

net!

LE MULTIMÉDIA À 360 DEGRÉS

5G

**INTERROGATIONS
ET AVANTAGES**

DURABILITÉ
5 astuces
pour réduire
sa consommation
d'énergie

INTERNET
Naviguer
en toute
sécurité

TV MOBILE
Toujours
avec soi

CONCOURS

→ PAGE 14



Gagnez
un iPhone 14,
une TV 4K
et un iPad

Sommaire

RÉSEAU	3
5G, entre avantages et inquiétudes	
TV MOBILE	5
Partout, toujours avec soi	
MOBILE	7
Le net+ Cockpit	
RÉSEAU	8
Plume, le wi-fi optimisé	
NET+	9
Des fournisseurs unis et complémentaires	
MULTIMÉDIA	10
Sobriété énergétique : cinq astuces à connaître	
INTERNET	12
Surfer en toute sécurité	
RÉSEAUX SOCIAUX	14
Quoi de neuf ?	
INTELLIGENCE ARTIFICIELLE	15
De plus en plus vrai!	

Édito

Toujours plus vite, mais...

La 5G, cette cinquième génération de technologie mobile, est en train de révolutionner le monde numérique à la vitesse de la lumière. Si rapidement d'ailleurs que la 6G est déjà devant la porte. Cependant, cette avancée fulgurante apporte son lot d'interrogations et de défis que nous ne pouvons ignorer. Dans ce numéro de *Cnet!*, nous plongeons au cœur de la 5G et explorons ses implications sur notre quotidien multimédia.

La TV Mobile : toujours avec vous

Grâce à ce super haut débit démocratisé, la télévision mobile devient plus pratique que jamais. Vous pouvez désormais regarder vos émissions préférées où que vous soyez. Découvrez les fonctionnalités qui vous facilitent la vie!

Sobriété énergétique

Les vitesses de streaming accessibles actuellement sont réjouissantes, mais elles sont gourmandes en énergie. Il est pourtant de notre responsabilité de veiller à une utilisation responsable de ces nouvelles technologies. Dans ces pages, nous vous suggérons des astuces simples pour plus de sobriété énergétique.

Surfer en toute sécurité

Évoluer dans le monde digital comporte encore des risques; heureusement, avec quelques précautions, il est possible de les limiter. Notre expert vous informe sur les bonnes pratiques pour protéger votre vie numérique. De la confidentialité des données à la prévention des cyberattaques, vous découvrirez ce qu'il faut savoir pour naviguer en toute sécurité dans un environnement interconnecté. ●

Bonne lecture!

LA RÉDACTION CNET!

Contributeurs



STÉPHANE GENOUD Dr Stéphane Genoud est professeur responsable de l'institut Énergie et techniques environnementales de la HES-SO Valais-Wallis, où il coordonne les activités «énergétiques et agricoles» de son lab. En parallèle de ses activités académiques, il a créé plusieurs sociétés dans les domaines de l'énergie, du tourisme ou de l'agriculture. Il continue d'y travailler comme directeur, consultant senior ou membre du conseil. ●



XAVIER STUDER est une référence en Suisse romande pour toutes les questions multimédia. Il tient un blog (www.xavierstuder.com) high-tech et télécom qui permet de découvrir les dernières nouveautés d'un secteur en perpétuelle évolution. Le blogueur est en effet très attentif aux nouvelles tendances du monde du numérique, et en parle très bien. ●



STÉPHANE KOCH est LE spécialiste des questions numériques: cybersécurité, harcèlement en ligne, réseaux sociaux, protection des données ou encore métavers. Avec bienveillance, il illustre très bien ses propos et propose des solutions efficaces et concrètes à son auditoire. Il participe à de nombreuses émissions et podcasts développés par net+. ●

CNET! — Impressum

ÉDITEUR: NET+ | RÉALISATION: IMPACT_IMPACT_MEDIAS • RUE DE L'INDUSTRIE 13, 1950 SION • E-MAIL: VALAIS@IMPACTMEDIAS.CH • WWW.IMPACTMEDIAS.CH | PHOTOGRAPHIES ET ILLUSTRATIONS: ADOBE STOCK PHOTO, DIGITEC ET SHUTT ERSTOCK | RÉDACTION: BERTRAND GIRARD, THOMAS PFEFFERLÉ | DIRECTION ARTISTIQUE ET MISE EN PAGE: XAVIER CERDÁ ET JESSY SUDANO / IMPACT_MEDIAS | IMPRESSION: SWISSPRINTERS AG / CENTRE D'IMPRESSION ROMAND (CIR) SA | PUBLICITÉ: NET+ | TIRAGE: 369 000 EXEMPLAIRES.

PHOTO DE COUVERTURE: GEBER86/ ADOBE STOCK PHOTO

5G, entre avantages et inquiétudes



Le déploiement de la 5G progresse, continuant de susciter des interrogations quant à sa nécessité et à ses conséquences potentielles, notamment sur la santé. On fait le point en passant en revue les atouts de la technologie et l'état actuel des connaissances en la matière.

Tous connectés, en tout temps, avec un débit permettant de profiter du meilleur des services internet : voici en quelques mots la promesse de la 5G. Une évolution nécessaire si l'on veut permettre à une population croissante et toujours plus connectée de continuer à surfer sur le web en toute insouciance. Si un réseau plus robuste permettra de mieux répondre à nos habitudes et besoins numériques, la technologie doit aussi jouer un rôle économique en garantissant

aux entreprises un accès continu aux données mobiles.

La 5G constitue dans le même temps un certain paradoxe sociétal, immanquablement mis en lumière à chaque fois que l'on évoque son déploiement. Tout le monde veut davantage de données pour profiter d'un débit internet rapide en tout temps et en tout lieu, mais, en parallèle, le débat public s'enlise souvent dans des questionnements quant à la nécessité de la démarche et aux potentiels risques pour la santé.

Palier technologique

Concrètement, la 5G constitue une nouvelle étape, même si, comme le rappelle Xavier Studer, auteur d'un blog consacré au domaine high-tech et aux télécommunications, la technologie n'est pas nouvelle en soi. «La 5G actuelle permet d'optimiser les infrastructures réseau existantes. Son déploiement se traduit par une augmentation du débit des connexions, ce qui permet à un plus grand nombre d'utilisateurs de

se connecter au réseau en même temps, tout en bénéficiant d'une latence plus faible pour accéder aux services internet. En gros, il s'agit de soutenir les usages numériques qui se développent et se généralisent, en particulier le visionnage de vidéos en streaming et les jeux en ligne.»

Mais alors, pourquoi ces inquiétudes ? Parce que, sur le long terme, les opérateurs utiliseront des fréquences plus élevées pour augmenter le débit. «Les États permettent déjà l'utilisation généralisée de la 5G dans un cadre légal», ajoute Xavier Studer. «Si de potentiels effets à long terme restent à étudier, on peut avoir confiance dans les commissions de surveillance mises en place par nos autorités.» Le débat reste cependant ouvert sur la nécessité absolue de ce déploiement et sur les conséquences potentielles pour la santé. Un point sur lequel, en l'état actuel des connaissances, nous manquons encore de recul pour être totalement éclairés.

(SUITE EN PAGE 4)

LE VRAI-FAUX DE LA 5G

La 5G comporte un risque pour la santé



Jusqu'à présent, de la 2G à la 5G, qui fonctionnent globalement avec le même type d'ondes, aucun danger pour la santé n'a pu être identifié. Notre société est par ailleurs déjà saturée

d'ondes émises par de multiples dispositifs et les pays ayant généralisé le déploiement de la 5G sont nombreux. Il reste bien sûr à étudier l'impact potentiel d'une exposition continue à des ondes émises à plus hautes fréquences, mais des commissions spécifiques sont en place.

Le déploiement de la 5G nécessite de remplacer toutes les antennes existantes



Les opérateurs peuvent utiliser des antennes existantes si leurs spécificités techniques permettent d'émettre un signal correspondant aux fréquences utilisées

par la 5G. En revanche, pour passer à des réseaux complètement 5G, de l'utilisateur aux antennes en passant par les infrastructures qui les font fonctionner et les mettent en réseau, il faudra adapter ce que l'on appelle le cœur de réseau, soit le dispositif des opérateurs qui permet de router et gérer les données et les appels.

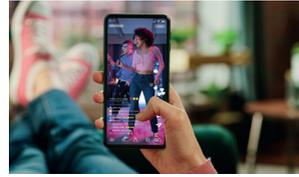
La couverture réseau n'aura plus de faille grâce à la 5G



La couverture du réseau, soit l'étendue géographique au sein de laquelle le réseau est accessible, est en fait déterminée par le nombre d'antennes installées. En

soi, la 5G n'améliore donc pas la couverture réseau, puisqu'elle consiste principalement à augmenter le débit sur des antennes données. Et plus le débit d'une antenne augmente, plus sa couverture a tendance à diminuer. D'où la nécessité d'installer davantage d'antennes pour agrandir la couverture du réseau. Une nécessité d'augmenter le nombre d'antennes en outre due au fait que leur puissance en Suisse est dix fois plus basse que celle autorisée par les normes européennes. ●

À QUELS DOMAINES BÉNÉFICIERA LE PLUS LA 5G?



LA VIDÉO EN STREAMING

Le visionnage de vidéos figure clairement parmi les principales habitudes numériques adoptées par les utilisateurs. Sur YouTube ou encore en scrollant sur les réseaux sociaux, nous sommes des consommateurs insatiables en matière de vidéos. Et pour les visionner, un haut débit s'avère nécessaire, surtout pour permettre à un grand nombre d'internautes connectés au réseau en même temps d'en profiter.



LE GAMING

Dans le domaine des jeux vidéo en ligne, le ping désigne le temps que mettent les données pour aller de votre ordinateur à un serveur (ou à l'ordinateur d'un autre joueur), puis revenir à votre ordinateur. Cette mesure est connue sous le nom de latence (parfois aussi appelée décalage) entre l'ordinateur et son serveur. Et les accros aux applications mobiles de gaming représentent une part très importante des utilisateurs de smartphones et autres appareils connectés. Dans le monde, plusieurs études et statistiques évoquent une augmentation de plus de 400 millions de personnes jouant à des jeux mobiles pendant la pandémie, passant de près de 1,5 milliard d'individus en 2019 à près de 2 milliards de joueurs mobiles en 2021.



L'INTERNET DES OBJETS

Votre frigo qui vous avertit via une appli mobile qu'il n'y a plus de lait, des stores qui se commandent à distance et se règlent automatiquement sur la luminosité extérieure ou encore un four qui se préchauffe avant votre arrivée: autant d'exemples de

l'internet des objets, ou «IoT» pour *Internet of Things*. Une tendance qui continue à se développer et qui nécessite un réseau stable. «S'il est vrai qu'un réseau plus robuste ne peut que bénéficier à l'IoT, il faut pondérer les arguments marketing avancés par les marques et les opérateurs. La 5G est un atout supplémentaire pour le développement de ce domaine, mais elle n'est pas essentielle à son fonctionnement», estime Xavier Studer.



LES SERVICES ÉCONOMIQUES LIÉS AU «NETWORK SLICING»

Imaginez une entreprise dont l'activité nécessite de bénéficier du meilleur réseau mobile possible pour assurer ses activités, comme dans la sécurité et la surveillance par exemple. Jusqu'à maintenant, il restait impossible de garantir une certaine disponibilité des données sur le réseau, puisque cette composante dépend du nombre de personnes connectées en même temps. Désormais, la 5G permet de réserver des capacités réseau sur une antenne pour une entreprise. Une nouvelle économie de la donnée appelée *network slicing*.



LE NOMADISME DIGITAL

Travailler à distance depuis une zone perdue en pleine cambrousse ou sur une plage reculée, le rêve de tous les freelancers et autres nomades digitaux qui sillonnent le globe. Avec un nombre d'indépendants en augmentation, il est important de consolider le réseau. Si la couverture est peut-être primordiale par rapport à l'augmentation du débit, il reste que la 5G facilitera les usages numériques liés au télétravail pour un grand nombre de personnes connectées en même temps. ●

→ Pour en savoir plus sur la 5G, le site de la Confédération: www.5g-info.ch



TV MOBILE

Partout, toujours avec soi

Pas besoin d'être installé dans son salon pour profiter de ses émissions préférées. Avec l'application net+ TV, l'ensemble des contenus de la box net+ peut être visionné sur son smartphone, sa tablette ou son ordinateur portable.

Avant, la télévision, c'était un canapé confortable, les stores baissés et une télécommande posée sur une table basse. C'est toujours le cas, mais les téléviseurs de salon n'ont plus le monopole. Désormais, nos chaînes préférées sont à portée de main, que ce soit à l'intérieur d'un sac de voyage, dans la poche ou dans un sac à main. Les réseaux membres de net+ se sont naturellement adaptés à ces nouveaux comportements de consommation en proposant une application TV Mobile, l'équivalent portable de la box TV. Elle s'avère particulièrement pratique pour les adeptes du direct, notamment ceux qui, même quand ils sont en déplacement, ne souhaitent rien manquer des grands événements sportifs.

Comme l'année 2024 s'annonce riche en la matière – avec les JO de Paris et l'Euro de foot en Allemagne –, mieux vaut s'y prendre un peu à l'avance et se familiariser avec ce moyen de consommation moderne.

Comment ça fonctionne ?

La première condition pour profiter de l'application est de bénéficier d'un abonnement internet et d'une option TV.

Une fois sur son ordinateur, c'est très simple. Il suffit de démarrer un navigateur web et de se connecter au site netplus.tv avec son compte utilisateur. Cette dernière est compatible avec les systèmes Android de Google et iOS d'Apple. Sur smartphone et tablette, l'application est téléchargeable sur le store correspondant. Une fois les identifiants personnels renseignés, place à la découverte : l'interface utilisateur est

très similaire à celle du téléviseur, simple et intuitive. Un bon point pour les habitués de la télécommande de salon. Comme à la maison, l'application permet d'accéder à ses contenus préférés, de programmer des enregistrements ou de visionner des émissions en Replay TV sur les sept derniers jours. On retrouve facilement les contenus que l'on a interrompus avant de quitter son écran, ceux que l'on a enregistrés depuis sa box TV, ainsi que ceux que l'on a préalablement téléchargés (voir ci-contre).

« Download to go » : la télé à l'étranger

L'application TV mobile dispose d'un autre avantage. Elle permet de suivre ses contenus préférés aussi depuis l'étranger. L'accès aux chaînes en direct est malheureusement indisponible pour des raisons de droits. En revanche, il n'y a pas de limitation concernant la lecture des enregistrements personnels et des émissions en Replay TV. Il est donc tout à fait possible de regarder le téléjournal de la RTS après sa diffusion. Toutefois, des précautions s'imposent lorsque l'on se trouve à l'étranger. En effet, le visionnage de vidéos en streaming implique une importante consommation de données. Il convient donc de privilégier une connexion wi-fi pour éviter toute surprise liée aux frais de roaming non compris par votre abonnement mobile. L'idéal est de télécharger les contenus que l'on souhaite visionner en amont, grâce à la fonction « Download to go ». Le stockage des contenus en local sur l'appareil n'est limité que par la capacité de ce dernier. Cette fonction est disponible pour une grande majorité des chaînes à partir d'un bouton dédié sur la fiche de détails d'un enregistrement ou d'une émission en Replay TV.

Deux télé, une seule box

Il est intéressant de souligner que l'application Mobile est aussi disponible sur grand écran pour les boîtiers Apple TV, les téléviseurs compatibles Android TV (Sony ou Philips par exemple) et les modèles récents du fabricant Samsung. Concrètement, cela signifie que ces appareils peuvent servir de second écran à la maison pour les abonnés à la box net+TV, et même d'écran principal pour une résidence secondaire. Il suffit que l'endroit en question bénéficie d'un raccordement à internet et d'un appareil compatible. Une fois le compte renseigné, le contenu à l'écran est similaire à celui du téléviseur relié à la box du salon : mêmes fonctionnalités, mêmes enregistrements, mêmes préférences. ●



MYSPO RTS, BIENVENUE DANS LA MAISON DU HOCKEY

La National League de hockey est de retour ! Que les adeptes de puck se réjouissent : cette saison encore, ils ne manqueront pas un match. Le bouquet MySports donne en effet accès à l'ensemble des matchs du championnat national, ancienne LNA, mais aussi à un grand nombre de rencontres de la NHL – la Champions Hockey League nord-américaine. L'occasion parfaite de garder un œil sur les performances des Helvètes qui évoluent outre-Atlantique. ●



L'ASSISTANT VOCAL

Pour certains, la navigation à travers les menus de la box est compliquée et fastidieuse. Tout problème a sa solution ! La télécommande fournie par net+ dispose d'une commande vocale. Cet assistant permet d'effectuer des opérations basiques, comme changer de chaîne, augmenter le volume ou demander la météo pour le lendemain, mais aussi plus complexes, comme la recherche de contenus spécifiques liés à un acteur ou à un titre d'émission. Il permet même d'effectuer des recherches sur les applications installées, comme YouTube ou Spotify. ●

PRÈS DE 10 000 CONTENUS À LA DEMANDE

Il est aussi possible de regarder les derniers blockbusters du cinéma depuis chez soi. La box net+ TV propose un catalogue diversifié de productions avec près de 10 000 films et séries à la demande. À noter que les nouveautés des principaux studios américains, tels que Disney, Warner ou encore Universal, sont disponibles quelques mois après leur diffusion au cinéma. Les adeptes de productions françaises ne sont pas en reste, puisque l'offre inclut aussi les studios Canal, Pathé et Gaumont. ●



myCANAL Service accessible sur www.canalplus.com/ch depuis PC/MAC ou via l'application myCANAL depuis tablette/smartphone (iOS, Android et Windows phone), TV connectées à internet compatibles (Samsung depuis 2018, LG depuis 2018), Fire TV, Apple TV et Android TV, sous réserve de disposer d'une connexion internet haut débit. Programmes et chaînes disponibles selon les écrans. Voir conditions techniques d'accès sur www.canalplus.com/ch/

MOBILE

Le net+ Cockpit

Dédié spécifiquement à la gestion de votre abonnement mobile, le net+ Cockpit est accessible gratuitement partout dans le monde.

C'est un portail très utile qui permet de suivre sa consommation mensuelle de données, d'acheter des options supplémentaires (roaming, pack de données), de bloquer les appels vers des numéros à valeur ajoutée ou de configurer sa boîte vocale.

Comment y accéder ?

Depuis votre smartphone, vous pouvez accéder au Cockpit. Rendez-vous sur www.cockpit.netplus.ch ou sur l'onglet « mobile » de votre espace client my.netplus.ch pour optimiser votre abonnement et vous protéger des publicités malveillantes.

Des packs et des options

En un seul clic, vous ajoutez des paquets de données ou de minutes afin de combler vos besoins et enrichir vos abonnements. Vous suivez en tout temps votre consommation locale ou à l'étranger, grâce à l'affichage des données déjà utilisées durant le mois en cours. Vous gardez ainsi le contrôle sur vos factures. Vous pouvez également gérer vos appels et vos envois de SMS/MMS, bloquer les numéros surtaxés et maîtriser vos communications entrantes et sortantes. ●



PUBLICITÉ

VOTRE OPÉRATEUR

100% LOCAL

DANS LE CANTON DE FRIBOURG

net+ FR

OBJECTIF: 
nettement
+FRibourgeois

netplusfr.ch



RÉSEAU

Plume, le wi-fi optimisé

Fini les lenteurs ou les interruptions dans les pièces les plus éloignées du modem. Le système Plume* optimise le wi-fi pour un meilleur signal, mais aussi en lui prêtant des fonctionnalités étonnantes.

Avec ses SuperPods au design élégant et son application intuitive, Plume est une installation très simple qui répond efficacement aux problèmes de couverture wi-fi dans la maison. Mais pas seulement : grâce à son app mobile et diverses fonctionnalités, ce système assure également plus de sécurité et de contrôle chez soi et sur son réseau.

Une connexion fluide

Plume distribue le wi-fi dans tous les recoins de la maison. Ses SuperPods se branchent directement sur les prises, avec un design très sympa et sans câble encombrant. Le système s'adapte intelligemment aux appareils connectés et gère

le wi-fi. Grâce à son logiciel d'optimisation qui analyse en permanence le comportement des utilisateurs, les fréquences et les canaux dans l'environnement, il garantit une couverture stable, rapide et cohérente, ce que les répéteurs normaux ne peuvent pas offrir.

Une app facile à utiliser

Depuis l'interface Plume sur votre smartphone, tout est sous contrôle. Vous pouvez créer des profils d'utilisateurs et des comptes d'invités individuels. Vous pouvez gérer les droits d'accès facilement et activer des délais de connexion pour chaque appareil et chaque utilisateur. À tout moment et en tout lieu, vous pouvez voir les appareils qui sont ou ont été connectés à votre réseau wi-fi, ainsi que leur utilisation de données. Basé sur le cloud, Plume se met à jour tout seul et les services proposés dans l'application s'étoffent constamment.

Plus que du wi-fi

Les fonctionnalités de Plume sont nombreuses et étonnantes. Par exemple, il aide à protéger les appareils contre le *phishing*,

les *botnets*, les logiciels malveillants et les logiciels espions. Et les attaques bloquées peuvent être visualisées. Il y a également une fonction de blocage de la publicité.

Contrôle parental

Avec des enfants et des ados, c'est pratique. Il est possible de gérer le type de contenu pour chaque profil d'utilisateur et appareil selon trois niveaux (adapté aux enfants ; adapté aux jeunes ; pas de contenu pour adultes) et de bloquer des sites web spécifiques.

Mieux qu'une caméra de surveillance!

Le saviez-vous ? Le wi-fi peut faire fonction de détecteur de mouvement. Lorsque cette fonction est activée, Plume transforme les appareils connectés au wi-fi en capteurs et vous tient au courant de ce qui se passe dans la maison, sans caméras. Vous pouvez recevoir des notifications push à la demande et voir en temps réel où exactement s'est produit le mouvement. ●

*La solution Plume est disponible auprès de la majorité des réseaux membres de net+

Des fournisseurs unis et complémentaires forment net+

Onze partenaires romands construisent les réseaux de demain. Ensemble, ils développent des produits multimédias innovants.

Les membres de net+ composent un réseau de proximité idéal, présent sur toute la Suisse romande. Cette infrastructure unique se modernise en permanence pour répondre au mieux aux attentes de ses utilisateurs. Ainsi, ces réseaux partenaires sont

très actifs dans le développement de la fibre optique.

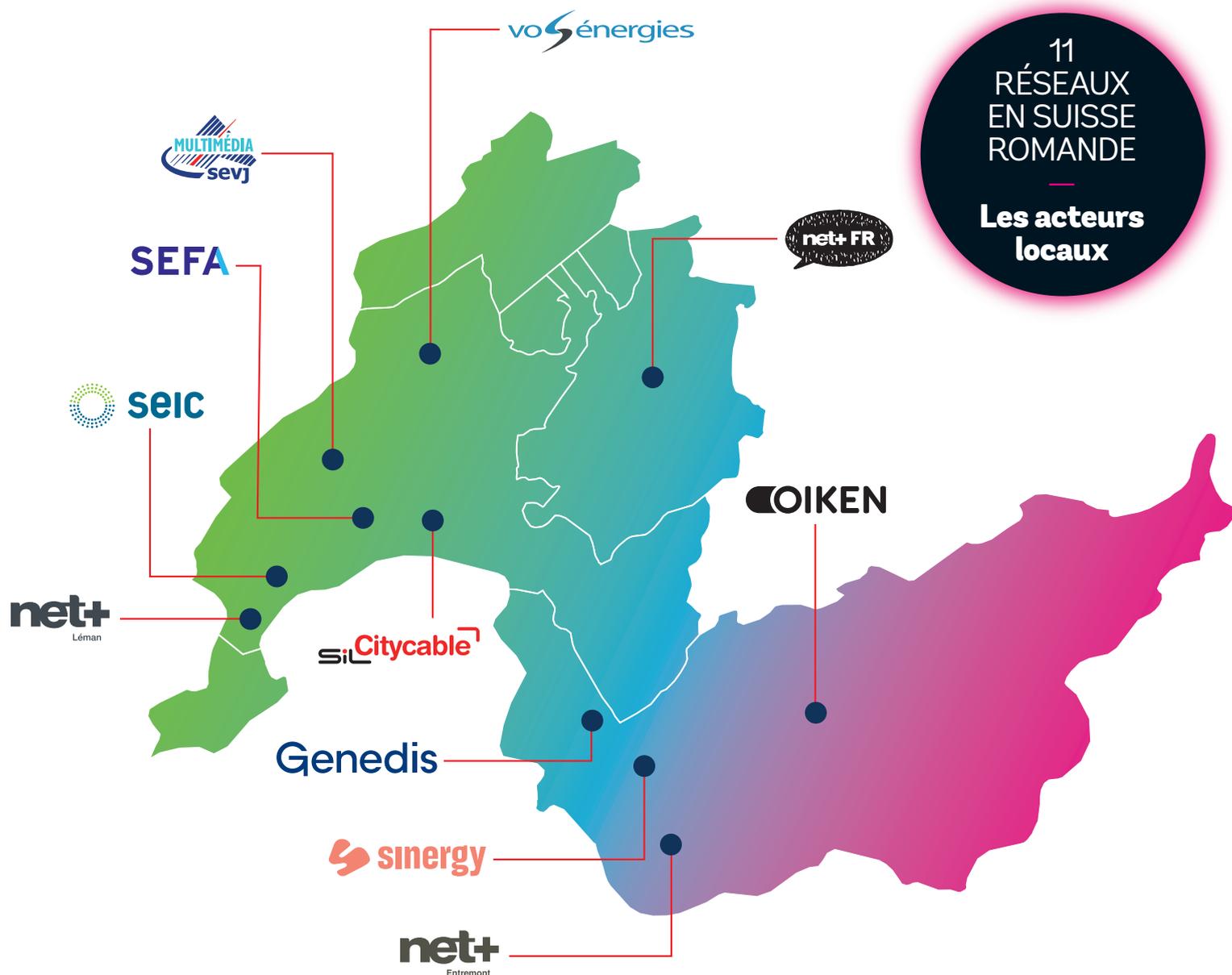
Tous ensemble, ils misent sur l'innovation, bien sûr, mais aussi sur la proximité avec leurs clients (voir carte ci-dessous). Ils se regroupent pour développer conjointement leurs produits multimédias: bli bla blo.

Qui sont les onze membres partenaires?

Situés dans les cantons de Fribourg, de Vaud et du Valais, la SEVJ, VOénergies, net+ Léman, SEIC, la SEFA, SILCitycable, net+ FR, Genedis, Sinergy, net+ Entremont et OIKEN s'ap-

puient sur la qualité des services proposés, la simplicité et la proximité. Tous comptent au quotidien sur des collaborateurs professionnels qualifiés, parfaitement implantés dans leurs régions respectives, fiables et à la disposition de leur clientèle.

Cette organisation est sans aucun doute une grande force pour le développement de l'ensemble de la structure. Des produits innovants ont pu être créés et efficacement commercialisés. Une vraie success-story pour ce regroupement unique en Romandie. ●



Sobriété énergétique : cinq astuces à connaître

Réduire sa consommation énergétique devient essentiel, en particulier dans un contexte marqué par le défi de la transition et les épisodes de pénurie qui menace. Chez soi, il est possible de réaliser de précieuses économies. Voici les cinq écogestes de l'expert en énergie Stéphane Genoud.

1

ÉVITER LE MODE VEILLE

Lorsqu'ils sont en mode veille, nos appareils électroniques continuent en réalité à consommer une énergie non négligeable. Une consommation notamment due aux témoins lumineux ou encore aux transformateurs de ces dispositifs qui restent sous tension. Pour le scientifique Stéphane Genoud, qui enseigne

la gestion de l'énergie à la HES-SO Valais, la meilleure option consiste à couper tous ces appareils, même le wi-fi, à l'aide d'une multiprise par exemple. Notons aussi qu'il existe des prises intelligentes permettant de couper les appareils branchés, par exemple via une application mobile, tels que les adaptateurs suisses MyStrom.



PUBLICITÉ

Genedis genedis.ch

sinergy sinergy.ch

net+ entremont.netplus.ch
Entremont

OIKEN oiken.ch

VOS OPERATEURS

100% LOCAUX

EN VALAIS



2 ARCHIVER SES E-MAILS

Nos boîtes e-mails débordantes de messages s'avèrent bien plus énergivores que l'on ne le pense. Car le maintien de ces messages en ligne implique de mobiliser des ressources informatiques, notamment lorsque l'on effectue une recherche. « Archiver ses e-mails, par exemple sur un disque dur externe, permet d'alléger sa messagerie et d'éviter d'utiliser de la mémoire vive et de la place sur des serveurs », indique Stéphane Genoud.

3 ENREGISTRER DES FAVORIS DANS SON NAVIGATEUR INTERNET

En ligne, notre activité n'est pas anodine d'un point de vue énergétique. En surfant sur le web, le fait de lancer une recherche Google s'avère plus énergivore que d'accéder directement à une URL – l'adresse internet d'un site web – précise. Pour ce faire, enregistrer les sites que l'on consulte fréquemment dans les favoris de son navigateur constitue une bonne astuce. Pour donner un ordre d'idée, selon Google, toute requête sur son moteur de recherche consomme autant d'énergie qu'une ampoule de 60 watts que l'on allume pendant 17 secondes. Soit, en moyenne, une émission de 0,2 gramme de carbone.

4 UTILISER DES MOTEURS DE RECHERCHE DURABLES

Il n'y a pas que Google sur internet. Pour effectuer ses recherches, on privilégiera les moteurs de recherche écologiques tels qu'Ecosia, Lilo, Ecogine ou encore YouCare. « Une alternative aux moteurs de recherche classiques qui, en fonctionnant sur un système de cofinancement par les utilisateurs, permet de réaliser des activités écoresponsables. Par exemple en plantant un arbre par internaute à chaque fois qu'il a effectué un certain nombre de recherches en ligne. »

5 ADOPTER DES LABELS ET CERTIFICATIONS ÉCOLOGIQUES

Solarvignette.ch, ça vous parle? Le principe est simple: en achetant une vignette solaire, l'utilisateur finance une partie d'une nouvelle installation solaire en Suisse, dont la production équivaut à autant d'énergie que son appareil électronique – smartphone, ordinateur ou encore tablette – en consomme en un an. Un moyen de participer collectivement au financement d'infrastructures énergétiques durables. À chacun de considérer les différentes organisations qui proposent ce genre d'initiatives. ●



Surfer en toute sécurité

Évoluer dans le monde digital comporte encore des risques ; heureusement, avec quelques précautions, il est possible de les limiter.

Double authentification, gestionnaires de mots de passe ou encore bouclier internet : dans le monde digital, les moyens de se protéger sont de plus en plus nombreux et sophistiqués. Pourtant, les utilisateurs ne se sentent pas forcément toujours en sécurité. C'est d'ailleurs ce que souligne une étude de marché de l'institut Link, spécialiste des sondages en Suisse. Elle relève que les internautes craignent particulièrement les hameçonnages, l'usurpation d'identité et l'utilisation frauduleuse de données personnelles. Des risques réels, contre lesquels il est facile de se prémunir, à condition de respecter quelques règles de base.

Améliorer ses connaissances pour limiter le piratage

La bonne nouvelle est que la plupart des piratages de particuliers sont rendus possibles grâce aux failles humaines. « À l'image des pickpockets, les auteurs d'attaques informatiques jouent sur la confiance et l'insouciance de leurs victimes, explique Stéphane Koch, expert en cybersécurité. Ils profitent d'un manque de connaissance et de vigilance des usagers pour contourner les technologies de sécurité satisfai-

santes mises en place. » Pour le spécialiste, la sécurité numérique commence donc par une meilleure compréhension des nouvelles technologies de la part du grand public. À ses yeux, cette éducation est d'autant plus importante à notre époque où le numérique s'invite dans les secteurs officiels et administratifs, notamment en ce qui concerne l'identité numérique et la protection des données.

Mais comment faire pour se tenir à jour dans un domaine où les évolutions sont si rapides ? « Les grands principes restent les mêmes, souligne le spécialiste. Cela fait trente ans qu'internet est démocratisé, pourtant, une majorité d'utilisateurs ignorent toujours comment lire correctement un lien hypertexte. C'est sur cette absence de connaissance que se basent la plupart des cas de hameçonnages (phishing). »



Six conseils pour naviguer en sécurité

Quelques méthodes simples, et souvent gratuites, afin d'éviter de nombreux risques :

- 1. Activer la double authentification.** « Ce système est très sûr, même s'il n'est pas à 100% incontournable. »
- 2. Ne pas préenregistrer ses identifiants.** « Rentrer son mot de passe manuellement représente le niveau de contrainte minimum pour sa propre sécurité. »
- 3. Utiliser un gestionnaire de mots de passe.** Si le mot de passe que vous utilisez pour vous connecter à un site fuit, il est possible que vos accès à d'autres plateformes soient compromis. Il est donc conseillé de générer des mots de passe aléatoires différents et de les conserver dans un gestionnaire installé sur votre appareil.
- 4. Mettre à jour le système d'exploitation de votre appareil et des applications.** Des failles de sécurité sont régulièrement découvertes et comblées.
- 5. Ne pas installer n'importe quelle application.** Elle peut ouvrir la porte à des personnes mal intentionnées. Mieux vaut vérifier la fiabilité de l'émetteur, y compris lorsque l'application est disponible sur un store officiel. Le service Plume le fait systématiquement et permet d'avoir l'esprit tranquille.
- 6. Se tenir informé des risques.** « Au même titre que l'on s'enquiert des prévisions météo avant une randonnée », relève Stéphane Koch. L'émission *Pixel* (voir ci-contre), par exemple, dispense des conseils avisés. ●

PUBLICITÉ

VOS OPÉRATEURS

100% LOCAUX

DANS LE CANTON DE VAUD



Se souvenir de moi Mot de passe oublié?



QUAND LE FOURNISSEUR PROTÈGE

Les abonnés net+ bénéficient d'un bouclier internet, gratuitement. Celui-ci bloque par défaut les sites considérés comme dangereux ou malveillants et redirige l'utilisateur vers une page d'avertissement. Toutefois, le bouclier ne garantit pas une protection à 100%. La prudence reste de mise. Le bouclier est activé d'office; il peut être désactivable dans l'espace client, mais il est préférable de le garder activé. ●



PRÉSERVER SES ENFANTS DES CONTENUS INDÉSIRABLES

Il est tout à fait possible de laisser son enfant explorer internet sans être constamment derrière lui. net+ propose, par exemple, un contrôle parental qui permet de filtrer les contenus inappropriés pour le jeune public. Le système Plume offre également une excellente gestion des contenus pour chaque utilisateur de la famille. ●



AUGMENTEZ VOS CONNAISSANCES EN QUELQUES CLICS

Pensez-vous agir avec prudence dans le monde numérique? La net+ académie offre la possibilité de tester ses connaissances en sécurité numérique sur son site et, si besoin, de les améliorer. Ici, pas de code informatique. Les conseils sont simples à appliquer et permettent de grandement limiter les risques numériques. L'académie propose aussi quelques outils, comme celui de vérification de votre adresse e-mail, qui permet de savoir si celle-ci a déjà fuité lors d'une attaque informatique. ●



DES ÉMISSIONS POUR COMPRENDRE LE DIGITAL

Les technologies digitales et les dangers sur internet ne cessent d'évoluer. Rester à jour peut donc prendre du temps. L'émission spécialisée *Pixel*, créée par net+ et disponible gratuitement sur YouTube, résume les principaux enjeux en quelques minutes seulement. Stéphane Koch et Nasrat Latif y décryptent les opportunités et les risques du monde numérique. Retrouvez également Stéphane Koch sur les podcasts bli bla blo. ●



PUBLICITÉ

Pixel

L'ÉMISSION MULTIMÉDIA

Retrouvez tous les épisodes de l'émission Pixel sur:

9 PROCHE DE VOUS
canal9.ch

Le vendredi à 18.30 sur Canal9

LA TÉLÉ
VAUD FRIBOURG

Tous les derniers jeudis du mois sur La Télé

Mais aussi sur la

net+ académie

Réseaux sociaux, réalité virtuelle, datas... Comment évoluer en sérénité à travers la multiplication des écrans et autres objets connectés?

Stéphane Koch et Nasrat Latif décryptent les opportunités et les risques du monde numérique.



Quoi de neuf ?



THREADS CONTRE-ATTAQUE!

Il est tombé de nulle part, début juillet. Après Facebook et Instagram, le groupe Meta a lancé **Threads**. Disponible uniquement aux États-Unis (pour l'instant), l'application a connu un succès fulgurant, dénombant plus de 100 millions d'utilisateurs en cinq jours. Ses fonctionnalités ne laissent pas l'ombre d'un doute: avec cette nouvelle plateforme, la firme de Mark Zuckerberg souhaite concurrencer le Twitter (X, désormais) d'Elon Musk. Threads ressemble d'ailleurs à une version simplifiée du réseau à l'oiseau bleu. De nouvelles fonctionnalités ont toutefois déjà été annoncées: un onglet recherche, des hashtags, la possibilité d'envoyer des messages privés, de modifier des publications ou encore de gérer plusieurs comptes. De quoi donner le coup de grâce à Twitter, en perte de vitesse depuis son rachat? ●



LEMON8, THE NEW INSTATOK

Après avoir fait tourner la tête des ados du monde entier avec TikTok, ByteDance a lancé cette année **Lemon8**. La plateforme du géant chinois est un mélange entre Instagram et Pinterest. Le tout savamment présenté par le même algorithme que TikTok. Sauf qu'ici il est uniquement question d'images. Mode, bien-être, lifestyle, l'application a pour vocation d'inspirer et... d'encourager les achats. Elle n'est pour l'instant disponible qu'en Chine et aux États-Unis, mais devrait prochainement atteindre l'Europe. Pour s'implanter, elle devra toutefois certainement passer quelques écueils politiques. Pour rappel, TikTok est sous le feu des projecteurs. Des doutes planent en effet sur la manière dont les données des utilisateurs sont gérées, notamment par le gouvernement chinois. Certains pays ont même interdit aux fonctionnaires d'État de l'installer sur leurs téléphones professionnels. Lemon8 subira-t-elle le même sort? ●



ON S'ACCORDE SUR DISCORD

Plus vraiment nouvelle, l'app **Discord** a été lancée en 2015 pour, à la base, réunir les communautés passionnées de jeux vidéo. Boostée par le Covid, elle a vu arriver un nombre grandissant d'utilisateurs. Ils sont désormais plus de 150 millions, majoritairement âgés entre 13 et 24 ans, à se réunir sur ces forums virtuels. On accède aux discussions sur invitation, et on est invité à respecter les règles fixées en communauté. Discord se révèle la plateforme parfaite pour échanger sur des thématiques aussi variées que la musique, l'éducation, la mode, le fitness, l'actu ou les technologies. À la différence des forums traditionnels, les membres peuvent se partager du texte, mais aussi des sons ou des vidéos. Une polyvalence particulièrement appréciée en France, où le réseau social est devenu la cinquième application de messagerie la plus utilisée. ●

PUBLICITÉ

Concours

Gagnez un iPhone 14



Une TV 4K 43"

Un iPad



Comment participer?
Il suffit de scanner le qrcode ci-contre et remplir vos coordonnées.

De plus en plus vrai !

2023 a marqué l'émergence d'outils grand public basés sur l'intelligence artificielle. Ils font désormais passer textes, sons, images ou encore vidéos générés automatiquement pour de véritables créations humaines. L'illusion n'est pas encore parfaite, mais est toute proche de le devenir.



ÉCRIRE ET TRADUIRE, À L'AISE

On ne présente plus GPT-4 et Bard, son équivalent de chez Google. Ces IA conversationnelles représentent déjà de précieuses sources d'inspiration pour des millions d'utilisateurs. Elles écrivent des livres et des scénarios déjà dans vos librairies et sur vos écrans ! Il faut tout de même vérifier ce qu'elles racontent, on ne sait jamais. D'autres outils s'avèrent particulièrement performants pour un public professionnel. Jasper, par exemple, complète les phrases pour les rendre mieux écrites. Du côté de la traduction, DeepL est l'intelligence la plus connue et la plus élaborée du marché. Actuellement, une version qui permet d'améliorer le style de ses textes est même en test, en allemand et en anglais seulement. ●



COMME LES SIX DOIGTS DE LA MAIN

Les images générées à l'aide de DALL-E et Midjourney ont fait le tour du monde pour leur réalisme. Toutefois, certains détails, comme des doigts en trop ou des ombres fantaisistes, peuvent trahir leur origine artificielle. La vigilance est encore de mise. La révolution de l'année provient peut-être du fameux logiciel de retouche d'images Photoshop d'Adobe. En quelques clics, on peut désormais générer ce qui se trouve hors champ, effacer des personnes présentes sur une photo de groupe pour les remplacer par quelqu'un d'autre ou un objet. L'outil est encore en version test, mais les résultats et la simplicité d'utilisation sont presque effrayants. *Hello deepfake!* ●



ON CONNAÎT LA CHANSON

Vous en avez peut-être entendu parler. Cet été, le YouTube francophone a été marqué par un nouveau phénomène : des reprises de chansons classiques par des youtubeurs connus générées par une intelligence artificielle. Malgré la vraisemblance, Squeezie (18,2 millions d'abonnés) n'a donc pas véritablement repris *La Bohème* de Charles Aznavour. Ce genre d'outils permet aussi de faire chanter les défunts. Comme Johnny Cash qui chante *Barbie Girl* depuis l'au-delà. Les IA permettent désormais de composer un son à partir d'un texte (songR) ou de modifier le style d'un morceau existant (version test de Musicgen, par Facebook). ●



TOUT LE MONDE À HOLLYWOOD!

Normalement, réaliser un film nécessite des studios, des acteurs et généralement pas mal de moyens. L'IA est en train de révolutionner tout ça. Deepbrain ou Synthesia permettent par exemple de générer des clips à partir d'un texte, présenté par un avatar. C'est aussi le cas de Fliki, qui transforme des textes en vidéos ou en livres audio, avec une voix aux tonalités humaines. Et que dire des applications comme Deepswap, qui permettent de créer des *deepfake*, ces vidéos qui mettent des personnes dans des situations dans lesquelles elles n'ont jamais été ? Rien de plus simple : il suffit de prendre une vidéo et de changer le visage de l'acteur à partir d'une photo trouvée sur le web. ●



LE MULTIMÉDIA D'ICI.



Le multimédia d'ici. bliblablo.ch | 0848 830 840