

# LA MINUTE SOBRIÉTÉ NUMÉRIQUE

## Comment tirer parti du numérique tout en gardant la main ?

### Etre connecté, oui, mais pas surconnecté !

Smartphones, tablettes, ordinateurs... le numérique occupe désormais une place centrale dans notre vie quotidienne. Il nous permet de gagner du temps, de communiquer plus aisément, de partager des informations instantanément et d'accéder à une offre culturelle toujours plus riche.

Cependant, l'essor massif des usages numériques entraîne aussi des effets indésirables. Cela s'explique par le remplacement trop fréquent de nos appareils, l'achat d'équipements plus performants que nécessaire ou encore l'acquisition de gadgets dont l'utilité reste limitée.

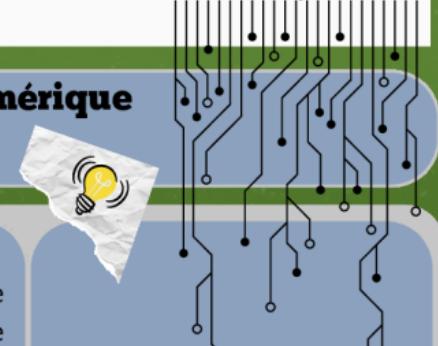
Ces pratiques ont pour conséquence une hausse continue de la consommation d'énergie et de l'exploitation des ressources naturelles. Les émissions de gaz à effet de serre augmentent fortement et les déchets électroniques se multiplient.



LA FABRICATION D'UN ORDINATEUR DE 2 KG, C'EST 588KG DE MATIÈRES PREMIÈRES, 114KG DE CO<sub>2</sub> SUR LES 156 KG DE CO<sub>2</sub> ÉMIS SUR SON CYCLE DE VIE.

Notre attention est constamment sollicitée et le numérique nuit à la santé en favorisant la fatigue visuelle, les troubles du sommeil, la sédentarité et le stress lié à l'hyper-connexion.

En tant qu'utilisateurs, nous avons la possibilité d'adapter nos comportements afin de rendre le numérique plus responsable et durable.

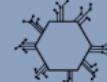


### Pause Digitale : Les Bons Réflexes



#### Internet & les réseaux

- Limiter les applications sociales à des créneaux fixes (ex : 2 plages de 15 min/jour)
- Désinstaller les apps trop chronophages et garder uniquement l'accès via navigateur
- Utiliser des bloqueurs de flux infinis pour vous aider à minimiser les distractions provenant des réseaux sociaux



#### Alléger l'usage du numérique au quotidien

- Activer un minuteur quand on ouvre une app non essentielle
- Prioriser "l'audio" plutôt que "la vidéo" (podcasts plutôt que YouTube)
- Limiter le multitâche : fermer les onglets inutiles



#### Créer des routines déconnectées

- Rituels du matin et du soir sans écran (15-30 minutes)
- Insérer des pauses "sans écran" toutes les 60-90 min
- Utiliser un réveil physique pour éviter le téléphone au réveil



#### Reprendre le contrôle psychologique

- Déplacer les apps addictives loin de l'écran d'accueil.
- Se poser la question "Pourquoi j'ouvre mon téléphone ?" avant d'agir.