

I/ Santé

DAS ?

Dans les caractéristiques techniques de votre téléphone, vous devriez trouver son débit d'absorption spécifique (DAS), exprimé en watts par kilogramme (W/kg).

Les experts du Centre de recherche et d'informations indépendantes sur les rayonnements électromagnétiques (Criirem) jugent préférable d'utiliser des appareils dont l'indice est inférieur à 0,7 W/kg.

Trois types de DAS sont prévus pour mesurer l'exposition due aux téléphones portables :

- La « DAS tête » reflète l'usage du téléphone à l'oreille. Sa valeur limite est de 2 W/kg.
- La « DAS tronc » reflète l'usage du téléphone quand il est porté sur le tronc (poche de veste, sac, ...) à l'oreille. Sa valeur limite est de 2 W/kg.
- La « DAS membre » reflète l'usage du téléphone quand il est porté près d'un membre (main, bras avec brassard, ...). Sa valeur limite est de 4 W/kg.

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

- Bien choisir son téléphone notamment la DAS
- Utiliser un « kit mains-libres » afin d'éloigner le mobile de votre cerveau.
- Ne pas téléphoner dans les transports car lorsque nous nous déplaçons à grande vitesse, notre mobile élève sa puissance pour faire le lien avec les différentes antennes.
- De plus, dans un habitacle en métal, les ondes électromagnétiques sont moyenne deux fois plus élevées.
- Pas de téléphone dans la poche. En effet, les téléphones mobiles affecteraient la qualité du sperme et accentueraient les risques d'infertilité.
- Préférer les échanges par SMS
- Mettre le téléphone portable en mode avion pour la nuit et/ou l'éloigner de son oreiller.

Aménagement du poste de travail d'un ordinateur :

La posture idéale n'existe pas. En revanche, il existe une posture de moindre inconfort dont les caractéristiques sont les suivantes :

- ✚ Les pieds reposent à plat sur le sol de préférence ou sur un repose-pied permettant de maintenir les pieds à plat lorsque le plan de travail n'est pas réglable en hauteur,
- ✚ Les yeux sont au niveau du haut de l'écran
- ✚ L'angle du coude est droit ou légèrement obtus,
- ✚ Les avant-bras sont proches du corps,
- ✚ La main est dans le prolongement de l'avant-bras,
- ✚ Le dos est droit ou légèrement en arrière, et soutenu par le dossier.
- ✚ Jambes formant un angle droit

Le poste de travail :

- ✚ Fauteuils avec accoudoirs et dossier
- ✚ La lumière perpendiculairement à l'écran
- ✚ Ecran à distance d'un bras de la tête
- ✚ Clavier à 10-15cm du bord
- ✚ Souris à droite (ou gauche) du clavier



Posture de moindre inconfort pour le travail sur écran

La cyberaddiction

Qu'est-ce que c'est ?

La cyberdépendance ou Trouble de Dépendance à Internet (TDI) désigne une dépendance qui s'instaure chez une personne faisant un usage compulsif de l'ordinateur et principalement des moyens de communication liés à Internet (addiction aux jeux vidéo, réseaux sociaux, ...).

Quelles en sont les conséquences ?

- + Trouble du sommeil
- + Manque de concentration
- + Fatigue visuelle
- + Perte de la notion de temps
- + Isolement

II / Environnement :**Réduire sa facture d'électricité :**

- Une tablette consomme moins qu'un ordinateur portable qui consomme moins qu'un ordinateur fixe.
- Privilégier les modèles l'Ecolabel Européen.
- Eteignez votre ordinateur le plus souvent possible (il consomme plus qu'en mode veille.)
- Diminuer la luminosité des écrans.
- Débrancher les portables une fois chargé.
- Une imprimante à jet d'encre est à éteindre entre deux impressions.
- Une imprimante laser est à mettre en veille.

Internet, courriels : Réduire les impacts : Limiter nos consommations d'énergie et de matières premières

- Envoyer un lien hypertexte plutôt qu'une pièce jointe.
- Compresser les fichiers volumineux en pièces jointes.
- Limiter le nombre de destinataires.
- Supprimer les messages dont on n'a plus besoin de sa messagerie.
- Installer un logiciel anti-spam et/ou supprimer immédiatement les spams.

Datacenter ou centre de données

Un data center ou centre de données est un site physique regroupant des installations informatiques (serveurs, routeurs, commutateurs, disques durs...) chargées de stocker et de distribuer des données (data en anglais) à travers un réseau interne ou via un accès Internet.

Les entreprises possédant des bases de données (tous les sites Internet, les services clouds, ...) hébergent leurs activités dans des Datacenters. Il peut s'agir d'installations privées à usage exclusif ou bien de centres de données administrés par des prestataires qui regroupent plusieurs clients.

Les transferts de données mettent en activité les serveurs qui consomment de l'énergie. Cette dernière produit entre **2 et 10 % des émissions mondiales de gaz à effet de serre.**

De plus, de telles installations dégagent énormément de chaleur et doivent être refroidies par des **climatiseurs** pour éviter toute panne, ce qui induit une consommation électrique très élevée et donc des problèmes environnementaux.

Le recours aux énergies renouvelables et la mise en place de systèmes de récupération d'énergie font partie des solutions privilégiées pour répondre à ces enjeux. Ainsi, certains Datacenters sont entièrement alimentés par des énergies non fossiles et la chaleur qu'ils dégagent est réutilisée pour chauffer des bâtiments ou produire de l'eau chaude.