à l'option de suppression. Vous pouvez bien sûr le faire sur chaque publication ou sur une sélection personnalisée. (voir ci-dessous)

Triez et supprimez les photos et vidéos : allez sur votre page de profil et cliquez sur "Photos". Supprimez celles que vous ne voulez pas conserver en cliquant sur l'icône crayon ou les trois petits points en haut à droite puis "Supprimer la photo".

Triez vos groupes : allez dans "Groupes", puis sélectionnez le groupe que vous souhaitez quitter, et sur sa page cliquez sur "Membre" puis "Quitter le groupe"

Triez vos mentions j'aime : Sur votre profil, allez dans "Plus" > "Mentions j'aime". Toutes les pages que vous aimez seront affichées. Rendez-vous sur la page de laquelle vous souhaitez vous désabonner cliquez sur "J'aime déjà". Une fenêtre va s'ouvrir et en bas, vous pourrez sélectionner "Je n'aime plus" puis "Mettre à jour".

Profitez de votre nettoyage pour **mettre à jour** votre section "À propos" et vérifiez vos paramètres de confidentialité.

Paramètres et confidentialité



Une bonne pratique pour limiter la consommation de données à la consultation : **désactiver la lecture automatique des vidéos**. Pour ce faire, allez dans “Paramètres” > “Contenu multimédia” > “Lecture auto des vidéos”, puis sélectionnez “Non”



#2 X (anciennement Twitter)

X ne permet pas de supprimer plusieurs tweets à la fois. Entreprendre un grand ménage demande donc de la patience étant donné qu'il faut passer par la solution manuelle :

Supprimer le tweet de votre choix :

Accédez à votre **page de profil**. Localisez le Tweet que vous souhaitez **supprimer** et **cliquez** sur l'icône ... et cliquez sur “Supprimer”. (Voir Screenshot ci-dessous)



- Pour **annuler un repost**, cliquez une nouvelle fois sur le **bouton “repost”** et **“annuler le repost”**.

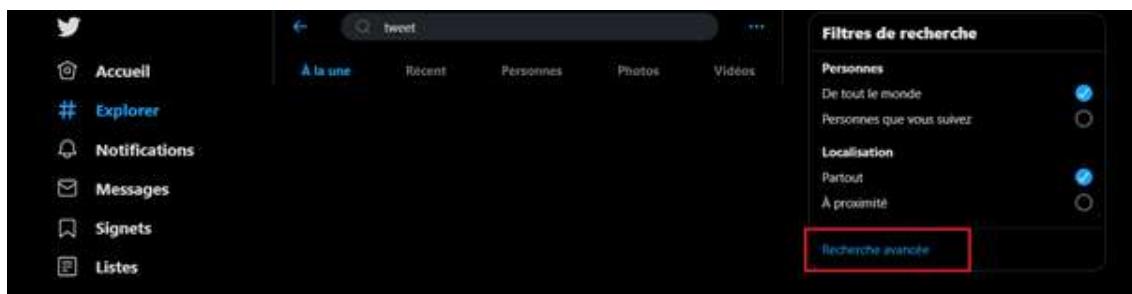
Astuce : on peut utiliser le formulaire de **recherche avancée**. La recherche avancée vous permet de personnaliser les résultats de recherche en spécifiant une **plage de dates, une personne ou d'autres critères**. Il est ainsi beaucoup plus simple de trouver des **Posts précis**.

Comment utiliser la recherche avancée ?

- Entrez le texte voulu dans **la barre de recherche** proposée sur X.



2. Cliquez sur "Recherche avancée", sous "Filtres de recherche", en haut à droite de votre page de résultats.
(voir Screenshot ci-dessous)



3. Affinez vos résultats de recherche en renseignant les champs appropriés.



4. Et enfin cliquez sur "Chercher" pour afficher les résultats.
- Pour désactiver la lecture automatique des vidéos et baisser la qualité (et donc le poids) des images :

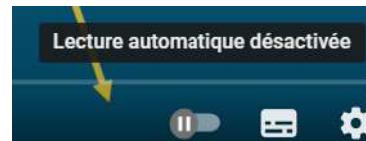


Allez dans "Paramètres et confidentialité", "Accessibilité, affichage & langues", "Utilisation des données", cochez la case "Économiseur de données"

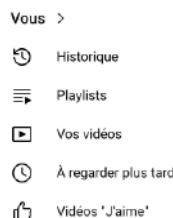
#3 YouTube

- Désactiver la lecture automatique
- Nettoyer playlists et historique
- Paramétriser la suppression automatique de l'historique
- Se désabonner des chaînes non suivies
- Réduire la qualité de lecture (720p ou moins)

Pour **désactiver la lecture automatique des vidéos**, lors du visionnage d'une vidéo, un bouton "activer/désactiver" est disponible dans les icônes en haut du lecteur.



Le ménage peut également être fait à plusieurs niveaux :

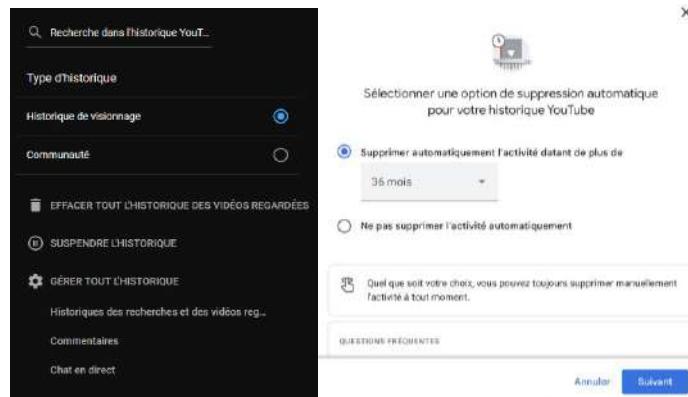


Dans **Playlists** faites le tri dans vos vidéos sauvegardées et vos différentes listes.

Vous pouvez également aller dans **Historique** et effacer tout votre historique. Dans l'option "Gérer tout l'historique" puis "Suppression automatique" vous pouvez également sélectionner



une durée au-delà de laquelle celui-ci sera automatiquement supprimé. (*voir screenshot ci-dessous*)

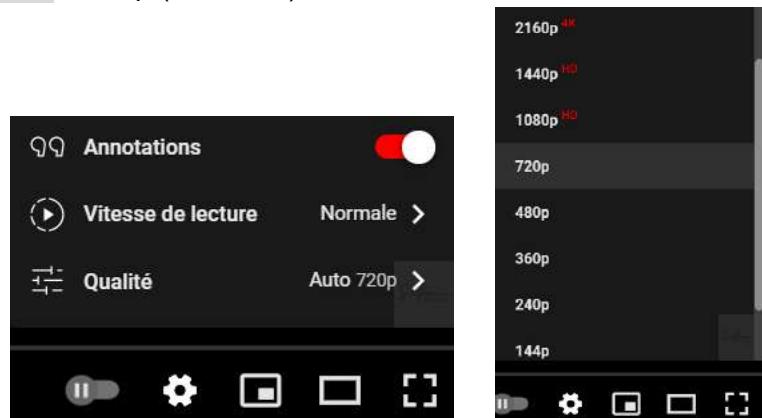


Dans vos **abonnements** à des chaînes, passez en revue vos abonnements. Si la chaîne concernée ne vous intéresse plus, désabonnez-vous tout simplement.

Si vous même avez une chaîne YouTube, allez également dans **“Vos Vidéos”** pour supprimer les vidéos obsolètes, non référencées et non utilisées à ce jour.

Il est aussi possible de diminuer l'impact de du streaming vidéo en **réduisant le poids de la vidéo** : il suffit de diminuer la qualité de la vidéo à maximum 720p par exemple.

Paramètre > Qualité > 720p (ou moins)



#4 LinkedIn

Les réseaux professionnels ne sont pas en reste. Ainsi, sur LinkedIn, plusieurs items sont à passer en revue :

- **Supprimer ses anciennes publications** : allez sur dans **“Profil personnel / Posts et Activités”** pour supprimer les publications obsolètes.



- **Supprimer des conversations dans la messagerie** : cliquez sur “Messagerie” > cliquez sur les trois points ... > “Gérer les conversations” > Sélectionnez les messages obsolètes > Cliquez sur la poubelle et confirmez en cliquant sur “oui, supprimer”.
- **Supprimer les notifications obsolètes** : dans l’onglet éponyme, cliquer sur les trois points à la fin de la notification à supprimer. Dans “Voir les préférences” on peut s’assurer de ne recevoir que les notifications qui nous intéressent à l’avenir.
- **Trier ses groupes** : allez dans “Groupes”, puis cliquez sur les 3 points sur la ligne du groupe que vous souhaitez quitter et sélectionnez “Quitter ce groupe”
- **Gérer son réseau** : allez dans “Réseau”, puis sélectionnez tour à tour dans la colonne de gauche “Relations” > “Contacts” > “Suivi et abonnés” > “Groupes” > “Événements” > “Pages” > “Newsletter” afin de vérifier que toutes les informations sont toujours pertinentes aujourd’hui.

Sur LinkedIn aussi on peut décocher l’option “Lancer les vidéos automatiquement” dans “Préférences” > “Préférences du compte”

Dans le même menu “Préférences” on peut également aller dans “Confidentialité des données” et “Historique des recherches” pour effacer ce dernier.

Et si on est une entreprise, on n’oublie pas bien sûr de vérifier que toutes les informations de la page entreprise sont bien à jour (tant dans les informations générales que dans les employés identifiés comme appartenant toujours à l’entreprise).

#5 Instagram, Snapchat & TikTok

Il est important de savoir que ce sont les plateformes de streaming vidéo qui sont les plus énergivores. Ainsi, des applications comme **TikTok** qui sont entièrement basées sur le streaming de vidéos ont un impact carbone plus important.

Ces applications ne permettent pas de supprimer les anciennes publications d’un coup, comme pour les autres réseaux sociaux, il vous sera nécessaire de trier et supprimer manuellement vos photos et vidéos, dans l’application, mais également dans le dossier sur votre smartphone. Si vous souhaitez les conserver, pensez à les stocker sur un disque dur externe.

Sur **Instagram**, si vous souhaitez garder vos données avant de les supprimer, il vous suffit d’aller dans vos “Paramètres” > “Sécurité” > “Télécharger les données”. Le téléchargement massif de données n’est pas un geste “numérique responsable”, mais il peut vous faire prendre conscience de la quantité de données que nous partageons.



Checklist

- Vider le cache (de vos applications sur smartphones)
- Trier et supprimer les fichiers multimédia (photos et vidéos)
- Trier et supprimer les anciennes publications
- Trier et supprimer les conversations
- Trier et supprimer les groupes
- Supprimer les historiques (conversations, recherches, localisation etc...)
- Bloquer la lecture automatique des vidéos

Bravo ! Vous avez nettoyé vos réseaux sociaux !

Aller plus loin

Maintenant que vous avez fait le ménage sur vos réseaux sociaux, vous aimeriez qu'ils restent propres toute l'année ? Voici quelques conseils pour vous aider à mieux gérer vos données.

- **Limitez votre consommation de vidéos en streaming.** Pour arrêter de scrolller à l'infini des vidéos sur les réseaux sociaux, demandez-vous si vous souhaitez vraiment regarder la vidéo qui vous est présentée. Si oui, optez pour une qualité plus basse, ou téléchargez-la.
- **Réduisez la qualité des photos et vidéos** que vous partagez.
- Mettez en place un **économiseur de données** - cela permet de réduire votre consommation de données en empêchant certaines applications d'envoyer ou de recevoir des données en arrière-plan.
- **Choisissez de vous déconnecter des réseaux sociaux** après une certaine heure.
- **Supprimez automatiquement vos posts X** avec [TweetDelete](#).
- Écoutez **YouTube uniquement en audio, sans la vidéo** avec Youtube Music ou des applications comme [Black Screen of Life](#) (uniquement disponible sur Android).

Sources

- Image de couverture
- Internet, mobile et réseaux sociaux : 30 chiffres clés à connaître en 2025



- [Average Time Spent On Social Media Per Day \(2025\)](#)
- [Pollution numérique : du clic au déclic](#)
- [Climat : l'insoutenable usage de la vidéo en ligne](#)
- [Tuto : comment bien nettoyer ses réseaux sociaux](#)
- [Comment nettoyer vos données sur les médias sociaux](#)
- [X : supprimer ses anciens tweets](#)
- [Comment désactiver la lecture automatique sur YouTube – Tutoriel pour débutant](#)
- [Quel est l'impact environnemental des réseaux sociaux ?](#)
- [Quelle empreinte environnementale pour les applications réseaux sociaux ? Édition 2021](#)
- [Réseaux sociaux : Comment nettoyer vos données personnelles ?](#)
- [Anonymat : 6 astuces pour effacer sa présence sur Internet](#)
- [Les cinq astuces à suivre pour sortir de la bulle algorithmique de vos réseaux sociaux](#)
- [5 conseils pour limiter son utilisation des réseaux sociaux](#)

Remerciement aux contributeurs

KARDOKH - Christelle BUISSON - Kevin GUÉRIN - Fanny CALLE - Nathalie BARRE -
Julien NORA - Rémy MARRONE - Lisa HURAUT - Elodie FOSSEUX - Maeva SAKSIKI -
Guillaume GALLON

Licence d'utilisation de ce guide

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



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

Les obligations liées à la licence sont de :

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

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



Contact

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

Et suivez-nous sur les réseaux sociaux :



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

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