

# 8 - Ergonomie et durabilité

ID du module 187 : OO5

Ce chapitre traite de l'ergonomie, de l'optimisation d'énergie et de la durabilité.

# Ergonomie

Définition selon Larousse :

- Étude quantitative et qualitative du travail dans l'entreprise, visant à améliorer les conditions de travail et à accroître la productivité.

Dans notre cas, l'ergonomie est la façon d'organiser correctement et confortablement son matériel sur le bureau et de faire les réglages adéquats.

## Documents pour le bien-être au travail

Les documents ci-dessous donnent toutes les informations importantes pour le bien-être concernant le travail sur écran et l'ergonomie de la place de travail :

- [Place de travail \(PDF\)](#)
- [Travail sur écran \(PDF\)](#)
- [Site de la SUVA](#)

## Énergie : PC fixe ou portable

- PC portable : batterie, autonomie électrique
- PC fixe : branché à une prise de courant

Dans Windows 10-11, pour accéder aux choix :

- Panneau de configuration > Options d'alimentation
- Ou clic droit sur le logo Windows > Options d'alimentation

## Modes d'alimentation

Trois modes principaux :

- Utilisation normale
- Économie d'énergie
- Performances élevées (caché dans modes supplémentaires)

Il existe des différences selon les machines. On peut aussi définir des mots de passe et choisir plusieurs options.

Page d'accueil du panneau de configuration

**Demander un mot de passe pour sortir de veille**

Choisir l'action des boutons d'alimentation

Créer un mode de gestion de l'alimentation

 Choisir quand éteindre l'écran

 Modifier les conditions de mise en veille de l'ordinateur

## Choisir ou personnaliser un mode de gestion de l'alimentation

Un mode de gestion de l'alimentation est un ensemble de paramètres matériels et système (comme la luminosité de l'écran, le mode veille, etc.) qui définit comment votre ordinateur utilise l'alimentation en énergie. [Informations sur les modes de gestion de l'alimentation](#)

### Modes favoris

- Utilisation normale (recommandé)** [Modifier les paramètres du mode](#)  
Équilibre automatiquement les performances et la consommation d'énergie sur les matériels compatibles.
- Mon mode personnalisé 1** [Modifier les paramètres du mode](#)

### Masquer les modes supplémentaires

- Performances élevées** [Modifier les paramètres du mode](#)  
Privilégie les performances, mais peut consommer davantage d'énergie.
- Économie d'énergie** [Modifier les paramètres du mode](#)  
Économise l'énergie en réduisant les performances de l'ordinateur dès que possible.

## Définir l'action des boutons d'alimentation et activer la protection par mot de passe

Choisissez les paramètres d'alimentation souhaités pour votre ordinateur. Les modifications apportées aux paramètres de cette page s'appliquent à tous vos modes de gestion de l'alimentation.

 **Modifier des paramètres actuellement non disponibles**

### Paramètres des boutons d'alimentation et de mise en veille

 Lorsque j'appuie sur le bouton Marche/Arrêt :

 Lorsque j'appuie sur le bouton de mise en veille :

### Protection par mot de passe à la sortie de veille

**Exiger un mot de passe (recommandé)**  
À la sortie de veille de votre ordinateur, personne ne peut accéder à vos données sans entrer un mot de passe pour déverrouiller l'ordinateur. [Créer ou modifier le mot de passe de votre compte utilisateur](#)

Ne pas exiger un mot de passe  
À la sortie de veille de votre ordinateur, vos données sont accessibles à tous car l'ordinateur n'est pas verrouillé.

### Paramètres d'arrêt

**Activer le démarrage rapide (recommandé)**  
Cela vous permet de démarrer votre PC plus rapidement une fois qu'il est arrêté. Le redémarrage n'est pas affecté. [En savoir plus](#)

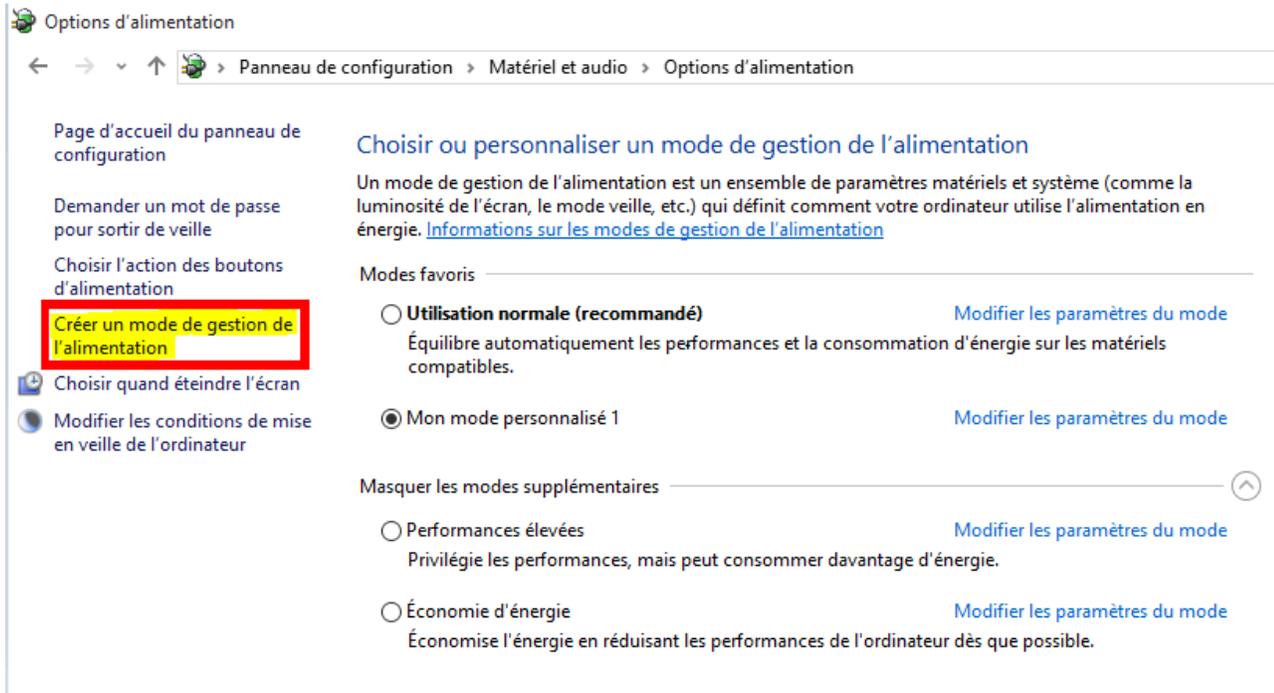
**Veille**  
Afficher dans le menu Alimentation.

**Veille prolongée**  
Afficher dans le menu Alimentation.

**Verrouiller**  
Afficher dans le menu d'avatar du compte.

# Mode personnalisé

On peut également créer son mode personnalisé.



Pour un PC portable, les choix sont identiques avec en plus, les options pour la batterie.

## Durabilité

L'écologie et le développement durable sont des sujets d'actualité. À l'école, un groupe nommé GIDDE (Groupe d'Intérêt pour le Développement Durable à l'ETML) a été créé pour ces questions.

Il a regroupé dans deux documents des recommandations pour sensibiliser à la durabilité concernant les ordinateurs :

- [Recommandation pour l'achat du matériel informatique \(PDF\)](#)
- [Recommandation pour l'utilisation du matériel informatique \(PDF\)](#)

## **Plus : recommandations Android et iOS**

Le GIDDE a également produit des documents pour Android et iOS :

- [Recommandation Consommation Energie Android \(PDF\)](#)
- [Recommandation Consommation Energie IOS \(PDF\)](#)