

Vous avez eu le déclic ?

Nos experts multimédia sont à votre disposition à l'Espace Conseils TVT. Ils vous y proposent de nombreuses prestations qui font la part belle à la durabilité : réparation des Smartphones, des ordinateurs, des consoles de jeux, des drones, des montres connectées ainsi que la vente d'appareils reconditionnés et le conseil sur les bons gestes numériques.

Vous avez des questions ?

Espace Conseils TVT
Rue Neuve 5, Renens








021 631 50 00

www.tvtservices.ch/bons-gestes



Combinez vos bons gestes numériques
aux bons gestes énergétiques

Télétravail

-  Désactiver le transfert automatique des données de votre Smartphone au Cloud
-  Éteindre la caméra pendant les visioconférences ou flouter le fond pour réduire la bande passante
-  Fermer les programmes non utilisés
-  Déconnecter tous les outils de travail la nuit ou pendant le repos. Ne pas laisser l'ordinateur en veille, car il continue de consommer
-  Supprimer l'historique, s'il est trop long, lorsque vous répondez à un mail
-  Réfléchir avant d'imprimer ou alors si nécessaire passer en noir et blanc - recto verso et privilégier les imprimantes qui permettent de remplacer chaque couleur indépendamment
-  Activer le mode économie d'énergie sur votre ordinateur et votre Smartphone

Une requête sur un moteur de recherche équivaut à 1 ampoule basse consommation allumée pendant 1 heure

Les bons gestes numériques

 Pour les entreprises et les particuliers

www.tvtservices.ch

Chaque clic compte !

ENTREPRISES

- **Choisir** un centre de données, idéalement local, qui a signé le *Code of Conduct* européen
- **Inclure** une politique et des actions de sobriété numérique dans les objectifs
- **Informer** et sensibiliser les employés à la pollution numérique
- **S'équiper** selon ses besoins réels, trop d'entreprises ont du matériel plus puissant que nécessaire
- **Privilégier** l'achat d'équipements reconditionnés certifiés par des labels environnementaux, et prolonger leur durée de vie
- **Gérer** la fin de vie des équipements (rachats par les employés, dons à des associations pour reconditionnement, etc.)
- **Ne proposer** le double écran que s'il est utile
- Bien **entretenir** son matériel avec des protections antivirus
- **Alléger** la signature mail. Pour les communications internes, créer une signature sans logo et minimaliste
- **Enlever** les veilles animées des écrans

En entreprise, un Smartphone est remplacé en moyenne tous les 24 mois et un ordinateur tous les 4 ans, bien qu'ils soient encore en très bon état

DU CLIC AU DÉCLIC

Le numérique continue de façonner notre quotidien et nos habitudes de façon exponentielle. Pourtant, ce service, qui paraît si immatériel, est en phase de devenir l'un des secteurs les plus polluants. Les occasions d'adopter les bons gestes numériques sont partout, à portée de clic. Aurez-vous le déclic ?

LES QUATRE GESTES DE BASE



Passer à la fibre optique

Préférer la fibre optique (FTTH) qui consomme moins d'énergie pour la transmission du signal que le coaxial



Modérer le streaming

Limiter le temps sur les plateformes de visionnage en ligne et réduire la qualité des vidéos. Si possible, privilégier le téléchargement au streaming



Prendre des résolutions

Prendre un engagement - individuel ou institutionnel - pour un numérique responsable



Acheter durable

Réparer, recycler et préférer le reconditionné, car le plus grand impact du numérique vient de la fabrication des appareils



LES BONS GESTES POUR LES PARTICULIERS

Emails



Réduire le nombre de mails envoyés et alléger leur contenu



Modérer l'utilisation du « répondre à tous » et bien choisir ses destinataires



Envoyer des fichiers lourds par SwissTransfer ou une plateforme de transfert de fichiers plutôt qu'en pièce jointe. Mieux encore, préférer des documents partagés en ligne pour éviter les doublons sur chaque appareil



Effacer les mails lourds, les spams et vider la corbeille régulièrement



Se désabonner des newsletters non lues



Ne pas conserver de vieilles adresses mail où s'entassent les courriers non lus

Joindre un document d'1 Mo génère déjà 1 g d'équivalent CO₂

Navigation et réseaux sociaux



Accéder aux sites par la barre des favoris et non par une recherche



Fermer les onglets inutiles et vider le cache de votre navigateur



Choisir un moteur de recherche responsable, qui compense les émissions carbone, p. ex. Ecosia



Utiliser un logiciel de nettoyage de données numériques



Installer l'extension web « YouTube Audio » pour ne garder que le son quand on écoute la musique via YouTube



Désactiver la lecture automatique des vidéos sur les réseaux sociaux ou réduire la qualité de lecture de celles-ci



Publier avec modération et préférer les photos en basse définition



Éviter les fonctionnalités liées aux « live/direct » qui sont énergivores puisqu'il s'agit d'un flux vidéo en continu

Passer 1 heure par jour sur Instagram élève votre bilan carbone à 441 g de CO₂e par semaine, soit environ 2 km en voiture

Habitudes et achats



Préférer les sauvegardes locales, c'est-à-dire sur l'ordinateur ou le disque dur plutôt que le Cloud



Éteindre la box Internet et TV quand ils ne sont pas utilisés, vos émissions s'enregistrent quand même



Ne pas se suréquiper (écrans, ordinateur, etc.)



Réparer plutôt qu'acheter, et prolonger la durée de vie des appareils



Si l'achat est nécessaire, privilégier le reconditionné



Recycler les appareils en fin de vie



Préférer le Wifi à la 4G ou 5G



Désactiver le GPS, le Wifi, la 4G et le Bluetooth quand ils ne sont pas utilisés



Écouter de la musique et des podcasts sur des plateformes d'écoute en streaming comme Deezer ou Spotify plutôt que sur YouTube

C'est l'étape de fabrication qui consomme le plus de ressources naturelles, représentant en moyenne 70 % de l'empreinte totale du cycle de vie de l'appareil