



UNIVERSITÉ PARIS 1
PANTHÉON SORBONNE



4.3 – Protéger la santé, le bien-être et l'environnement

Sommaire

- Protéger l'environnement
 - L'impression
 - Impacts environnementaux
- Protéger le bien-être et la santé
 - Cyberdépendance
 - Cyberharcèlement
 - Aménagement poste de travail

Sommaire

- Protéger l'environnement
- Protéger le bien-être et la santé

L'impression

- D'après l'ADEME (Agence de la transition écologique) :
 - 70 à 85 kg du papier consommé par an et par salarié provient directement du bois ou de papiers de récupération ;
 - Seulement 50% du papier est recyclé ;
 - En Europe, 190 millions de cartouches d'encre utilisées chaque année
 - 60 000 tonnes de déchets.



L'impression

- Comment économiser l'encre et le papier :
 - N'imprimer les messages, les pièces jointes, les pages web que si c'est utile ;
 - Imprimer recto/verso ;
 - Imprimer plusieurs pages sur chaque feuille ;
 - Privilégier la qualité ou le mode brouillon ;
 - Limiter le nombre de pages à imprimer par documents
 - Page courante seulement
 - Plage de pages à imprimer ;
 - Imprimer de préférence en noir et blanc ;
 - Choisir des marges étroites.

Impact environnemental des recherches web

- Selon l'institut Médiamétrie :
 - Un internaute français effectue
 - en moyenne par an, 949 recherches sur internet
 - Soit environ 2,66 recherches par jour
 - Ce qui équivaut en CO2 à 1,5 millions de kms en voiture.



Impact environnemental des recherches web

- D'où vient cet impact :

- De la consommation électrique des ordinateurs en général et des équipements informatiques des Data Centers ;
- De la production des équipement informatiques et des équipements des Data Centers ;
- De la nécessité de refroidir les serveurs, ce qui consomme de plus en plus d'énergie.
 - En moyenne, 6 et 12 % de l'énergie consommée est réservée à la puissance de calcul. Le reste sert, en particulier à refroidir des bâtiments pour maintenir une température propice au bon fonctionnement du matériel.



- Bonnes pratiques :

- Entrer directement l'adresse URL d'un site ou enregistrer les sites consultés régulièrement comme « favoris ».
 - permet de diviser par 4 les émissions de gaz à effet de serre.
- Optimiser votre recherche en utilisant des mots-clés précis.

Réduire sa facture d'électricité

D'après le guide de l'ADEME (Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Energie) :

Équipement	Consommation d'énergie
Ordinateur portable	de 30 à 100 kWh / an
Ordinateur fixe	de 120 à 250 kWh / an
Tablette	de 5 à 15 kWh / an
Écran d'ordinateur	de 20 à 100 kWh / an

Réduire sa facture d'électricité

Quelques conseils

- Ne pas laisser allumé 24h/24 son ordinateur ;
- Éteindre l'imprimante jet d'encre entre deux impressions,
 - Elle n'a pas besoin de préchauffage
- Laisser l'imprimante laser sous tension ;
- Débrancher la prise de l'ordinateur pour l'éteindre totalement ;
- Éviter certains économiseurs d'écran faisant appel à des graphismes « 3D » ;
- Privilégier l'imprimante à jet d'encre plutôt qu'une imprimante laser ;
- Utiliser l'économiseur d'énergie pour diminuer la consommation d'énergie.

Sommaire

- Protéger l'environnement
- Protéger le bien-être et la santé

Cyberdépendance

- **Définition** : besoin excessif et obsessionnel d'utiliser un ordinateur.
- Conséquences de la **cyberaddiction** :
 - problème de concentration ;
 - Perte de la notion du temps ;
 - Isolement ;
 - fatigue visuelle ;
 - manque de temps pour la famille, les amis ou d'autres loisirs ;
 - problèmes d'assiduité ou de performance au travail ou à l'école ;
 - repas irréguliers ou sautés ;
 - Insomnies et troubles du sommeil (liés notamment à la lumière bleue).



Cyberharcèlement

Définition

- Harcèlement sur des canaux numérique :
 - Harcèlement par SMS ;
 - Publication de ragots, de rumeurs sur les réseaux sociaux ;
 - Publication sur internet d'informations privées sur la personne ;
 - Publication de vidéos humiliantes ;
 - Usurpation d'identité sur les réseaux sociaux.
- Dans le cas d'un cyberharcèlement, il est conseillé d'avertir un adulte lorsque la victime est mineure et de porter plainte.

Cyberharcèlement

- Conséquences pour le cyberharcelé :
 - Absentéisme et décrochage scolaire ;
 - Troubles du comportement allant jusqu'au suicide ;
 - Symptômes de santé ;
 - Isolement relationnel ;
 - Renfermement sur soi, sentiment de honte, perte de confiance et d'estime de soi, culpabilité.



Aménagement poste de travail

Quelques conseils pour une meilleure ergonomie :

- Mettre les pieds à plat sur le sol ;
- Respecter l'angle du coude droit ;
- Les avant-bras doivent rester proches du corps ;
- La main doit être dans le prolongement de l'avant-bras ;
- Garder le dos droit ou légèrement en arrière, et soutenu par le dossier ;
- Positionner la souris à côté du clavier ;
- Positionner le clavier à 10/15cm du bord ;
- Choisir un fauteuil avec accoudoirs ;
- Le haut de l'écran doit se trouver au niveau des yeux ;
- Positionner les postes pour que la lumière naturelle arrive par les côtés.



Limiter son exposition aux ondes : smartphone

Bonnes pratiques

- Utiliser un kit mains libres ;
- Privilégier les SMS aux appels ;
- Privilégier les zones de bonne réception pour téléphoner ;
- Eviter de téléphoner et de maintenir le téléphone à l'oreille pendant le transport ;
- Eviter les conversations trop longues ;
- Mettre le téléphone en mode avion lorsque cela est possible pour ne plus du tout être exposé aux ondes.



Connaitre le niveau d'exposition d'un utilisateur :

- Une partie de l'énergie transportée par les ondes électromagnétiques est absorbée par le corps humain. Pour quantifier cet effet, la mesure de référence est le débit d'absorption spécifique (DAS), pour toutes les ondes comprises entre 100 kHz et 10 GHz. Le **DAS** s'exprime en **Watt** par kilogramme (**W/kg**). **La valeur maximale en France est de 2 W/kg.**

DSIUN – Service des usages numériques

- **Conception – Réalisation**
 - Catherine Loire - Service des usages numériques - Université Paris 1 Panthéon-Sorbonne
- **Sources**
 - ADEME

Version du support : 2.0
Septembre 2021



[Licence Creative Commons :](#)
[Paternité - Pas d'Utilisation Commerciale](#)
[Partage des Conditions Initiales à l'Identique](#)



UNIVERSITÉ PARIS 1
PANTHÉON SORBONNE
