

## Ecogestes numériques - les usages

Découvrez ci-dessous les principales bonnes pratiques pour réduire l'impact environnemental de vos usages numériques. N'hésitez pas à les partager autour de vous.

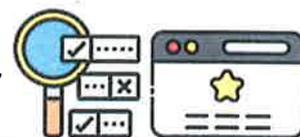
### ☐ Limiter les consommations (inutiles) de vidéo

- ✓ Adapter la définition des vidéos en fonction de la taille d'écran utilisé.
- ✓ Désactiver la lecture automatique des vidéos.
- ✓ Visioconférences: désactiver sa caméra si elle n'est pas utile/nécessaire
- ✓ Choisir une plateforme audio-only pour la musique (comme Spotify).
- ✓ Eviter le binge watching.



### ☐ Réduire l'impact du transfert/stockage de données

- ✓ Stocker le strict nécessaire sur le Cloud, désactiver la synchronisation automatique de toutes vos données.
- ✓ Supprimer régulièrement les données & applications inutiles (photos floues, fichiers en double, vieux emails & screenshots, etc).
- ✓ Envoyer moins d'emails, éviter les « répondre à tous », éviter les pièces jointes volumineuses et privilégier les plateformes de transfert de fichiers, se désinscrire des newsletters inutiles.
- ✓ Pour le travail collaboratif, préférer les documents de travail partagés (Google Docs, OneDrive, etc.).
- ✓ Utiliser son historique & des favoris, optimiser ses recherches sur le web, limiter le nombre d'onglets ouverts sur son navigateur.



### ☐ Penser aux impacts sociaux de ses usages

- ✓ Cybersécurité : vérifier la présence du « HTTPS », paramétrer la double authentification, comprendre le phishing, etc. (voir [SafeOnWeb](#))
- ✓ Penser à son bien-être numérique : monitorer son temps d'écran, comprendre le business modèle des réseaux sociaux et leurs effets néfastes, utiliser le mode confort pour les yeux (mode nuit/sans lumière bleue, le dark mode, le mode « sans distraction », paramétrer les notifications et leur fréquence, etc.).
- ✓ Mieux comprendre les enjeux liés à nos données personnelles et aux informations qu'on partage (cookies), comprendre le concept de dark pattern.



## Ecogestes numériques - les équipements

Découvrez ci-dessous les principales bonnes pratiques pour réduire l'impact environnemental de vos équipements numériques. N'hésitez pas à les partager autour de vous.

### Allonger leur durée de vie



- ✓ Protéger vos équipements (coque, pas de liquide proche) et en prendre soin (dépoussiérer, ne pas bloquer les ventilations).



- ✓ Les garder le plus longtemps possible tant qu'ils sont fonctionnels, les (faire) réparer, installer des systèmes d'exploitation plus légers, changer des composants plutôt que la machine entière (ajouts de RAM, remplacement d'un HDD par un SSD, etc.).



- ✓ Favoriser le réemploi : acheter des équipements de seconde main, donner une 2<sup>e</sup> vie à ses équipements (revente, don, troc, etc.).



- ✓ En dernier ressort: faire recycler ses appareils hors d'usage (+ câbles, transfos...) en utilisant les bonnes filières de recyclage.



### Acheter malin

- ✓ Acheter moins ! Eviter les grands écrans (ou prendre plutôt un projecteur), favoriser les équipements reconditionnés.



- ✓ Ne pas céder aux modes et au marketing (dernier modèle, Black Friday, coupe du monde...) et se battre contre l'obsolescence culturelle.

- ✓ Acheter des équipements qui correspondent à nos besoins et notre utilisation, acheter des équipements robustes & résistants.



- ✓ Tenir compte de l'indice de réparabilité et des labels.



### Réduire la consommation

- ✓ Eteindre, débrancher (multiprise avec interrupteur).



- ✓ Eviter le mode veille pour de longues durées, utiliser ses équipements en mode économie d'énergie, désactiver les fonctionnalités énergivores (Bluetooth, géolocalisation, données mobiles, etc.).



- ✓ S'informer sur les cycles de recharge de sa batterie et adopter une bonne gestion de la recharge (par exemple, un smartphone devrait rester entre 20% & 80% de charge afin d'assurer la longévité de sa batterie, via de courtes charges en journée).

