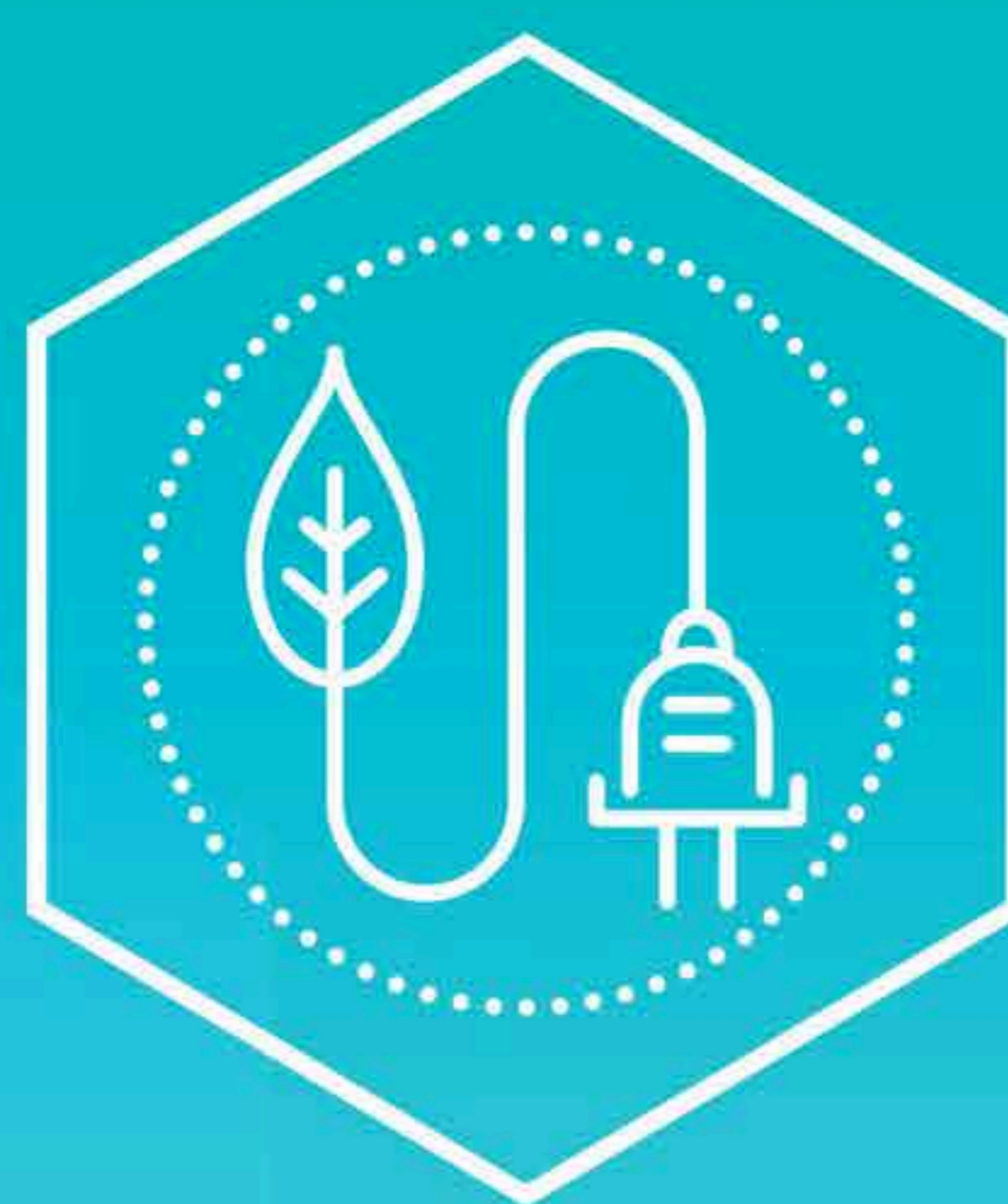


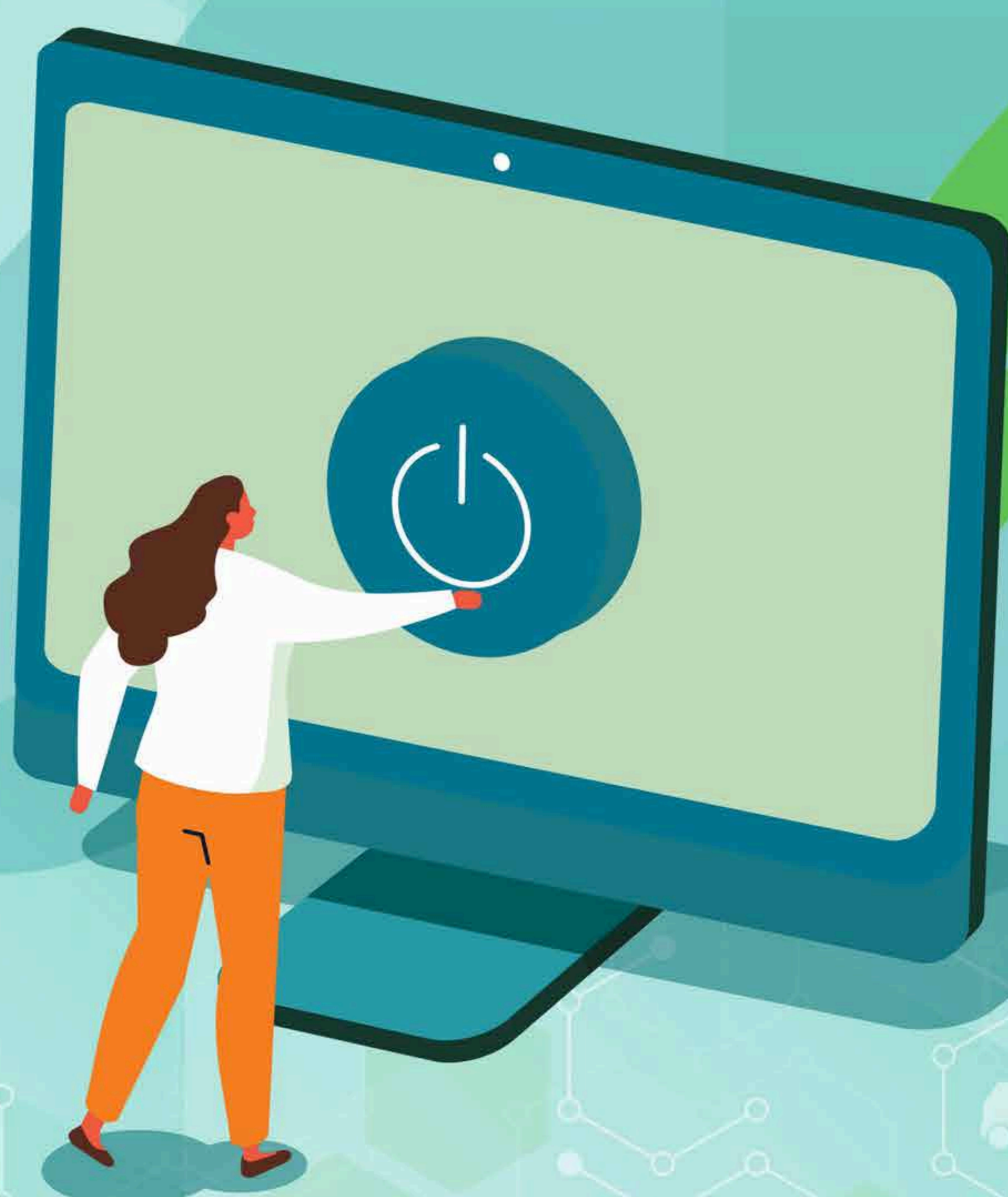
+ D'INFOS
SUR LE PORTAIL
ÉTUDIANT :



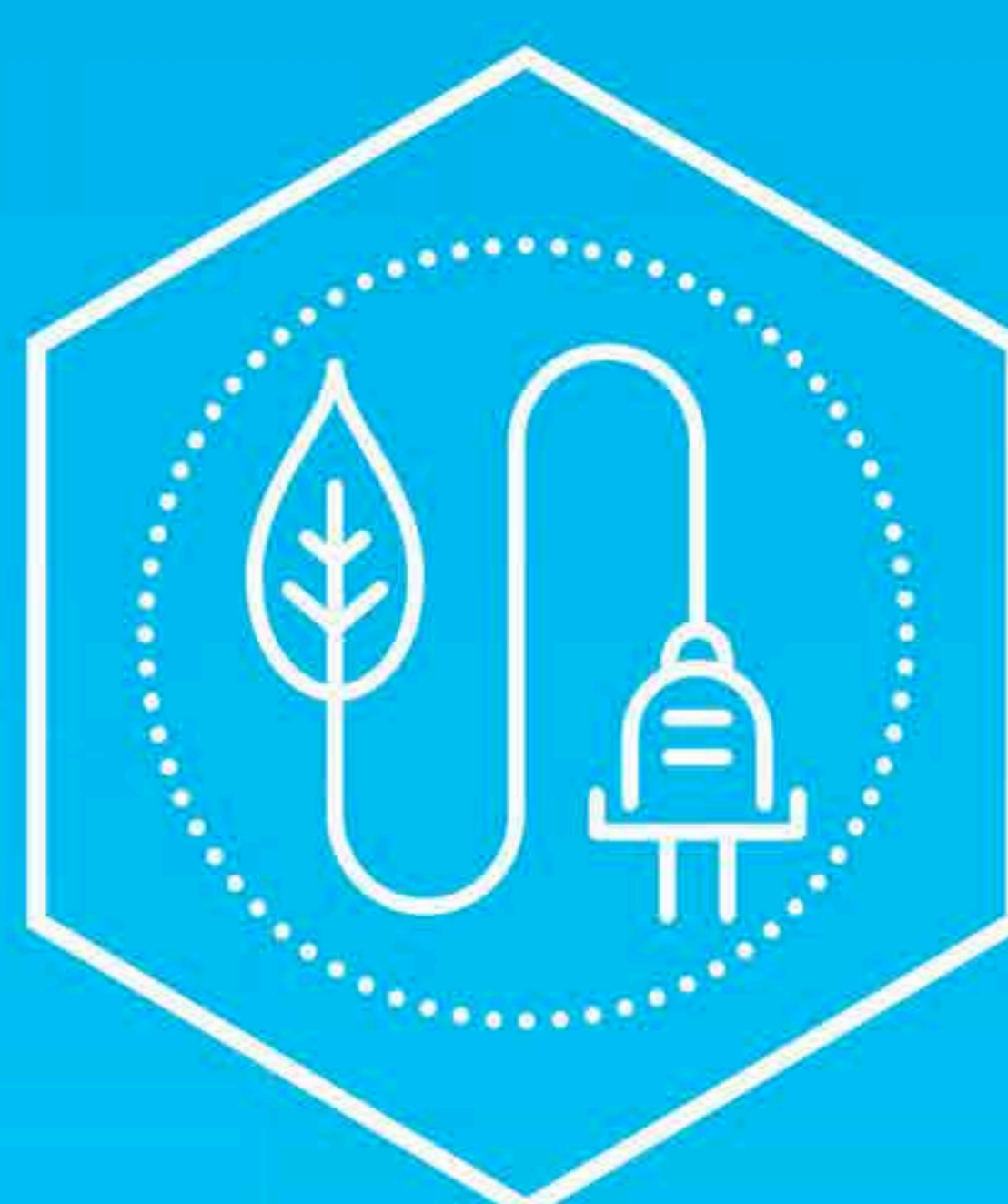
1

SOS DIGITAL : SE CONNECTER À LA SOBRIÉTÉ NUMÉRIQUE !

**Pour ta santé
et celle de
l'environnement,
choisis un usage
responsable et
bienveillant !**



+ D'INFOS
SUR LE PORTAIL
ÉTUDIANT :



2

LES MAUX DU NUMÉRIQUE !

Quels impacts sociaux et environnementaux ?



UNE FABRICATION GOURMANDE EN MATIÈRES PREMIÈRES

1 smartphone = 200 kg de matières abiotiques (minérales et fossiles).



UNE CONSOMMATION D'EAU EXCESSIVE

La fabrication d'un PC de 2 kg nécessite 1500 litres d'eau. Rappelons que l'eau est une ressource renouvelable...limitée !



UN IMPACT CARBONE QUI EXPLOSE

Le numérique représente 4 % des émissions de CO₂ mondiales, soit plus que celui de l'aviation civile. 78 % de ces émissions incombent à la fabrication des équipements.



DES IMPACTS SOCIAUX

Les conditions de travail dans les mines d'exploitation sont souvent indécentes. Les pollutions et tensions engendrées affectent la qualité de vie des habitants de ces territoires.



UNE FACTURE ÉLECTRIQUE SALÉE

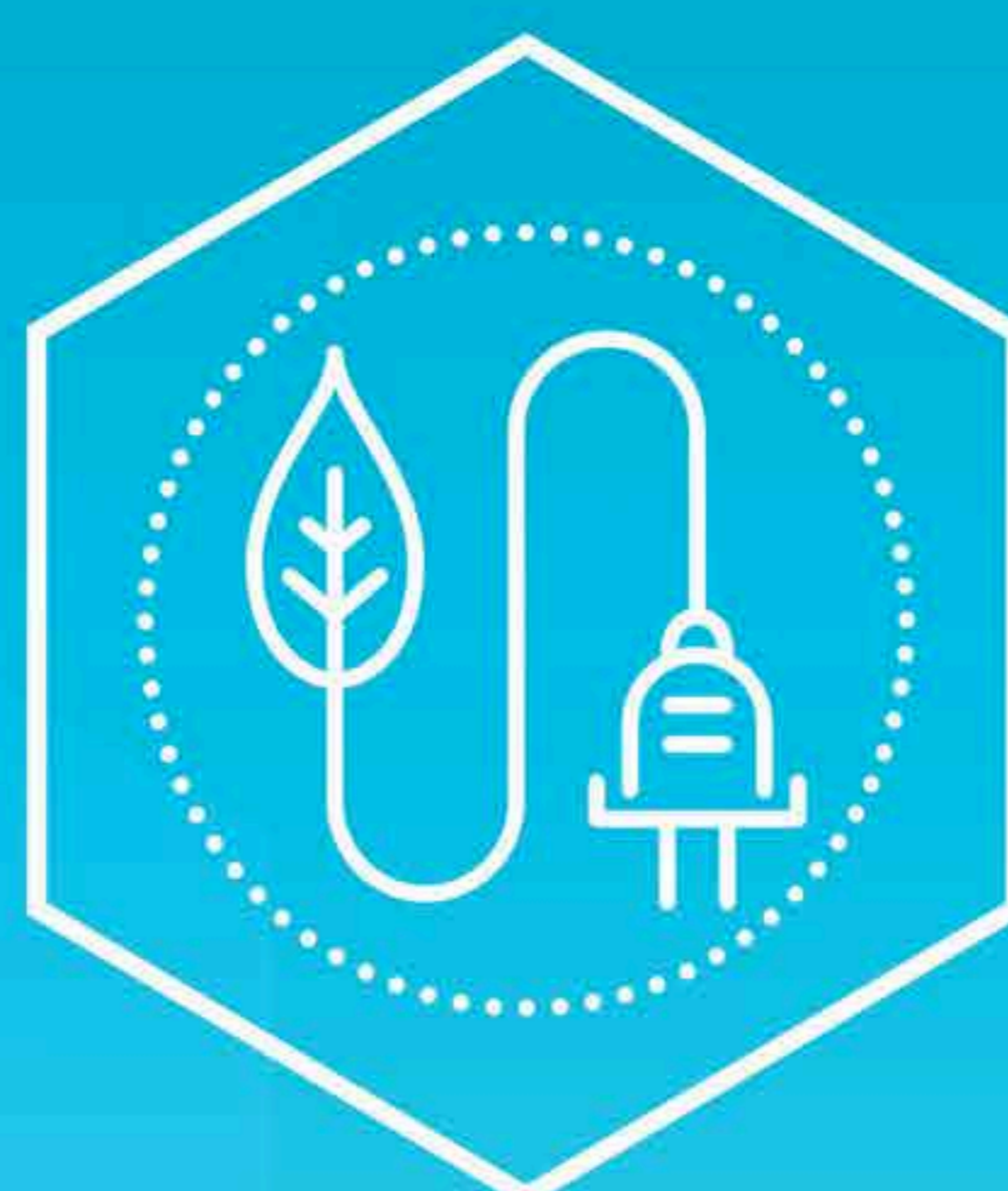
Le numérique représente 12 % de la consommation électrique en France, notamment en raison des data centers et des serveurs.



UNE FIN DE VIE PROBLÉMATIQUE

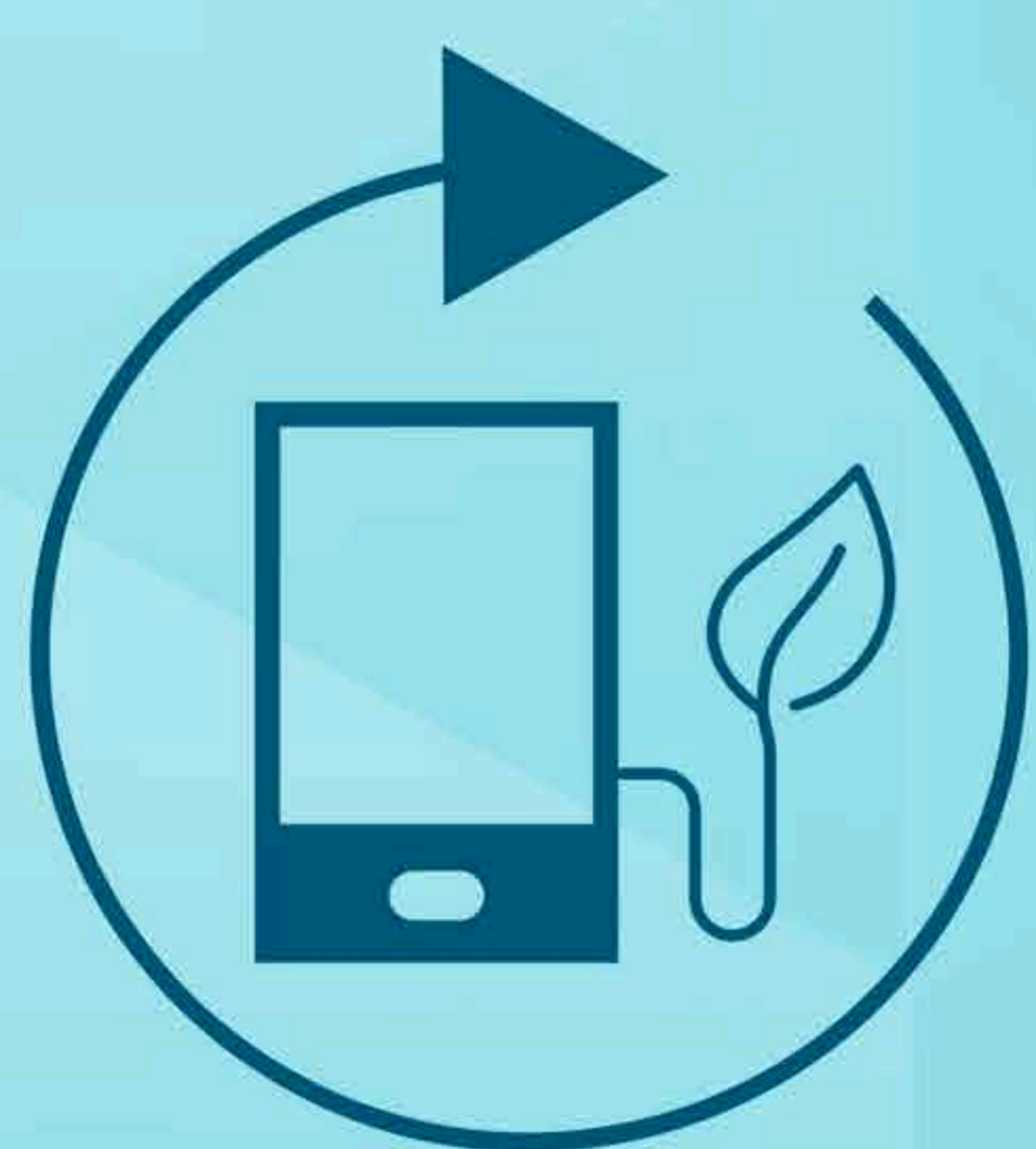
Si une partie des déchets est recyclée ou valorisée, une autre finit en décharge sauvage ou brûlée.

+ D'INFOS
SUR LE PORTAIL
ÉTUDIANT :



3

UNE BONNE SANTÉ AU QUOTIDIEN



Comment allonger la vie des appareils ?

- ◆ Répare tant que tu peux !
- ◆ Résiste à la tentation d'un modèle plus récent qui vient de sortir !
- ◆ Eteins complètement ton ordinateur et ta box quand tu ne t'en sers plus !
- ◆ Sécurise ton PC en le nettoyant régulièrement à l'aide des outils systèmes
- ◆ Installe un système d'exploitation alternatif de type GNU/Linux : tu utiliseras moins de mémoire.
- ◆ Revends, donne à une association ou dépose ton vieux PC en déchèterie ou des points de collectes
- ◆ Désactive les options sur ton téléphone : bluetooth, localisation, données mobiles...

+ D'INFOS
SUR LE PORTAIL
ÉTUDIANT :



4

UNE PRESCRIPTION EFFICACE

Pourquoi tester le numérique reconditionné ?

UN PC RECONDITIONNÉ C'EST UN PC :

- ◆ Réinitialisé, nettoyé, révisé, testé et contrôlé !
- ◆ Jusqu'à 75 % moins cher qu'un PC neuf, à qualité égale !
- ◆ Sous garantie



+ D'INFOS
SUR LE PORTAIL
ÉTUDIANT :



5

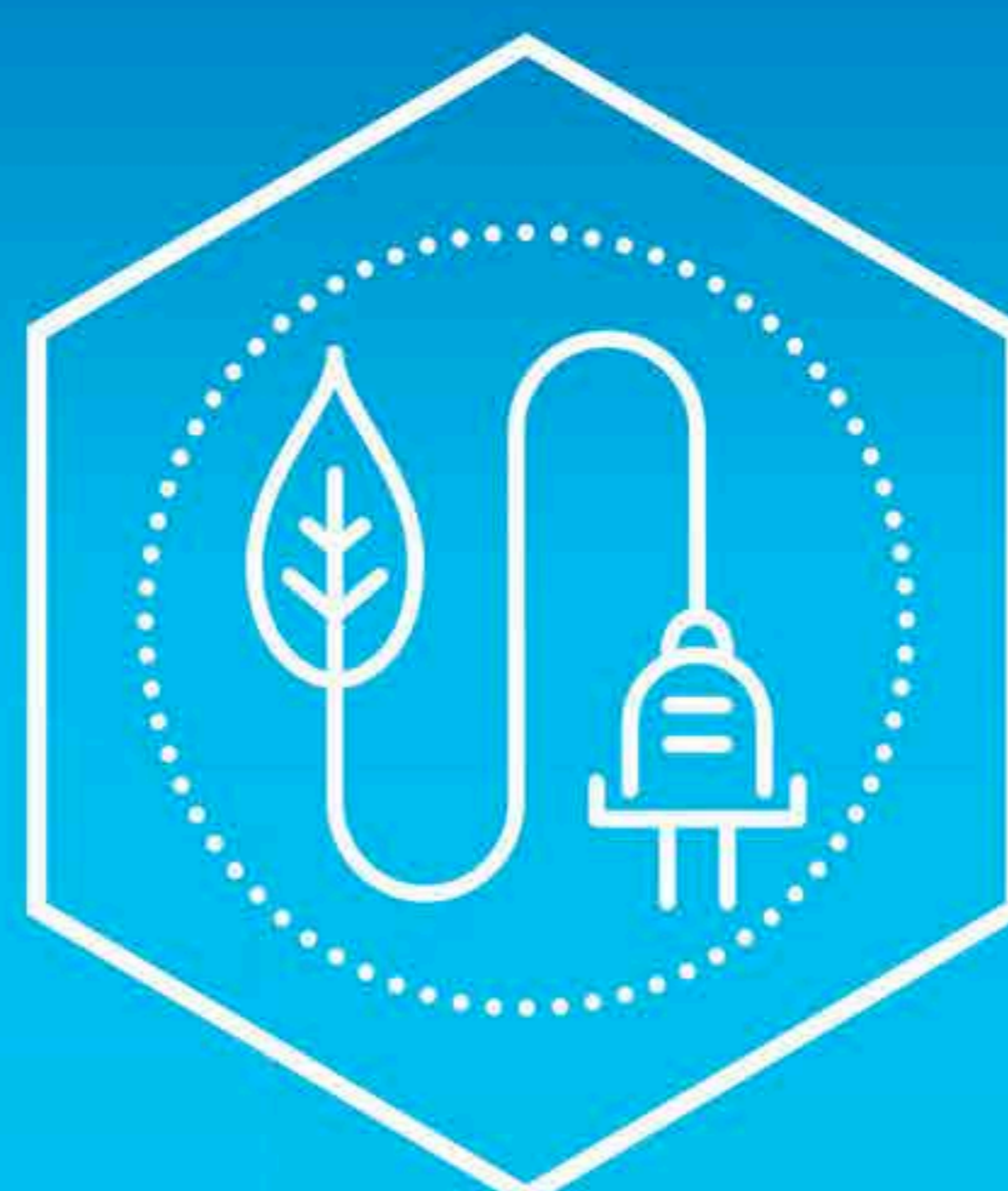
SURDOSE NUMÉRIQUE

Quels sont les risques et effets indésirables ?

- ✓ **Le non-respect de la vie privée :** collecte de nos données à travers l'usage de nos téléphones et ordinateurs.
- ✓ **Les problèmes de santé :** altération du sommeil ou de la concentration, agressivité, addiction,...
- ✓ **Les dépenses d'argent involontaires :** jeux, applications mal configurées, ...
- ✓ **Les problèmes de cybersécurité :** divulgations d'informations personnelles, piratage de compte, usurpation d'identité,...
- ✓ **Le cyberharcèlement :** diffamations, chantages, pression psychologique,...

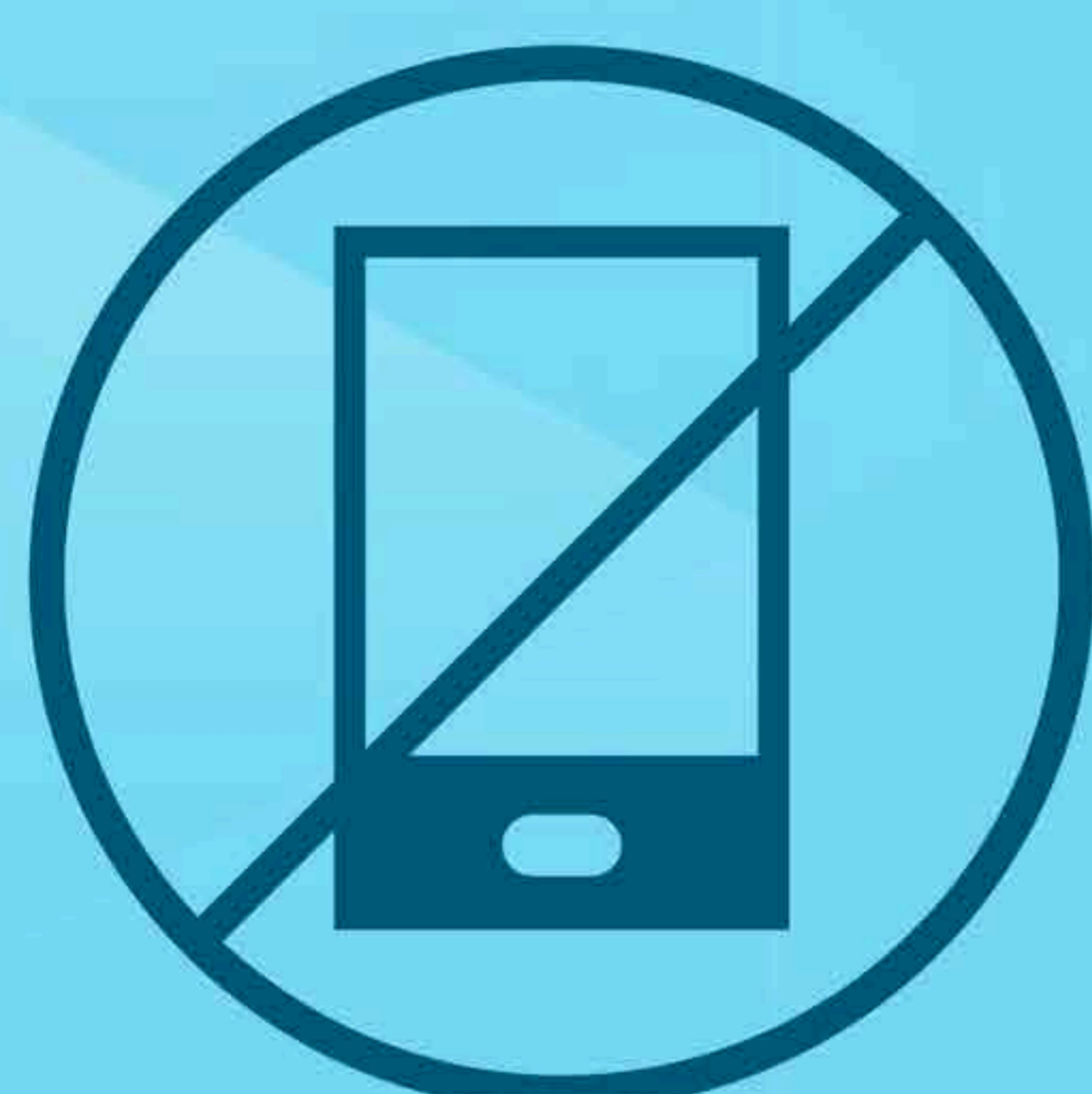


+ D'INFOS
SUR LE PORTAIL
ÉTUDIANT :



6

LA PHASE DE RÉÉDUCATION : SORTIR DE « L'ÉCRAN TOTAL »



Prêt pour une détox digitale ?

Selon un sondage mené par BVA Group 2023, nous passons en moyenne 4 heures par jour devant des écrans (hors travail/études).

COMMENT SE LANÇER DANS SA DÉTOX ?

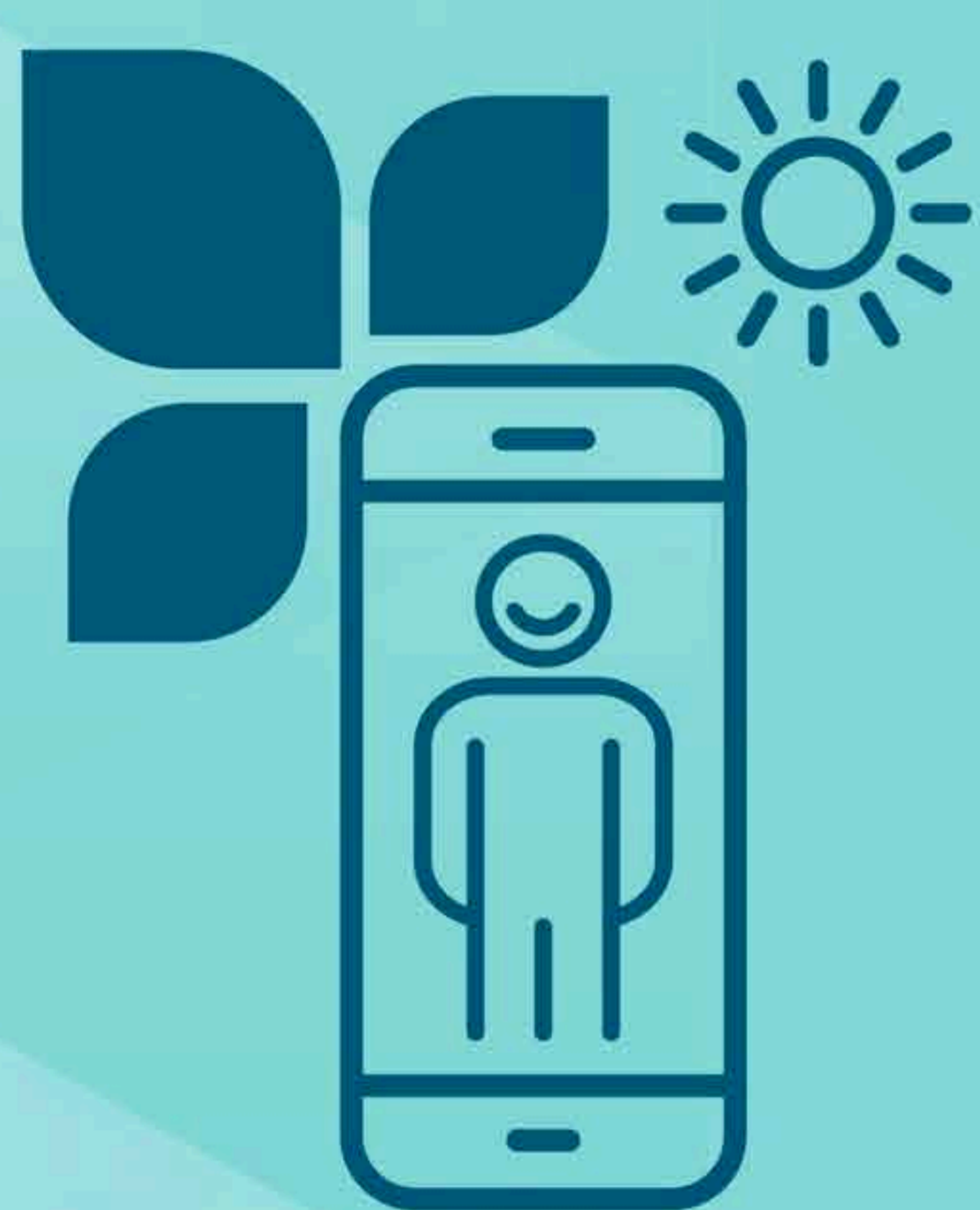
- ◆ **Commencer progressivement** : se mettre en mode avion pendant un moment dans la journée et augmenter progressivement la durée.
- ◆ **Bloquer l'affichage de ses notifications** : pour ne pas succomber à la tentation !
- ◆ **Se lancer un challenge de temps d'écran** : une durée par jour à ne pas dépasser ou stopper après une certaine heure
- ◆ **Se questionner sur ses (réels) besoins**. Aller sur son téléphone est bien souvent compulsif. Qu'aurais-tu pu faire à la place ?
- ◆ **Se faire aider par des applis** : Flipd, Digital Detox ou Forest t'aideront à bloquer certains accès ou à verrouiller le téléphone totalement.

+ D'INFOS
SUR LE PORTAIL
ÉTUDIANT :



7

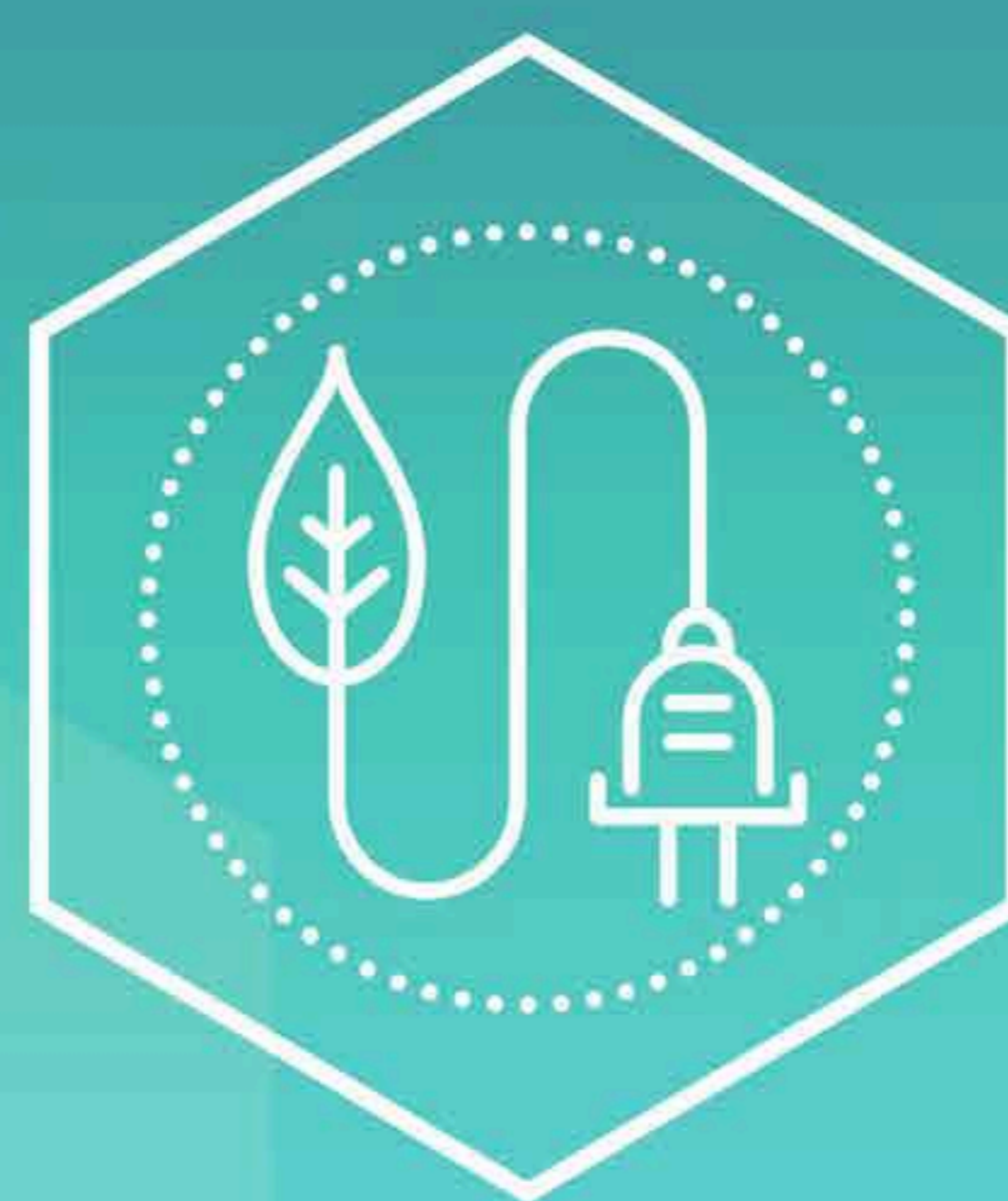
LA CONVALESCENCE ET SES BIENFAITS



Quels sont les effets de la détox digitale ?

- ✓ Plus de sérénité : en étant dans le moment présent, s'éloigner du stress, engendré par le flux continu d'informations
- ✓ Moins de sédentarité : plus de temps pour aller se promener, faire du sport et limiter les problèmes de vue.
- ✓ Un sommeil de meilleure qualité : l'écran émet de la lumière bleue qui inhibe la sécrétion de mélatonine, l'hormone qui régule les cycles veille/sommeil.
- ✓ Une meilleure concentration : Les notifications détournent l'attention et distraient en permanence, pas évident pour étudier efficacement !

+ D'INFOS
SUR LE PORTAIL
ÉTUDIANT :



8

DE L'AIDE ?

**Besoin d'aide ou
d'en savoir plus ?
L'UGA s'engage**



**Ton PC est en panne et
la garantie expirée ?**

La **Camio.net** vient à ta rescousse
tous les mois pour te dépanner !



**Tu es victime de
cyberharcèlement ? Signale toi !**
L'UGA a mis en place un dispositif
de signalement sécurisé en ligne.



Tu es accro au numérique ?
Des professionnels du Centre
de Santé étudiant sont présents
pour t'aider.