



LIVRET DES BONNES PRATIQUES



Dans le cadre du Mois de la Sobriété Numérique

DÉFINIR LA SOBRIÉTÉ NUMÉRIQUE

Aujourd’hui, on utilise beaucoup nos téléphones, ordinateurs et tablettes : que ce soit pour jouer, apprendre ou discuter avec nos amis. C'est génial ! Mais il est aussi important de s'en servir correctement et raisonnablement pour protéger notre planète et notre santé. C'est là que la sobriété numérique intervient.

La sobriété numérique, c'est un peu comme utiliser nos appareils électroniques avec modération. Par exemple, il s'agit de ne pas passer trop de temps à les utiliser ou d'éviter de gaspiller de l'énergie en les laissant allumés lorsque nous ne les utilisons pas. C'est un moyen de prendre soin de nous, de nos appareils et de la planète.

Dans ce livet, tu découvriras de nombreuses bonnes pratiques qui feront de toi un expert. Ce livret t'appartient, complète-le et deviens un véritable ambassadeur de la sobriété numérique dans ta maison.

|| COMMENT UTILISER LE LIVRET ?

Le livret des bonnes pratiques te permet d'appliquer à la maison les actions apprises tous les jours grâce au jeu réalisé en classe.

Tu y découvriras des astuces et des habitudes faciles à adopter pour minimiser ton empreinte numérique tout en profitant des technologies qui t'entourent.

Si tu peux réaliser certaines missions tout(e) seul(e), d'autres sont à réaliser avec l'aide d'un adulte. Des icônes te permettront de distinguer les missions.

SEUL(E) 

ACCOMPAGNÉ(E) 

Coche la case vide correspondante à chaque fois que tu réussis une mission.



L'ensemble des missions présentes dans ce livret ne sont pas réalisables par tout le monde : cela dépend des appareils électroniques dont tu dispose et des habitudes que tu as peut-être déjà.

N'hésite pas à demander à ta famille ou à ton enseignant(e) de t'aider si tu en ressens le besoin.



Dernière chose : n'oublie pas que **chaque petit geste est important pour la planète !**

J'UTILISE LES APPAREILS ÉLECTRONIQUES DE FAÇON RESPONSABLE

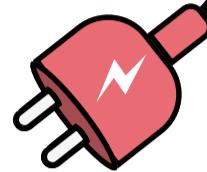
○ L'électricité est produite de plusieurs manières. Il y a les sources d'énergie renouvelables, comme l'énergie solaire, les éoliennes et les barrages hydrauliques. Ensuite, il y a les énergies fossiles, comme le pétrole, le charbon et le gaz, qui ont un impact plus négatif sur l'environnement.

Utiliser de manière responsable nos appareils électroniques, comme les smartphones, les ordinateurs ou tout autre objet connecté, peut aider à réduire la quantité d'électricité que nous consommons. Chaque action, même simple, a un grand impact : car moins nous consommons d'électricité, moins nous devons en produire.

L'objectif est alors de préserver les ressources naturelles de la planète et de protéger notre environnement de la pollution liée à la production d'électricité.

JE LIMITE LES CONSOMMATIONS ÉLECTRIQUES DU NUMÉRIQUE

Les appareils que tu utilises au quotidien n'ont pas besoin de consommer de l'électricité en continu. Tu peux agir pour réduire cette consommation.



1

DÉBRANCHER LES APPAREILS EN VEILLE



Débrancher les appareils laissés en veille permet de réduire la consommation d'énergie "fantôme", c'est-à-dire l'énergie consommée par les appareils même lorsqu'ils ne sont pas activement utilisés.



Les étapes

1

CIBLE

Cible les appareils pouvant être éteints ou débranchés lorsqu'ils ne sont pas utilisés (par exemple : télévisions, consoles de jeux, ordinateurs, lampes).

2

COLLE

Colle un petit autocollant coloré sur les appareils ciblés. Cela t'aidera à les repérer plus facilement pour cette mission.

3

VÉRIFIE

Chaque jour, vérifie que ces appareils soient bien éteints ou débranchés lorsque tu es à l'école et la nuit lorsque tout le monde dort.

○ Si même en veille, nos appareils consomment de l'électricité, couper complètement le courant reste la meilleure solution.

Quelques astuces :

- Eteins l'ordinateur au delà d'une heure d'absence et, dans tous les cas, en fin de journée.
- Ne laisse pas un jeu en veille ou en pause, sauvegarde ta partie et éteins la console.

1/4 des consommations électriques des équipements informatiques pourraient être évitées.

zzz

JE PARAMÈTRE LE MODE "ÉCONOMIE D'ÉNERGIE"

Limiter les consommations électriques du numérique, c'est activer le mode "économie d'énergie" sur les ordinateurs, tablettes et smartphones.

1

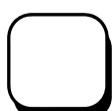
RÉDUIRE LA LUMINOSITÉ DES ÉCRANS 8



Réduis la luminosité des écrans que tu utilises. Souvent, il est possible d'activer un mode automatique pour te faciliter la tâche.

2

METTRE EN VEILLE 8



Dans les paramètres, active la mise en veille automatique de l'appareil après 10 minutes d'inactivité.



JE PRENDS SOIN DE MES APPAREILS

Quelques gestes suffisent pour prolonger la vie de nos ordinateurs, tablettes, smartphones, consoles de jeux...

1

ANTICIPER LES CHOCKS



- Vérifie que tous tes appareils sont correctement protégés. Coque de protection, verre anti-casse, film anti-rayures pour le smartphone. Housse et sac résistant pour l'ordinateur et la tablette.

2

NETTOYER SON ORDINATEUR



DE L'EXTÉRIEUR

- Nettoie ton ordinateur comme un pro en utilisant une bombe à air sec ou un mini aspirateur USB pour déloger la poussière (surtout pas un aspirateur à main !). Et pour retirer les salissures, un chiffon en microfibre ou un tissu à lunettes feront parfaitement l'affaire.

À L'INTÉRIEUR

- Un ordinateur est rempli de données inutiles (téléchargements, historiques de navigation internet, cookies...) : un nettoyage s'impose pour conserver au moins 20% d'espace libre. Un logiciel tel que CCleaner peut même le faire à ta place !

3

PROTÉGER LES SYSTÈMES



Attention aux virus, ils mènent la vie dure à nos appareils. Vérifie qu'un antivirus à jour est installé sur l'ordinateur pour le défendre de toutes les attaques.



Utilise un navigateur sécurisé comme Firefox ou des services comme urlvoid.com pour démasquer les sites malveillants.

4

GARE AUX SURCHAUFFES



Nos appareils n'aiment pas la chaleur. En cas de surchauffe, attends qu'ils refroidissent avant de les utiliser à nouveau.



Pour libérer les aérations, un ordinateur doit être placé sur une surface rigide. Evite de le poser sur tes genoux ou sur une couverture.

Ne le laisse pas non plus en plein soleil. Gare aux coups de soleil.

5

PRÉSERVER LA BATTERIE



Débranche les appareils une fois qu'ils sont chargés et ne les laisse pas en charge toute la nuit.



Maintiens la batterie entre 20% et 80% pour ne pas l'endommager. N'attends pas que tes appareils soient à plat !



La qualité de l'entretien que tu apportes à tes appareils est directement liée à leur durée de vie. Par exemple, plus de 80% des réparations de smartphones concernent des écrans brisés.

On considère que **40% des pannes pourraient être évitées** pour un smartphone bien entretenu.



JE FIXE UNE LIMITÉ DE TEMPS D'ÉCRAN PAR JOUR

L'utilisation responsable du numérique passe également par la remise en question de ses propres habitudes.

1

DÉTERMINE TON OBJECTIF

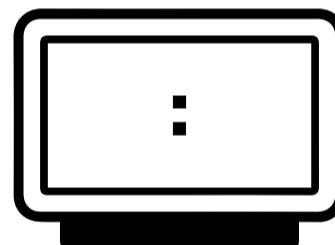
Entoure l'objectif de temps que tu souhaites respecter.

15min ou moins 30min 1h 1h 30min Moins de 2h

2

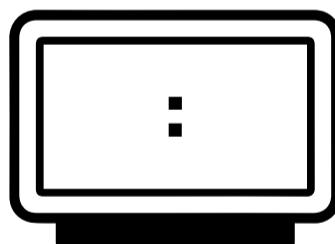
SUIS TON ÉVOLUTION

Pendant les prochains jours, indique sur les horloges le temps que tu estimes avoir passé sur les écrans.



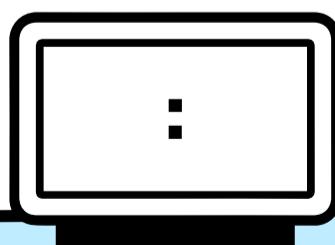
DATE :

DATE :

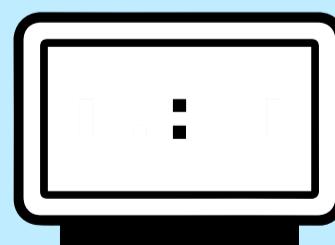


DATE :

DATE :



DATE :

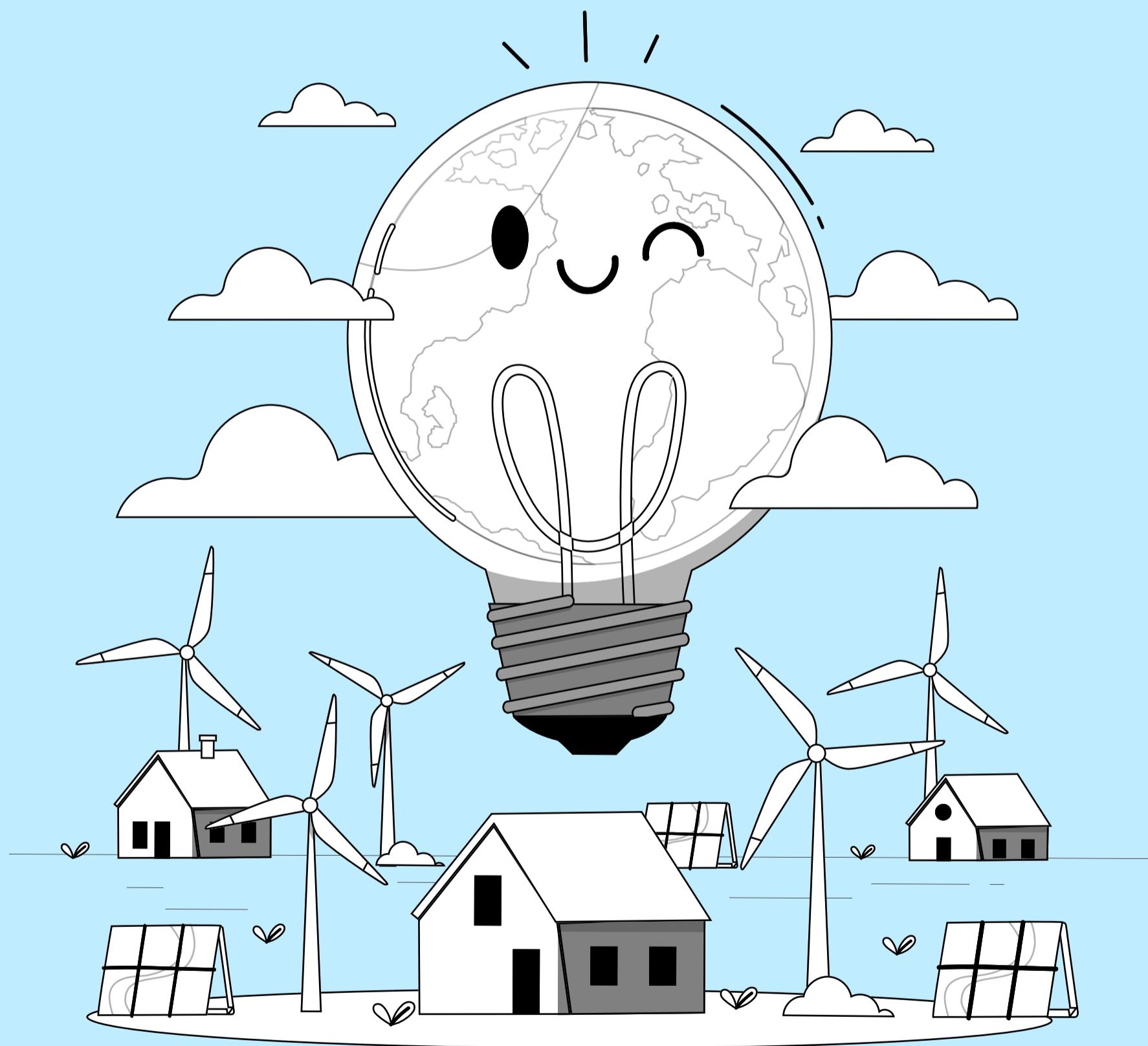


DATE :

POUR ALLER PLUS LOIN

Pourras-tu répondre aux questions suivantes ? À toi de jouer !

- Pourquoi est-il important que chacun réduise sa consommation d'électricité ?
- Connaissais-tu certains gestes présentés dans cette partie ?
- Quels gestes ont été les plus difficiles à appliquer ? Pour quelles raisons ?



Colorie-moi !

JE MAITRISE MA CONSOMMATION DE DONNÉES

- Les **données** sont comme l'électricité qui alimente nos différents appareils : tout comme l'électricité fait fonctionner la lumière ou la télé, les données font fonctionner les applications et les sites internet. Chaque action que tu fais en ligne utilise une certaine quantité de données, et la quantité varie selon ce que tu fais. Par exemple, regarder une vidéo utilise beaucoup plus de données que de lire un texte.
Ces données sont stockées dans ce qu'on appelle des centres de données (ou **data centers**) : de grandes installations qui consomment énormément d'énergie.
C'est pourquoi il est important de comprendre l'impact de nos habitudes pour limiter la consommation de données et réduire notre impact sur la planète.

JE LIMITE LA CONSOMMATION DE DONNÉES DE MES APPAREILS

Un smartphone fonctionne en permanence sans même que tu le saches. Tu peux agir pour réduire son activité !

1

RESTREINDRE LES NOTIFICATIONS



- Désactive les notifications non essentielles des applications que tu utilises pour réduire ton temps d'écran.

2

ETEINDRE LA GÉOLOCALISATION ET LE BLUETOOTH



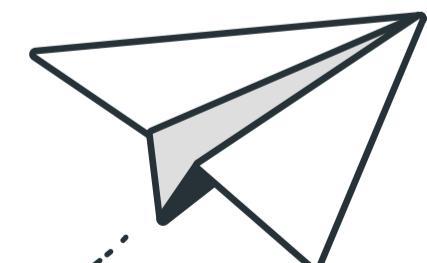
- Désactive la géolocalisation et le Bluetooth dès que c'est possible car ces fonctionnalités consomment respectivement des données internet et de l'énergie.

3

BLOQUER LES MISES À JOUR



- Désactive la mise à jour automatique des applications car elles consomment des données en permanence, sans que tu le saches.



JE ME CONNECTE À UN RÉSEAU WIFI

Utiliser le WI-FI au lieu de la 4G est une bonne habitude qui s'inscrit dans une démarche de sobriété numérique.

1

PRIVILÉGIER LE WI-FI À LA 4G/5G



Chaque fois que c'est possible, connecte-toi en WI-FI pour économiser des données et bénéficier d'une meilleure vitesse de connexion.



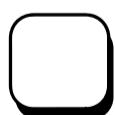
La transmission des données en 4G consomme énormément d'électricité et réclame des infrastructures spécifiques utilisant des matériaux polluants. Il est donc important de privilégier une connexion à un réseau WI-FI.

JE STOCKE MES DOCUMENTS SUR UN DISQUE DUR

Ranger ses documents sur Internet, c'est les stocker dans des data centers loin de chez toi. L'énergie qu'ils consomment peut être réduite si tu gardes tous ces documents chez toi.

1

STOCKER UTILE ET LOCAL



Conserve tes photos sur un disque dur ou une clé USB plutôt que sur Internet.



Les disques durs et les clés USB sont des petits appareils de stockage où tu peux ranger tous tes documents (photos, films, musiques, etc.)

J'ENVOIE DES MAILS

Un mail, c'est comme une lettre que tu envoies sur Internet. Et plus ta lettre est légère, plus elle sera simple à envoyer !

1

TRIER SA MESSAGERIE



- Aide tes parents à vider la boîte mail familiale et à se désabonner des newsletters qui ne sont jamais lues. L'outil Cleanfox peut vous aider à réaliser cette mission.

2

RÉDUIRE LE POIDS DES MAILS

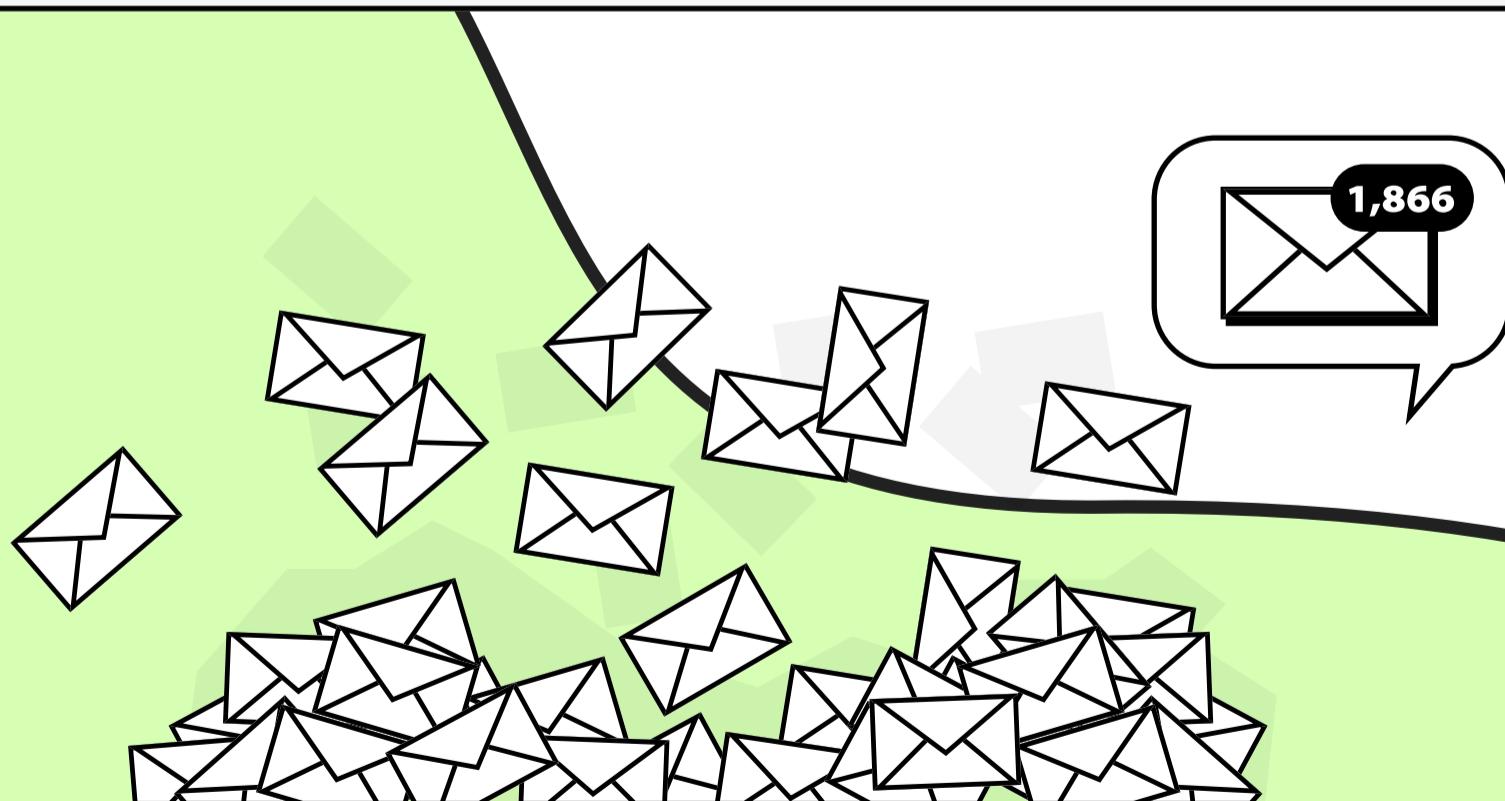


- Utilise des sites comme WeTransfer, Smash ou Norishare pour partager tes photos de vacances plutôt que des mails classiques.



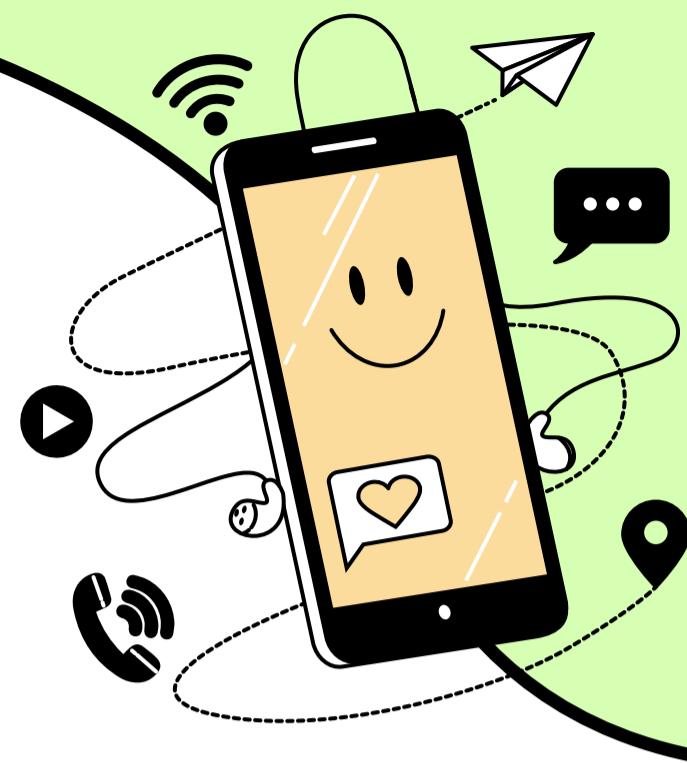
Tous les adultes envoient des mails, que ce soit pour le travail ou dans la vie quotidienne. Tant qu'ils ne sont pas supprimés, les mails sont stockés dans les data centers qui fonctionnent 24h/24h.

Tu dois prendre l'habitude de les supprimer régulièrement pour désengorger les serveurs.



JE REGARDE LES VIDÉOS INTELLIGEMMENT

Plus de 60% du trafic Internet mondial est dû à de la vidéo, quelques réflexes s'imposent !

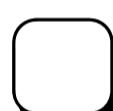


1 TÉLÉCHARGER PLUTÔT QUE STREAMER



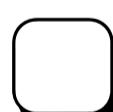
Quand tu télécharges un film, tu utilises des données Internet une seule fois. Si tu décides de le regarder en streaming, chaque fois que tu le visionnes, tu consommes des données. De plus, le streaming demande une connexion internet constante qui exigent plus de données et d'énergie.

2 ÉVITER LE VISIONNAGE EN HD



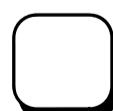
Choisis une résolution d'image adaptée à la taille de ton écran. Sur smartphone, tu peux regarder tes vidéos avec une résolution de 720 pixels.

3 DÉSACTIVER LA LECTURE AUTOMATIQUE



Sur Youtube ou sur les plateformes de streaming, tu peux désactiver le chargement automatique de la vidéo ou de l'épisode suivant. Tu évites ainsi de charger quelque chose que tu ne regarderas peut-être pas.

4 ÉCOUTER LA MUSIQUE EN AUDIO



Utilise un CD, une plateforme de streaming ou télécharge tes musiques préférées pour les écouter. Evite de regarder les clips, ou réduis la qualité au minimum si tu n'as pas d'autres solutions.

○ Zoom sur les réseaux sociaux

J'APPRENDS À UTILISER LES RÉSEAUX SOCIAUX

Photos et vidéos, Internet regorge de contenus accessibles en permanence depuis l'émergence des réseaux sociaux. Ils sont une source de plus en plus importante de consommation de données. Tous les jours des millions de contenus sont postés autour du monde.

Certaines bonnes pratiques déjà apprises s'appliquent :

CONTRÔLER LE TEMPS PASSÉ EN LIGNE



Moins de temps passé sur les réseaux sociaux signifie moins de consommation de données et d'énergie. Sur smartphone et tablette, tu as la possibilité de paramétrier un temps maximum d'utilisation de ces applications.

DÉSACTIVER LES VIDÉOS AUTOMATIQUES



Beaucoup de réseaux sociaux chargent automatiquement les vidéos. Cette fonctionnalité consomme une quantité importante de données sans que tu t'en rendes compte.

UTILISER LE WI-FI



Quand tu es chez toi, connecte-toi via le WI-FI plutôt que d'utiliser tes données mobiles. Le WI-FI est souvent plus économique en énergie que les données mobiles.

IDENTIFIER LA PERTINENCE DE SA PUBLICATION



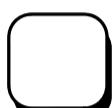
Avant de publier un contenu, demande-toi s'il est vraiment nécessaire. Moins de posts signifie moins de données envoyées et stockées dans les data center.

J'EFFECTUE DES RECHERCHES DE FAÇON RESPONSABLE

Effectuer des recherches internet “responsables”, c'est tout un art !

1

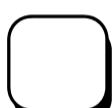
CIBLER SA RECHERCHE



Tape des mots-clés précis dans ton moteur de recherche pour accéder le plus rapidement possible à l'information désirée.

2

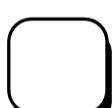
ENREGISTRER LES SITES EN FAVORIS



Chaque mot recherché consomme des données. En enregistrant les sites que tu utilises régulièrement en favoris, tu pourras y accéder directement.

3

SUPPRIMER LES ONGLETS



Supprime les onglets ouverts au fur et à mesure pour réduire ta consommation de données.

4

SUPPRIMER LES COOKIES ET L'HISTORIQUE DE NAVIGATION



Internet conserve en mémoire des informations après chacune de tes recherches. Supprime les cookies et ton historique régulièrement pour bloquer ce travail de l'ombre.



Pour les experts

- Installer un moteur de recherche responsable comme Ecosia ou Lilo.
- Installer un bloqueur de publicité.

POUR ALLER PLUS LOIN

Pourras-tu répondre aux questions suivantes ? À toi de jouer !

- Quelles habitudes as-tu ou vas-tu changer ?
- As-tu conscience de l'impact de ton utilisation du numérique sur la planète ?

Tu peux la mesurer toi-même grâce au calculateur de l'ADEME (agence de la transition écologique) sur le site : <https://impactco2.fr/usagenumerique>



Colorie-moi !

JE LIMITÉ LA QUANTITÉ DE DÉCHETS ÉLECTRONIQUES

- De la conception à la vente, un smartphone fait 4 fois le tour du monde. Sa fabrication nécessite jusqu'à 70 matériaux différents, en plus de la pollution qui y est liée.

Dans une démarche de sobriété numérique, il est essentiel de réduire notre production et donc le renouvellement de ces appareils : c'est-à-dire les conserver plus longtemps et leur donner une seconde vie lorsqu'ils ne fonctionnent plus.

En France, la production de déchets liée à l'usage du numérique est de **20 millions de tonnes**, soit **2 000 fois le poids de la Tour Eiffel**. Alors on peut tous agir pour réduire cette quantité !

JE M'ÉQUIPE INTELLIGEMMENT

Près de 80% des impacts du secteur numérique sont dus à la fabrication de nos appareils. C'est une bonne raison pour s'équiper de façon utile et durable :

1

QUESTIONNER SES BESOINS



Interroge toi sur ce dont tu as réellement besoin avant d'acheter un nouvel appareil. Si tu utilises une tablette pour lire, regarder des vidéos et naviguer sur Internet, tu n'as pas besoin d'acheter le tout dernier modèle à la mode.

2

ÉTUDIER LES ALTERNATIVES AU NEUF



Réfléchis à la possibilité d'acheter des équipements reconditionnés ! Testés, nettoyés et restaurés par des spécialistes, il s'agit souvent d'une alternative plus économique et plus écologique.

3

S'ÉQUIPER SOBRE ET DURABLE

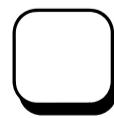
Pour l'achat d'appareils neufs, certaines solutions respectueuses de l'environnement sont à privilégier.



Privilégier un appareil certifié par un label éco-responsable (<https://agirpourlatransition.ademe.fr/particuliers/labels-environnementaux>)



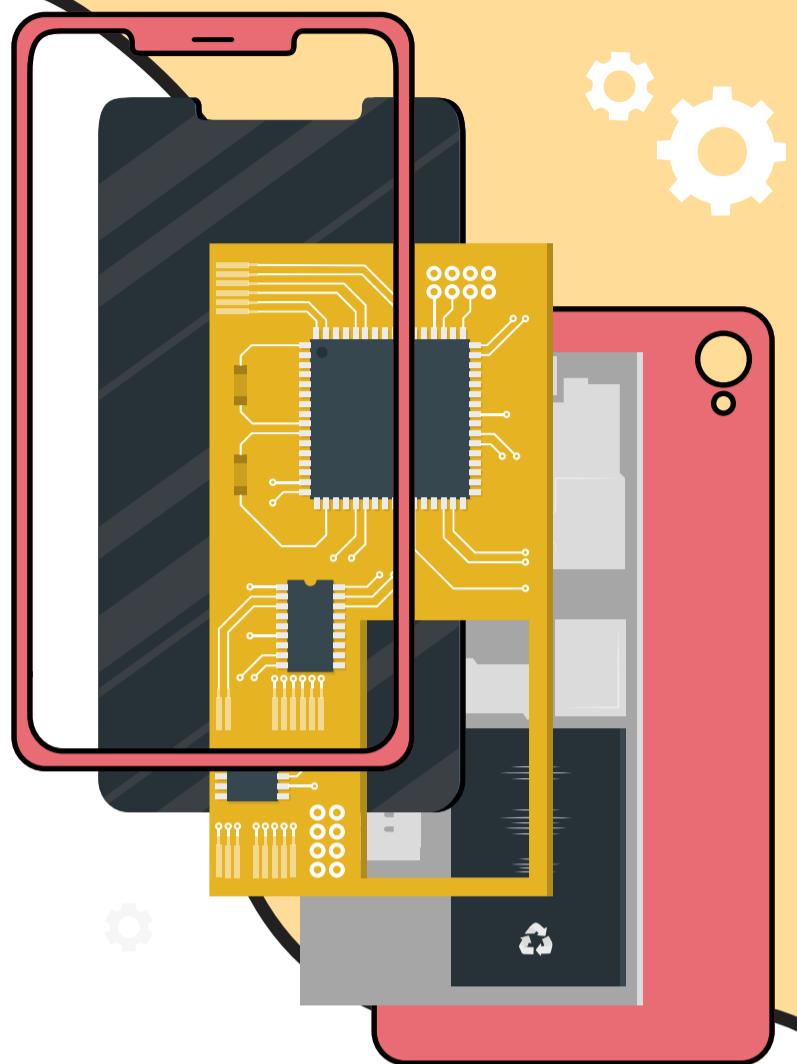
Choisir un appareil facilement réparable grâce à l'indice de réparabilité. Il s'agit d'un score qui évalue la facilité ou non à réparer un appareil (démontage facile, disponibilité des pièces détachées, prix de l'entretien...).



Pour finir, opter pour un appareil peu gourmand en énergie.

JE DONNE UNE SECONDE VIE À MES APPAREILS

Moins de 5% de nos vieux appareils sont apportés au recyclage... Jusqu'à 113 millions de smartphones dorment dans nos tiroirs. C'est le cas chez toi ? Un nettoyage s'impose !



Deux attitudes à avoir :

1

L'APPAREIL FONCTIONNE ENCORE



Si ton smartphone, ordinateur ou tablette fonctionne encore, tu peux le donner à un proche ou le vendre. De nombreux magasins proposent de les récupérer.

2

L'APPAREIL NE FONCTIONNE PLUS



Si ton smartphone, ordinateur ou tablette ne fonctionne plus, il existe des lieux dédiés pour les réparer, les reconditionner puis les revendre à bas prix et, en dernier recours, les recycler car les matériaux qu'ils contiennent ont toujours de la valeur.



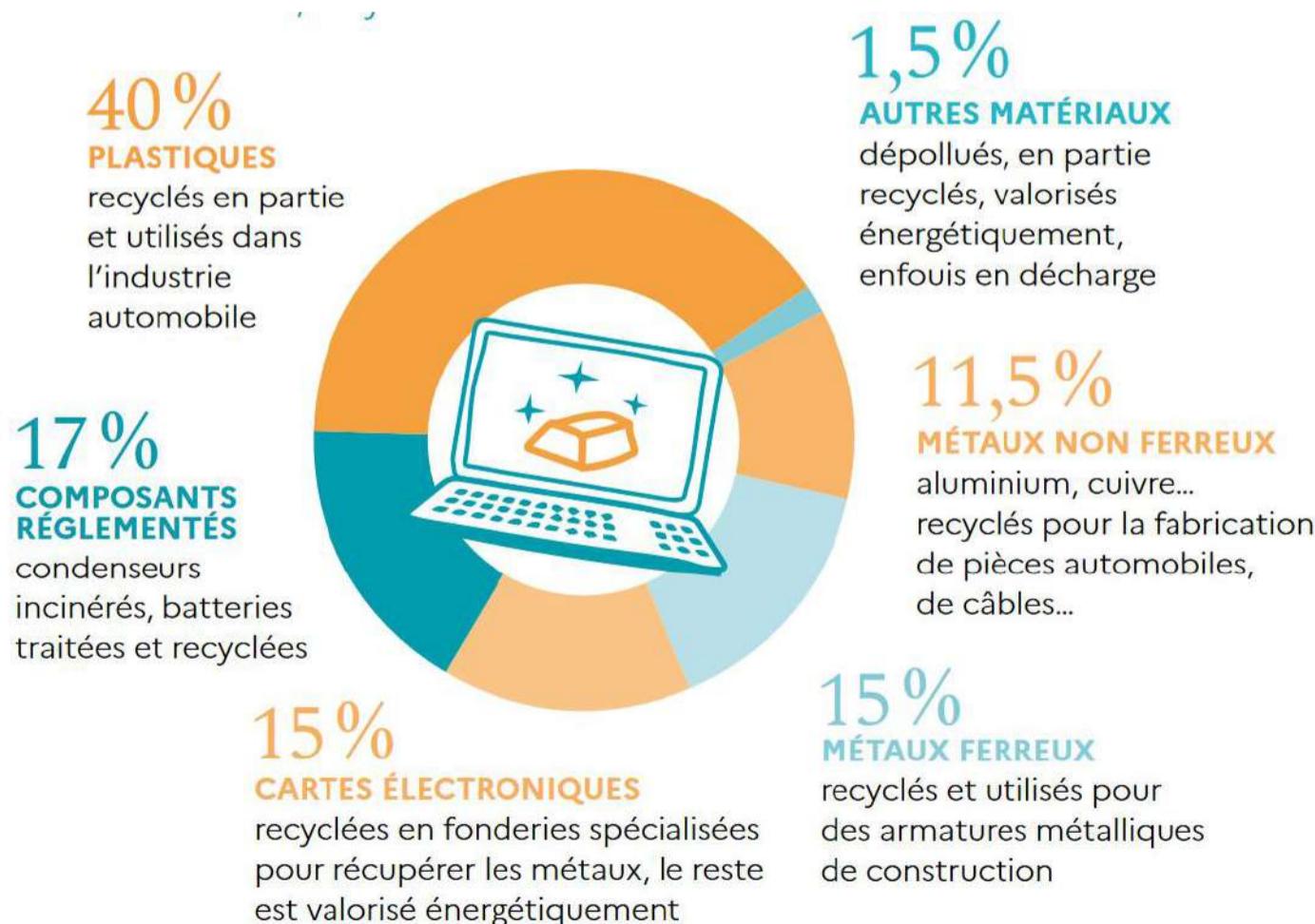
Et toi, combien d'appareils étaient cachés dans tes tiroirs ? Indique ta réponse juste ici.

Zoom sur le recyclage des appareils

JE RECYCLE MES APPAREILS

Nos appareils sont remplis de matériaux rares, dont certains sont recyclables, alors pourquoi s'en priver ?

- Confier ton appareil à une entreprise de l'économie sociale et solidaire** (une ressourcerie, une recyclerie, une structure Emmaüs...).
- Déposer ton appareil dans des bacs de recyclage en grandes surfaces** (pour les appareils de moins de 25cm).
- Remettre ton appareil à un magasin de téléphonie** (qui a obligation de le reprendre quel que soit l'endroit d'achat).
- Apporter ton appareil en déchèterie ou lors d'une collecte événementielle d'appareils électroniques** dans ta ville.



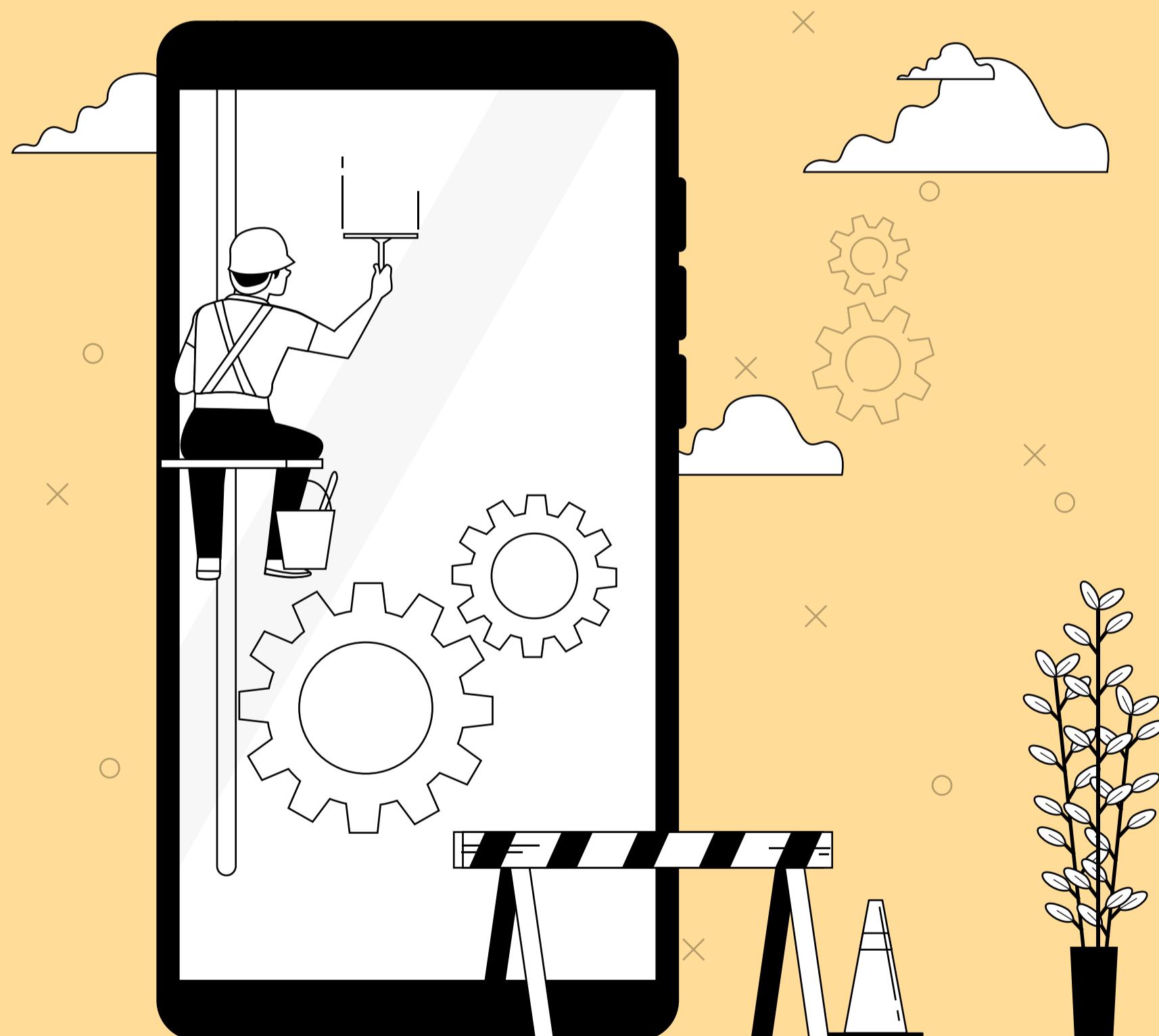
La composition d'un ordinateur portable

En route pour la sobriété numérique, ADEME, septembre 2022

POUR ALLER PLUS LOIN

Pourras-tu répondre aux questions suivantes ? À toi de jouer !

- Quelles sont les questions importantes à se poser avant d'acheter un nouvel appareil ?
- Quels moyens connais-tu pour réparer des appareils électroniques ?
- Quels sont les points de collecte des déchets numériques que tu peux retrouver autour de chez toi ?



Colorie-moi !



FÉLICITATIONS !

Tu as désormais un aperçu des bonnes pratiques liées à la sobriété numérique. De nombreuses autres restent à découvrir.

Finalement, les gestes les plus simples sont parfois les plus efficaces. Il ne tient qu'à toi de les **appliquer** et de les **partager** à ton entourage pour contribuer à un avenir numérique plus durable.



Le mois de la
Sobriété Numérique

Projet "Le mois de la sobriété nuérique" - Mai 2024

Source : En route pour la sobriété numérique, ADEME,
septembre 2022
Crédits illustration : Freepik