

# GUIDE

## La sobriété numérique

### LES GESTES À ADOPTER

#### LIMITER L'UTILISATION DES VIDÉOS EN STREAMING



Le streaming vidéo est très gourmand en données et en énergie. Une bonne alternative est de télécharger les contenus pour les regarder hors ligne.

#### PRIVILÉGIER LES RECHERCHES LOCALES

Utiliser des outils de recherche plus spécifiques à la région ou destination. Cela réduit l'empreinte écologique des recherches globales sur internet.



#### RÉDUIRE LA TAILLE DES FICHIERS

Lors du partage de fichiers, convertir les images en formats plus légers ou compresser les vidéos pour réduire la consommation de données et d'énergie nécessaire au stockage et à la transmission.



#### ÉVITER LE "SCROLL INFINI"

Limiter le temps passé sur les réseaux sociaux et ne pas se laisser emporter par le "scrolling" sans fin. Ce type d'utilisation est énergivore, peu productif et contribue à une surcharge d'informations.



#### OPTIMISER LES APPAREILS



- Désactiver le Wi-Fi lorsqu'il n'est pas nécessaires
- Éviter les applications en arrière-plan

#### FAVORISER LA LECTURE HORS LIGNE

Le téléchargement est le bon geste à adopter.

**DOWNLOAD** ↓

#### LIMITER L'UTILISATION DES NOTIFICATIONS

Les notifications push, les mises à jour automatiques et les synchros incessantes génèrent des données inutiles et consomment de l'énergie.



#### ÉDUCATION SUR LES IMPACTS ENVIRONNEMENTAUX NUMÉRIQUE

Cette pollution est souvent inconnue. Se renseigner, apprendre et informer son entourage sur le sujet.



#### ÉVITER LE CHARGEMENT EXCESSIF



Ne charger les appareils que lorsqu'ils en ont réellement besoin et éviter de laisser les appareils branchés en mode "charge complète".