

LIMITER VOTRE CONSOMMATION D'ÉNERGIE ET DE DONNÉES

Nos téléphones et ordinateurs consomment beaucoup d'énergie et de données internet. **Voici des gestes simples pour vider moins vite votre batterie et protéger l'environnement.**

MIEUX RÉGLER SON APPAREIL

- **Utilisez le Wi-Fi** dès que possible (à la maison ou dans les lieux publics)
- **Éteignez vos appareils** (téléphone, ordinateur, box internet) quand vous ne les utilisez pas, surtout la nuit.
- **Baissez la luminosité** de votre écran
- **Désactivez le Bluetooth et le GPS** (localisation) si vous n'en avez pas besoin
- **Supprimez les applications** que vous n'utilisez jamais.
- **Supprimez le son** des touches
- **Désactiver les notifications et les données cellulaires** quand c'est possible

LES VIDÉOS (ELLES CONSOMMENT BEAUCOUP!)

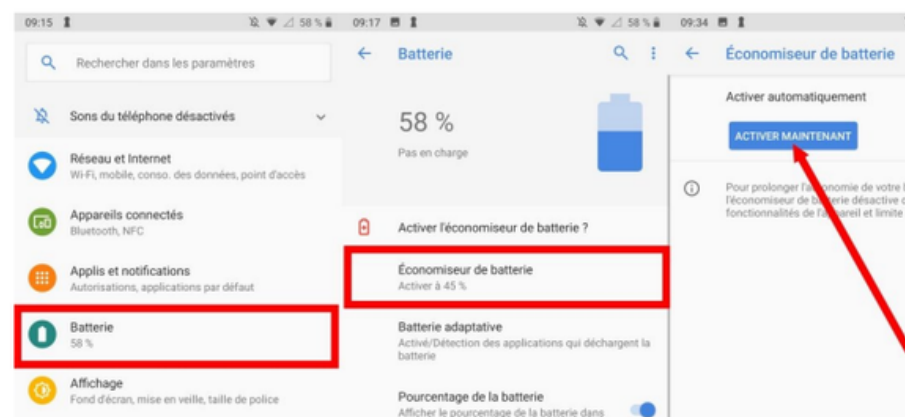


- **Bloquer la lecture automatique** des vidéos
- **Évitez la Haute Définition (HD)** : changez la qualité de la vidéo dans les réglages (souvent une icône de roue ⚙️) pour consommer moins

ACTIVER LE MODE "ÉCONOMIE D'ÉNERGIE"

- "Activez le mode Économie d'énergie depuis le menu rapide en haut de l'écran"
- Voir les autres options sur ce site : [Comment Activer le Mode Économie d'Énergie](#)

Sur Android



RÉDUIRE SON IMPACT SUR INTERNET



Nos activités sur Internet (mails, recherches, vidéos) ont aussi un impact. **Voici comment réduire notre consommation au quotidien.**

NETTOYER SA BOÎTE MAIL



- **Supprimez** les vieux e-mails ou les messages inutiles.
- **Désabonnez-vous** des newsletters (lettres d'information) que vous ne lisez jamais.
- **Réduisez** le nombre de mails et le nombre de destinataires
- **Limitez les pièces jointes** : évitez d'envoyer des photos ou documents trop lourds.

MIEUX NAVIGUER SUR INTERNET

- **Tapez directement l'adresse** du site si vous la connaissez (exemple : caf.fr), au lieu de faire une recherche sur Google
- **Enregistrez vos sites préférés en "Favoris"** (étoile ★) pour y retourner plus vite sans consommer d'énergie.
- **Privilégiez** le travail hors connexion
- **Désactivez la géolocalisation** sauf si nécessaire



LE PARTAGE DE CONNEXION



Qu'est-ce que c'est ? C'est quand on utilise l'Internet de son téléphone sur un ordinateur. Cela consomme énormément de batterie et de données. 📖 *Pour savoir comment faire : voir la fiche pratique : « Comment utiliser Internet sur son ordinateur grâce à son téléphone ? ».*

- **Attention à votre forfait** : Un ordinateur consomme beaucoup plus de données internet (Gigas) qu'un téléphone. Utilisez le partage de connexion uniquement pour vos démarches importantes.
- **Branchez votre téléphone** : Cette fonction vide la batterie très rapidement. Branchez votre téléphone sur une prise pendant que vous l'utilisez.