

Limiter sa consommation d'électricité

1/4

des consommations électriques des équipements informatiques pourraient être évitées...

Pour une absence de plus de ...

10
min

Mettre en veille

son ordinateur ou éteindre son l'écran.

1h

Eteindre

son ordinateur et **dans tous les cas en fin de journée !**

Soyez vigilants avec votre box internet :

Une box internet consomme autant qu'un réfrigérateur.

Couper sa box quand on ne l'utilise plus et avant de se coucher !

(C'est aussi valable pour le boîtier TV et la télévision.)



Extrait du rapport de l'ADEME

Utiliser son smartphone et son ordinateur avec sobriété

Pour allonger la durée de vie de ses équipements et limiter la pollution

Quelques gestes simples :



- Activez le mode économie d'énergie en permanence,
- Désactivez les fonctions qui ne sont pas utiles,
- Les applications des smartphones consomment des données en permanence,
- Mettez votre téléphone en mode avion la nuit,
- Lorsque vous allez dormir pour préserver votre batterie et limiter la pollution liée à la 4G.



- Paramétrez la mise en veille au bout de 10 min d'inactivité
- Limitez le nombre de programmes ouverts et le nombre d'onglet affichés et inutilisés.

Extrait du rapport de l'ADEME

Doucelement avec le streaming !

Etat des lieux



- Les vidéos représentent 61% du trafic internet.
- Chaque Français regarde 5 à 10h de vidéos et films sur internet par semaine (14h pour les jeunes)

Que faire pour limiter son impact ?



- Téléchargez les vidéos plutôt que les regarder en streaming,
- Evitez de les regarder en Haute Définition,
- Ecoutez la musique en audio seulement, sans clip vidéo lorsque vous ne les visionnez pas.

Extrait du rapport de l'ADEME

On évite de changer trop souvent d'équipement !

Etat des lieux

- **88 % des français changent de téléphone alors qu'il fonctionne encore**, et 75 % des impacts écologiques du numériques sont dus à la fabrication des appareils.



Que faire pour limiter son impact ?

- Informez-vous sur l'indice de réparabilité avant d'acheter un appareil (facilité de réparation en cas de panne),
- Evitez d'acheter du matériel neuf et pensez au reconditionné,

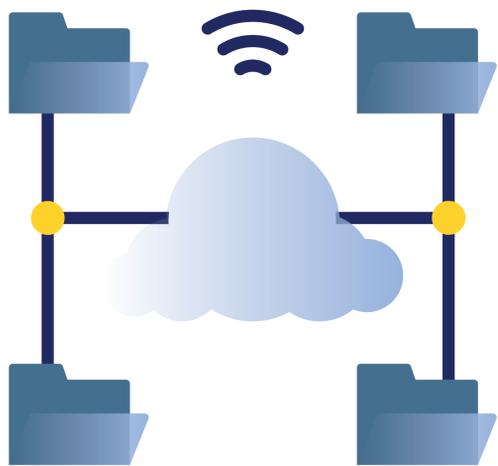


Si mon téléphone ne fonctionne plus, je l'envoie gratuitement grâce au site : **jedonnemontelephone.fr** pour qu'il soit recyclé ou reconditionné.

Extrait du rapport de l'ADEME

Maitrisez le transfert et le stockage de données

Pour la durabilité de vos appareils et les émissions de CO2



- Supprimez les données inutiles de vos smartphones et ordinateurs (vidéos, photos, fichiers...),
- Evitez l'utilisation des moteurs de recherche quand vous connaissez déjà l'adresse du site, et utilisez les favoris des navigateurs.

L'optimisation des e-mails

- Triez vos boîtes mails
- Désabonnez-vous des newsletters que vous ne lisez pas.



Extrait du rapport de l'ADEME