

Grille d'autoévaluation de la sobriété numérique au quotidien, liste non exhaustive.

Tableau 7 in *Guide du cabinet de santé écoresponsable – Prendre soin de l'environnement pour la santé de chacun* – Dr Alice BARAS. Presses EHESP, 2021.

| Actions pour une navigation écoresponsable                                                                                                                                                                                                                                                                        | Je fais déjà | Je fais bientôt |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------|
| <p>Je débranche systématiquement les équipements qui ne sont pas utilisés, les chargeurs et transformateurs.</p> <p><i>N.B. Certains ordinateurs même éteints consomment, je pense à la multiprise avec interrupteur</i></p>                                                                                      |              |                 |
| <p>Je limite le stockage de données en m'en tenant aux données essentielles. Je supprime régulièrement les données inutilisées parmi les mails, applications, logiciels ou documents.</p>                                                                                                                         |              |                 |
| <p>Je limite mon utilisation des réseaux sociaux (Utile vs futile)</p>                                                                                                                                                                                                                                            |              |                 |
| <p>Je désactive la lecture automatique des vidéos sur ces réseaux</p>                                                                                                                                                                                                                                             |              |                 |
| <p>Je privilégie le wifi et je désactive la 4G des téléphones mobiles dès l'arrivée au cabinet</p>                                                                                                                                                                                                                |              |                 |
| <p>Je visionne les vidéos ou webinaires de formations en basse définition &amp; je privilégie le téléchargement plutôt que le streaming.</p>                                                                                                                                                                      |              |                 |
| <p>J'écoute la musique à la radio ou je télécharge mes morceaux préférés sur des sites officiels</p>                                                                                                                                                                                                              |              |                 |
| <p>J'utilise les favoris pour limiter l'impact des recherches sur internet</p>                                                                                                                                                                                                                                    |              |                 |
| <p>Je choisis un navigateur responsable : « Ecosia » (<a href="http://www.ecosia.org">www.ecosia.org</a>) ou encore « Lilo » (<a href="http://www.lilo.org">www.lilo.org</a>) parce qu'ils soutiennent des projets écologiques et solidaires comme la plantation d'arbres ou la protection de l'environnement</p> |              |                 |