

Sam veut imprimer un document de 24 pages en utilisant le moins de feuilles de papier possible.

Quelle configuration doit-il choisir ?

1

2

3

Ilian reçoit plusieurs courriels de son directeur pendant le week-end.

Quel droit pourrait lui donner la possibilité de ne pas lui répondre sans être sanctionné ?

droit à la déconnexion

Louis doit imprimer un rapport de 200 pages pour le relire avant de le diffuser.

Il veut utiliser le moins de feuilles de papier et d'encre.

Quels paramètres doit-il choisir ?

- impression recto-verso
- qualité brouillon
- marges larges
- 1 agrafe en haut à gauche
- 2 pages par feuille

Quelles pratiques diminuent l'exposition aux ondes radio émises par un téléphone :

- ne pas l'utiliser dans les transports.
- envoyer des SMS plutôt qu'appeler
- mettre en mode avion pendant la nuit
- utiliser l'oreillette
- ?

Quelles sont les situations de cyberharcèlement ?

- Isa envoie un courriel à tous ses anciens collègues pour promouvoir l'entreprise qu'elle vient de créer.
- Durant les cours, Emma envoie des SMS à son copain qui se trouve à l'autre bout de la salle.
- Plusieurs fois par jour, Driss envoie des SMS d'insultes à Laetitia.**
- Camille a mis sur Youtube un montage vidéo ridiculisant Adrien.**
- Adam a créé un profil Facebook au nom de Sonia et l'utilise pour tenir des propos extrémistes.**
- Les parents de Théo le privent d'internet en semaine.

Quelles sont les bonnes pratiques à adopter pour réduire les impacts environnementaux liés à l'utilisation de la messagerie électronique ?

- Limiter le nombre de destinataires.**
- Envoyer un lien hypertexte plutôt qu'une pièce jointe.**
- Sélectionner les destinataires concernés lors de réponses à un message groupé.**
- Compresser les fichiers volumineux avant de les envoyer en pièces jointes.**
- Conserver tous les messages reçus dans sa messagerie en ligne.
- Installer un logiciel anti-spam.**
- Demander systématiquement une confirmation de la réception d'un courriel.

Benjamin doit installer une salle informatique pour ses collaborateurs.

Il consulte le [site de l'INRS](#) (Institut national de recherche et de sécurité) pour l'aménager au mieux.

Comment doit-il installer les postes de travail pour éviter à l'équipe des troubles musculo-squelettiques et la fatigue visuelle ?

Choisir des fauteuils : 1 - avec accoudoirs et dossier2 - avec accoudoirs sans dossier3 - sans accoudoirs ni dossier

Positionner les postes pour que la lumière naturelle arrive : 1 - devant les écrans2 - derrière les écrans3 - sur le côté des écrans

Placer les écrans à une distance de la tête équivalente à la longueur : 1 - d'un bras2 - d'un bras et demi3 - d'un avant-bras.

Positionner les claviers : 1 - au bord du bureau2 - à 10-15 cm du bord3 - à 50-60 cm du bord

Ménager un espace pour les souris qui soit :1 - sur le bureau, devant le clavier2 - sur le bureau, à côté du clavier3 - sur le bureau, écarté du clavier de 20 cm

Citez le nom d'un label indiquant qu'un matériel informatique (ordinateur, tablette, etc.) présente une bonne performance relative en matière de rendement énergétique ?

Les pratiques numériques (envoyer un courriel, rechercher une information sur internet, acheter en ligne, etc) participent aux émissions de gaz à effet de serre.

À quelle proportion des émissions mondiales correspondent ces émissions dues au numérique ?

- moins de 1 %
- entre 2% et 10%**
- entre 10% et 15%
- entre 15% et 20%
- plus de 20%

Quel type de lumière émise par les écrans d'ordinateur, de smartphone ou de tablette perturbe le sommeil ?

bleue

Envoyer un courrier électronique a des impacts environnementaux importants.

En vous aidant du [guide de l'ADEME](#), identifiez les facteurs qui augmentent ces impacts.

- la longueur du message**
- le nombre de destinataires du courriel**
- l'envoi d'une pièce jointe**
- la police des caractères
- l'heure d'envoi du courriel

Voici le descriptif d'un smartphone.

Quelle rubrique indique le niveau d'exposition de l'utilisateur aux ondes électromagnétiques ?

Quelle est sa valeur ?

Quelle valeur ne doit-elle pas dépasser d'après la réglementation française ?



Nom de la rubrique :

Valeur pour ce smartphone :

Valeur maximale en France :

Quelles pratiques diminuent l'exposition aux ondes radio émises par un téléphone portable ?

Votre score dépendra du nombre de bonnes réponses

- 1 - Éviter de téléphoner dans les transports.
- 2 - Mettre le téléphone en veille.
- 3 - Diminuer la luminosité de l'écran.
- 4 - Utiliser un kit oreillette pendant les appels téléphoniques.
- 5 - Privilégier les SMS aux appels téléphoniques.
- 6 - Éviter de recharger au maximum la batterie du téléphone.
- 7 - Mettre le téléphone en mode avion pendant la nuit.
- 8 - Privilégier les zones de bonne réception pour téléphoner.
- 9 - Mettre le téléphone en mode vibreur.

Quelles sont les bonnes pratiques à adopter pour réduire les impacts environnementaux liés à l'utilisation de la messagerie électronique ?

- Regrouper l'envoi de ses courriels en fin de journée.
- Utiliser « répondre à tous » pour répondre à un message groupé.
- Envoyer un lien hypertexte plutôt qu'une pièce jointe.**
- Compresser les fichiers volumineux avant de les envoyer en pièces jointes.**
- Limiter le nombre de destinataires.**
- Supprimer les messages dont on n'a plus besoin de sa messagerie en ligne.**
- Installer un logiciel anti-spam.**