



Sobriété numérique

publié le 13/09/2023

Réduire son empreinte numérique

NETTOYER SA MESSAGERIE

- Supprimer régulièrement les e-mails déjà lus et vider sa corbeille.
- Limiter sa liste de diffusion et cibler ses destinataires.
- Se désabonner régulièrement des newsletters inutiles.
- Optimiser la taille des fichiers envoyés : fichiers compressés, PDF basse définition.
- Éviter les pièces jointes et utiliser des sites de dépôt temporaire.

RALENTIR LE STREAMING

- Préférer le téléchargement au streaming.
- Adopter une résolution de vidéo adaptée à son écran.
- Désactiver la lecture automatique des vidéos sur les applications.

DÉBRANCHER SES APPAREILS

- Éteindre ses appareils plutôt que de les laisser en veille.
- Ne pas laisser son chargeur branché à vide.
- Charger en journée et non pas toute la nuit.

ADOPTER LA SOBRIÉTÉ

- Éviter de remplacer ses équipements en cédant aux modes ou aux publicités.
- Acheter un appareil avec un bon indice de réparabilité.
- Penser au reconditionné.
- Recycler ses appareils.

ENTREtenir SES APPAREILS

- Installer des protections contre les virus et les logiciels malveillants.
- Désinstaller les applications et les logiciels inutiles.
- Équiper son smartphone d'une coque pour le protéger.

COLLÈGE RENAUDOT

+ D'INFOS !

Document joint

[sobrie_te_nume_rique-poster](#) (PDF de 2 Mo)