



La communauté ADN Numérique Responsable  
présente :

# LES GESTES DU NUMÉRIQUE RESPONSABLE

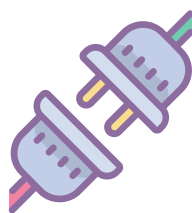
## dans mon quotidien



8h30

### Avant de partir de chez moi

Je débranche du secteur les appareils chargés  
et j'éteins mes machines branchées : TV,  
ordinateur perso, box, NAS, etc.



### J'arrive au bureau

Je privilégie le réseau entreprise à la 4G et je  
coupe mes notifications pour consulter les  
informations uniquement quand je suis disponible.

8h50



9h30

### Je prépare ma réunion

Je fais des recherches et me crée des favoris  
des pages Web que je serai amené à reconsulte  
plutôt que de garder des onglets ouverts,  
consommateurs de mémoire.



Les polices comme Arial  
ou Century Gothic  
c'est le mieux



### Je crée un support de présentation

Pour mon support de réunion :  
Je vérifie les masques du support pour en optimiser  
le poids (impression et transmission)  
J'utilise une police standard  
Je réduis la taille des images au strict nécessaire.  
Je fais attention aux recommandations  
d'accessibilité numérique (ex : contrastes de  
couleurs)

10h00

10h30

## Je consulte mes mails pro et mes fils de conversation

J'adopte deux bons réflexes :  
Supprimer les mails inutiles / Se désabonner des newsletters et flux d'informations inutiles.



Pour préserver la durée de vie des batteries, je recharge mon smartphone comme mon ordinateur pour rester entre 50% et 95% de charge.



## Je pars en réunion

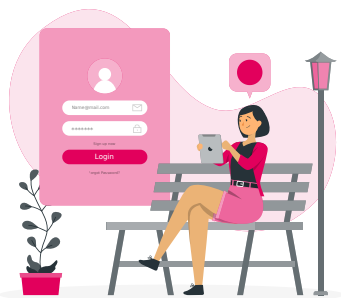
Je débranche mon smartphone et le chargeur du secteur.  
J'éteins mon écran et la lumière du bureau.

10h50

11h00

## Pendant ma réunion

Je veille à être attentif et à ne pas utiliser mon smartphone, même si je suis alerté par des notifications.



## Au déjeuner, ma collègue me montre sa nouvelle tablette

Je suis tenté aussi mais je me pose la question :  
ai-je réellement besoin de ce nouveau matériel ?

13h00

14h00

## Je transmets des informations à mes collègues

Je choisis un canal unique et le plus adéquat.

Un sms consomme moins qu'un post sur un groupe de discussion qui consomme moins qu'un mail.



J'utilise une signature interne sans logo pour une transmission à mes collègues.



## Je partage un document par mail

14h30

Je cherche à réduire son poids :  
Je ne l'envoie qu'aux destinataires concernés  
Je supprime l'historique inutile  
Je privilégie l'utilisation d'un lien plutôt que de mettre une pièce jointe  
Je supprime la signature avec logo puisque le mail est envoyé en interne  
Je l'envoie au format texte plutôt qu'HTML

16h00

## J'imprime un document pour le lire

Je l'imprime en mode "brouillon" sur du papier recyclé, 2 pages par feuille, en recto-verso et en Noir & Blanc (paramétrages automatiques possibles).  
Avant de le lire, je ferme mes applications et onglets web dont je n'ai plus besoin sur mon PC.

Quand la lecture d'un document nécessite plus de 4 minutes, il est plus sobre de l'imprimer que de le lire sur écran.



Amerigo File Manager, c'est top !



## J'écoute de la musique en travaillant

17h00

Je privilégie du contenu en local téléchargé en amont, plutôt que de l'écouter en ligne.

18h00

## Je pars du bureau

Je vide ma corbeille de mails. J'éteins mon PC et mon écran (et la lumière de mon bureau).



Je recherche des acteurs locaux proposant des équipements reconditionnés.



## Je me renseigne sur les tablettes de seconde main

18h30

Après réflexion, j'ai vraiment besoin d'une tablette. Je me renseigne sur les matériels seconde main. J'apprends qu'on peut aussi donner son ancien matériel même en pièces détachées .

21h30

## Je vaque à mes occupations pendant la soirée

J'essaye d'éviter les écrans 1h avant le coucher : j'éteins ou je débranche mes équipements pour la nuit.



## Je vais me coucher

22h30



J'éteins tous les écrans, ordinateurs, tablettes.  
Je débranche mes équipements ou j'éteins la prise multiple.  
Je paramètre mon smartphone pour ne pas être dérangé pendant la nuit.



Cette infographie a été réalisée par la communauté ADN Numérique Responsable d'ADN Ouest. Un grand merci aux adhérents qui ont participé à la réalisation de ce projet : Christelle Josselin, Hervé Boisgontier, Jérôme Lucas, Lucile Vannier, Cédric Linez, Jean-Luc Alluard, Mickaël Baslé.