

Extrait du [Guide du cabinet de santé écoresponsable](#), Alice BARAS. Presses de l'EHESP – Actualisation 2024

Tableau 6. Grille d'auto-évaluation de la sobriété numérique au quotidien.

Actions pour une navigation écoresponsable	Je fais déjà	Je fais bientôt
Je mets tout en œuvre pour allonger la phase d'utilisation des équipements le plus longtemps possible et lutter contre l'obsolescence programmée : achats d'équipements reconditionnés, veille sur les recommandations d'utilisation, maintenance optimisée par exemple.		
Je débranche systématiquement les équipements qui ne sont pas utilisés, les chargeurs et transformateurs. Certains ordinateurs même éteints consomment, je pense à utiliser la multiprise avec interrupteur.		
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.		
Je limite mon utilisation des réseaux sociaux (Utile vs futile).		
Je désactive la lecture automatique des vidéos sur ces réseaux.		
Je privilégie le wifi et je désactive la 4G/5G des téléphones mobiles dès l'arrivée au cabinet.		
Je visionne les vidéos ou webinaires de formation en basse définition et je privilégie le téléchargement plutôt que le streaming. En visioconférence, si le contexte s'y prête, je coupe la caméra.		
J'écoute la musique à la radio ou je télécharge mes morceaux préférés sur des sites officiels.		
J'utilise les favoris pour limiter l'impact des recherches sur Internet.		
Je choisis un navigateur responsable : Ecosia (ecosia.org) ou encore Lilo (lilo.org) parce qu'ils soutiennent des projets écologiques et solidaires comme la plantation d'arbres ou la protection de l'environnement.		

Extrait du [Guide du cabinet de santé écoresponsable](#), Alice BARAS. Presses de l'EHESP – Actualisation 2024