



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.



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.



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.



+ D'INFOS !

COLLÈGE RENAUDOT

Document joint

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