

# SOBRIÉTÉ NUMÉRIQUE

+ DE 3H30 /JOUR <sup>(1)</sup>

C'est le nombre d'heures que les français ont passé sur leur téléphone mobile en 2021... Prenez 5 minutes sur ce temps pour découvrir 5 gestes de sobriété numérique !

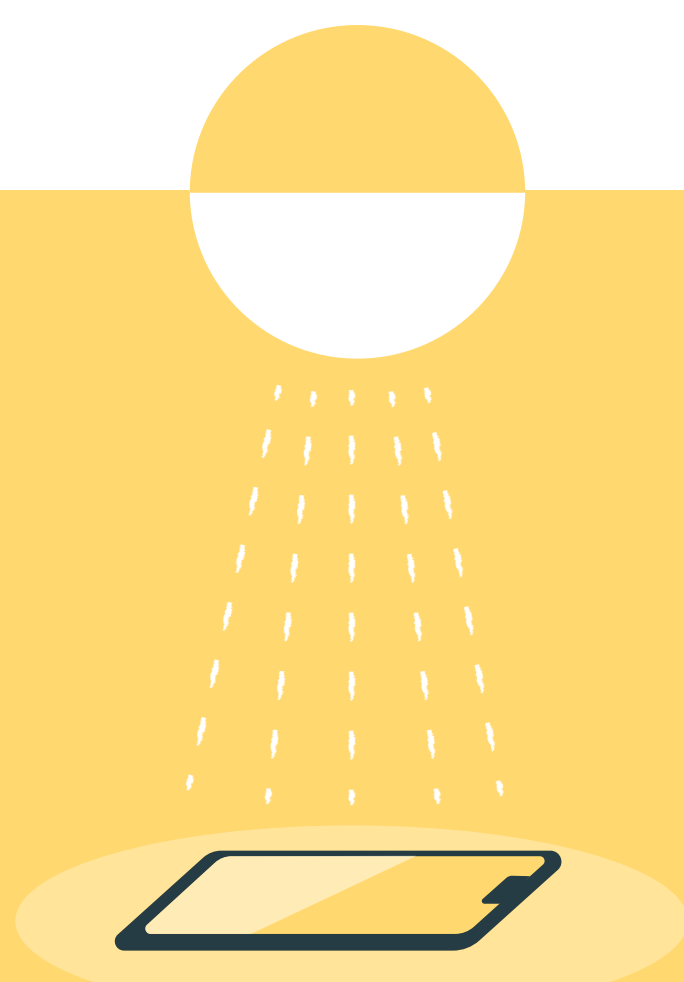
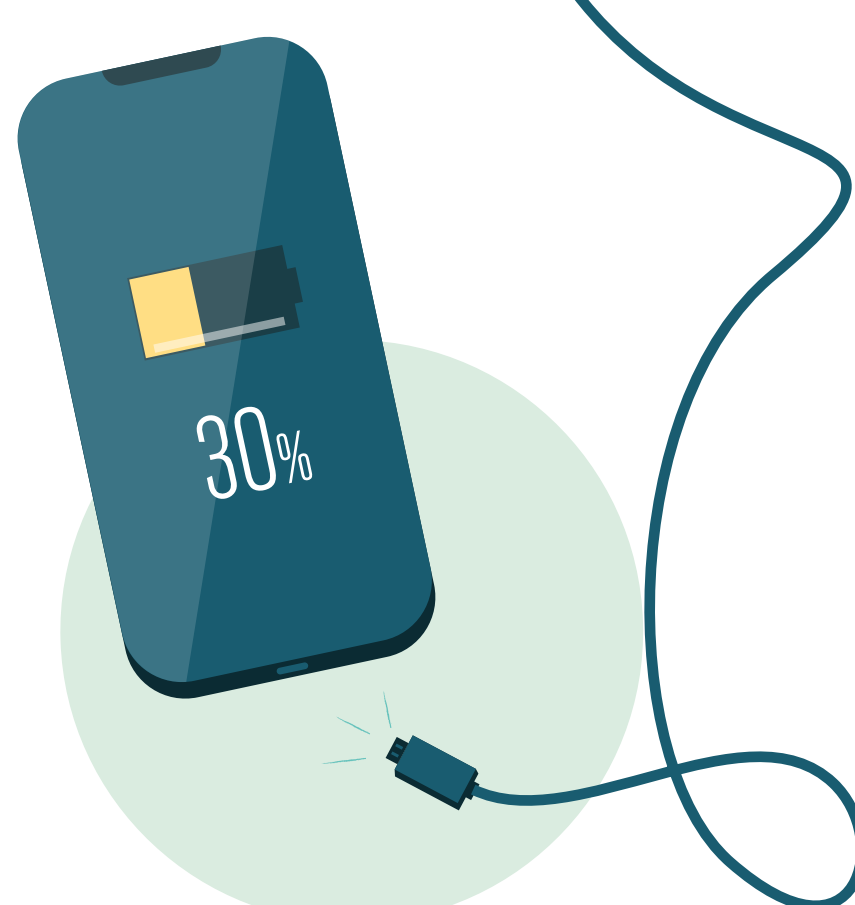
## GESTE 1

### JE PRENDS SOIN DE MA BATTERIE

Pour entretenir sa longévité, ne laissez pas charger votre téléphone toute la nuit, privilégiez des charges plus courtes en journée. Il est également conseillé de le recharger dès que la batterie affiche **20% et 30%**, n'attendez pas qu'elle soit à plat.



Laissez votre téléphone se reposer après un usage prolongé !



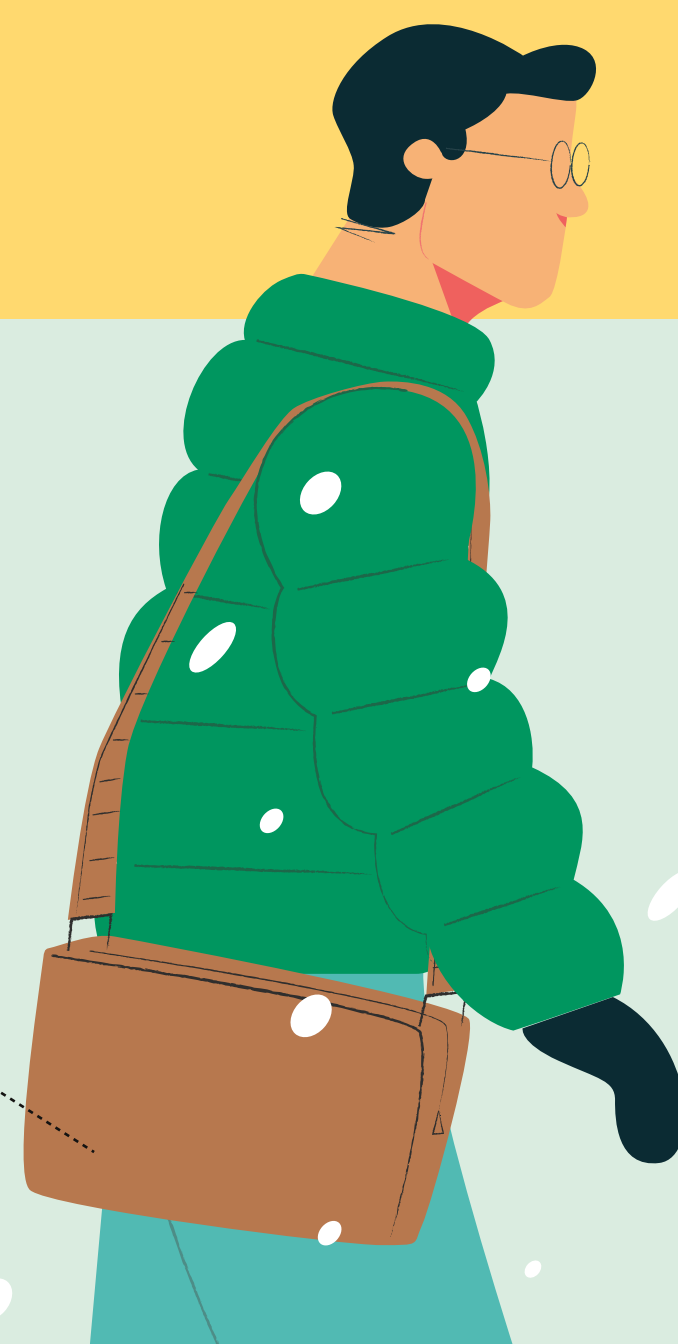
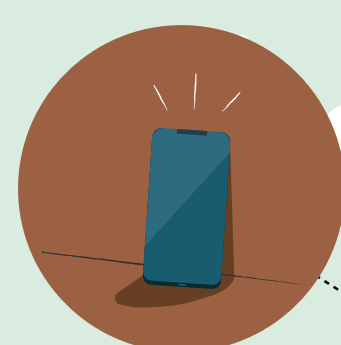
## GESTE 2

### JE FAIS ATTENTION À LA SURCHAUFFE...

Face aux températures élevées, **laissez votre téléphone à l'ombre.**

### ... ET AU FROID

Quant aux températures négatives, elles se combattent plus facilement : **gardez le plus possible votre téléphone au chaud.**



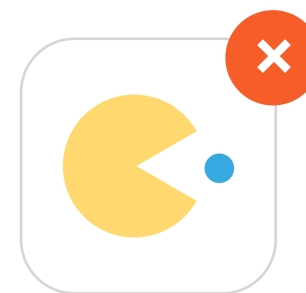
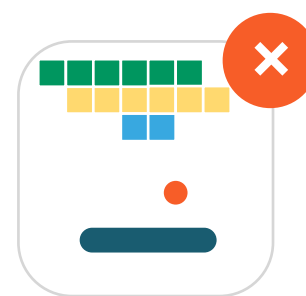
**Privilégiez le mode avion** quand vous n'avez pas besoin de votre téléphone. Cela désactivera des fonctionnalités énergivores.

## GESTE 3

### JE FAIS DES ÉCONOMIES D'ÉNERGIE

Après chaque utilisation, **pensez à fermer les applications** pour qu'elles ne fonctionnent plus en arrière-plan.

Pour libérer plus d'espace, **faites le ménage dans vos applications.** Et ce tri pourra vous faire du bien au moral !



## GESTE 4

### J'OPTÉ POUR UN MODE SOMBRE\*

Pensez à préserver vos yeux en optant pour un design plus sombre.

D'autant qu'un pixel noir consomme jusqu'à **60% d'énergie en moins<sup>(2)</sup> qu'un pixel blanc**, avantage 2 en 1.

\* Bientôt disponible sur l'application Mes Comptes<sup>(3)</sup>.

## GESTE 5

### JE PRIVILÉGIE LA RÉPARATION ET LE RECONDITIONNEMENT

Pensez à **faire réparer votre téléphone lorsque cela est possible** pour prolonger sa durée de vie. Si vous devez le remplacer, pensez aux téléphones **reconditionnés.**



(1) Source : State of Mobile 2022 : Major Trends and Practices (clickinsights.asia)

(2) Source : Le Dark Mode, ou comment réduire sa consommation énergétique, Le Monde de l'Énergie, 2020

<https://www.lemondedelenergie.com/dark-mode-ou-comment-reduire-sa-consommation-energetique/2020/02/07/>

(3) L'application Mes Comptes : abonnement à des services de banque à distance (internet, téléphone fixe, SMS, etc.) : gratuit et illimité, hors coût de communication ou de fourniture d'accès à internet et hors alertes par SMS.

BNP Paribas, SA au capital de 2 468 663 292 €. Siège social : 16, bd des Italiens, 75009 PARIS. Immatriculée sous le n° 662042449 RCS Paris - Identifiant CE FR 76662042449 ORIAS n° 07 022 735 (www.orias.fr) - n°ADEME : FR200182\_03KLJL.

Cardif - Assurances Risques Divers, entreprise régie par le Code des assurances, S.A. au capital de 21 602 240 € - Siège social : 1 boulevard Haussmann, 75009 Paris Immatriculée sous le n° 308 896 547 RCS Paris - Bureaux : 8 rue du Port, 92728 Nanterre Cedex. Société soumise au contrôle de l'Autorité de contrôle prudentiel et de résolution (ACPR), 4 place de Budapest, 75436 Paris cedex 09. - n°ADEME : FR200182\_03KLJL.

KARAPASS COURTAGE, SAS au capital de 400 000 €, n° 384 681 904 RCS Nanterre siège social 93 rue Nationale 92100 Boulogne-Billancourt, immatriculée à l'ORIAS (www.orias.fr) sous le n° 10 055 055.

