

net!

LE MAGAZINE DU MULTIMÉDIA PAR BLI BLA BLO

MULTIMÉDIAS
**La santé
connectée**

LALOU

**LA DJETTE
QUI MIXE
SES RÊVES
À 150 BPM**

MOBILE
**La détox
numérique,
c'est quoi ?**

TÉLÉVISION
**Les séries
suisses
prennent
du galon**

CONCOURS

→ PAGE 15

**Gagnez
un projecteur
Samsung,
une tablette
et des
AirPods 4**



Sommaire

MULTIMÉDIAS

3-4

- La santé connectée
- La FM n'a pas tout à fait disparu
- La fin des mots de passe approche

CHRONIQUE

5

C'était mieux avant...

Les enfants de la télé

MOBILE

6-7

- La détox numérique, c'est quoi?
- Fin programmée pour la 3G
- Le spoofing

NET+

8

- Des fournisseurs unis et complémentaires forment net+

INTERVIEW

9-11

LALOU

- La DJette qui mixe ses rêves à 150 BPM

TÉLÉVISION

12-13

- Les séries suisses prennent du galon
- Pour une image parfaite

INTERNET

14-15

- Connecté au monde grâce à des acteurs locaux
- VPN, trois lettres très utiles
- À la découverte de nos régions avec les apps suisses

Experts



ROMAIN LONFAT. Avec plus de dix ans d'expérience dans la mise en place de solutions techniques liées à la distribution et à la consommation de contenus télévisuels, Romain est aujourd'hui responsable du département TV interactive chez netplus.ch SA, opérateur multimédia romand. ●



MARIO SGARRELLA. Après avoir travaillé une dizaine d'années dans le marketing, les relations publiques, la publicité et le lobbying, Mario Sgarrella a pris conscience de l'impact des technologies numériques sur sa vie. À la naissance de son fils Luca, il décide de changer de mode de vie. Il supprime ses comptes sur diverses plateformes sociales, réduit l'usage de son smartphone et crée unpluggo.ch. Aujourd'hui, en tant que libérateur numérique, formateur et conférencier, Mario partage son expérience et ses connaissances pour aider les autres à retrouver un équilibre avec l'usage des écrans connectés. ●

ÉDITO

Une technologie au service de nos réalités



Les outils numériques ne sont pas seulement des fenêtres ouvertes sur le monde, ils sont aussi des alliés du quotidien, ancrés dans nos habitudes et adaptés à notre manière de vivre. Qu'il s'agisse d'applications locales, de services connectés ou de solutions multimédias, ils enrichissent notre quotidien en facilitant l'accès à l'information, en soutenant nos talents et en renforçant nos liens avec nos régions. Et ceci, dans tous les domaines, que ce soit la santé avec d'innombrables possibilités de prévention, de suivi et même de diagnostic ou dans le multimédia avec des réseaux de fournisseurs locaux et des contenus suisses de qualité.

Mais cette proximité a ses dérives et, si le numérique nous accompagne partout, il nous invite aussi à prendre conscience de nos usages. La détox numérique interroge notre besoin de connexion permanent et propose un équilibre entre utilité, bien-être et liberté.

Ce modèle est possible, LALOU en est la preuve. La DJette romande voit grand et nous explique son rapport décomplexé à la technologie. Dans un monde où les outils multimédias ouvrent de nouvelles perspectives, elle incarne cette génération qui sait en tirer le meilleur pour créer, partager et réaliser ses rêves. ●

Bonne lecture!
LA RÉDACTION CNET!

CNET! — Impressum

ÉDITEUR: NET+ | RÉALISATION: IMPACT MEDIAS - RUE DE L'INDUSTRIE 13, 1950 SION - E-MAIL: VALAIS@IMPACTMEDIAS.CH - WWW.IMPACTMEDIAS.CH | PHOTOGRAPHIES ET ILLUSTRATIONS: MARCO ZYSSET, HARDPIX (ELIO GARUFI), ADOBE STOCK PHOTO, DIGITEC, FREEPIK ET SHUTTERSTOCK | RÉDACTION: LEILA KLOUCHE ET BERTRAND GIRARD | DIRECTION ARTISTIQUE ET MISE EN PAGE: XAVIER CERDÁ / ESH STUDIO | CORRECTION: ADELINE VANOVERBEKE | IMPRESSION: SCHOECHLI IMPRESSION & COMMUNICATION SA | PUBLICITÉ: NET+ | TIRAGE: 511 727 EXEMPLAIRES.

PHOTO DE COUVERTURE: MARCO ZYSSET



MULTIMÉDIAS

La santé connectée

Des applications mobiles aux objets connectés, les innovations numériques influencent notre façon de nous soigner tout en développant la dimension préventive de notre système de santé.

La révolution numérique n'a pas seulement changé notre manière de communiquer ou de travailler : elle bouleverse aussi notre rapport à la santé. Entre applications mobiles, objets connectés et intelligence artificielle, les outils multimédias deviennent des alliés essentiels pour prévenir, surveiller, diagnostiquer et même donner l'alerte en cas d'urgence. En voici quelques-uns.

La prévention à portée de main

« 3200 pas ! Il faut que je sorte promener mon téléphone ! » Le télétravail ne favorisant pas les sorties, en fin de journée, il arrive souvent que mon application Santé m'indique un nombre de pas bien inférieur à ce qui est acceptable pour un être sédentaire. Alors, pour garder ma moyenne mensuelle, je sors faire des tours de quartier ! Ça peut paraître

dérisoire, mais ces chiffres ont un impact significatif sur ma motivation à sortir. Les technologies actuelles offrent des solutions efficaces pour anticiper les risques et adopter des comportements plus sains. Applications de suivi d'activité, montres connectées mesurant la fréquence cardiaque ou encore plateformes de coaching santé : ces outils encouragent chacun à prendre soin de son bien-être au quotidien. On n'oublie pas évidemment toutes les applications de méditation, de yoga et de coaching sportif qui vous aident à créer des routines saines, à réguler votre niveau de stress ou à atteindre vos objectifs de forme physique.

Une sécurité accrue

Les montres d'alarme comme MobiZen de net+ peuvent alerter les proches en cas d'urgence d'un parent. L'Apple Watch ou les

Garmin signalent des arythmies cardiaques. Il y a même aujourd'hui des capteurs de glycémie connectés sans aiguille ! Tous ces outils et applications de surveillance permettent une vigilance accrue pour les personnes à risque. Autant de dispositifs qui renforcent l'autonomie tout en garantissant une intervention rapide en cas de problème. En effet, les situations d'urgence bénéficient beaucoup des nouvelles technologies. Grâce aux applications d'appel au secours géolocalisées, aux défibrillateurs connectés ou encore aux plateformes de partage d'informations médicales entre professionnels, la prise en charge est optimisée et les délais d'intervention sont réduits.

Un suivi médical centralisé

La technologie simplifie le suivi des patients atteints de maladies chroniques ou nécessitant des soins réguliers. Grâce aux dossiers médicaux électroniques, aux applications de rappel de traitement ou encore aux dispositifs de télésurveillance, les patients bénéficient d'un accompagnement plus efficace et personnalisé.

Des diagnostics facilités

L'intelligence artificielle et le big data sont même en train de transformer le domaine du diagnostic médical. Des algorithmes analysent en quelques secondes des milliers de données pour détecter des pathologies invisibles pour l'œil humain. Les chatbots médicaux et assistants virtuels aident également à orienter et informer les patients en fonction de leurs symptômes. Aujourd'hui, les consultations médicales à distance et la télémédecine se sont démocratisées, offrant une solution précieuse aux personnes isolées ou à mobilité réduite, et se présentant comme la solution pour désengorger les services d'urgence. ●

ATTENTION, DONNÉES SENSIBLES !

N'offrez pas vos données à n'importe qui ! Il est essentiel de choisir des plateformes sécurisées et de bien lire les conditions d'utilisation avant de les accepter. La transparence des entreprises est un élément clé pour garantir un usage éthique et sécurisé de ces technologies, car de nombreuses applications et objets connectés collectent vos données à des fins commerciales. ●

RADIO

La FM n'a pas tout à fait disparu



Si la SSR a déjà abandonné cette technologie, les radios romandes ont repoussé l'échéance jusqu'à fin 2026.

Les affiches de l'Office fédéral de la communication, courant 2024, en ont laissé plus d'un sans voix. La pastille rouge annonçait clairement la fin de la radio FM dès le 31 décembre de la même année, au profit du DAB+.

Le hic, c'est que, dans les faits, un bon nombre de radios privées ont obtenu une prolongation de deux ans pour leurs concessions de radiocommunication FM,

soit jusqu'à la fin de 2026. C'est le cas de l'ensemble des radios régionales romandes comme Rhône FM, Radio Chablais, RadioFr, LFM ou Rouge FM.

En s'offrant ce délai de deux ans, ces stations souhaitent laisser le temps aux derniers utilisateurs de la FM (un peu moins de 20% des auditeurs) de faire la transition vers le DAB+. De son côté, la SSR a justifié l'arrêt au 1^{er} janvier 2025 par le coût supplémentaire occasionné par le maintien de plusieurs technologies de diffusion.

Mais alors, c'est quoi le DAB+ ?

Le Digital Audio Broadcasting est une technique de diffusion déjà largement répandue. Plutôt que de recourir à des modulations de fréquence, comme la FM, elle transmet son signal radio de manière numérique, mais indépendamment d'internet. Le DAB+ répond à un grand problème lié à la FM: l'impossibilité de créer des créneaux de diffusion supplémentaires. Ce système permet de diffuser davantage de programmes et de partager d'autres données numériques, telles que des informations relatives au titre diffusé ou voire la pochette de l'album.

Théoriquement, le DAB+ offre une meilleure qualité d'écoute, dépourvue de grésillements et d'interférences, également en déplacement. Dans les faits, cette dernière promesse dépend toutefois de la qualité de votre récepteur. ●

SÉCURITÉ

La fin des mots de passe approche

L'idée de base était plutôt simple: renseigner une suite de lettre et/ou de chiffres pour se connecter sur une plateforme en ligne. Avec l'expérience, les spécialistes de la sécurité se sont toutefois rendu compte que la plupart des internautes utilisent soit des combinaisons trop simples, soit trop souvent le même mot de passe.

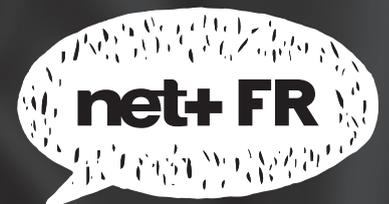
C'est pour cette raison qu'Apple, Google et autres Microsoft recourent désormais aux «passkeys». Cette méthode d'authentification intégrée à leurs appareils repose sur des clés d'accès généralement biométriques (faciale, digitale ou rétinienne). Plutôt que de s'identifier sur le site qu'il visite, l'utilisateur s'identifie sur son appareil, qui lui permet d'accéder à son compte sur un site. Cette méthode peut en outre être combinée avec une seconde authentification, avec un code, par le biais d'un e-mail, d'un SMS ou d'une application dédiée. ●



PUBLICITÉ

**VOTRE OPÉRATEUR
100% LOCAL
DANS LE CANTON DE FRIBOURG**

netplusfr.ch





C'était
mieux
avant...

PAR LEILA KLOUCHE



Les enfants de la télé

Sur Instagram, mon algorithme me sert parfois des blagues de boomers nostalgiques : « Quand j'étais enfant, on jouait avec des bouts de bois, on noircissait des petits carrés au stylo bille, on faisait des guirlandes avec des bandes de papier. » Sous-entendu : on était des héros, capables de survivre à l'ennui !

Bon, j'ai moi-même tracé pas mal de petits carrés au stylo — des spirales surtout, je crois — et fabriqué des mètres de cordes en crochet avec mon champignon magique. Mais ce n'était pas par ennui. C'était surtout pour échapper quelques instants à l'emprise de la télévision.

Une enfance cathodique

Parce que ceux qui vantent leur enfance bricoleuse et de plein air et qui râlent contre les écrans de leurs bambins oublient souvent de préciser que, dans les années 1980 et 1990, la jeunesse était plantée devant la télé. J'ai grandi devant *Récré A2*, *Dimanche Martin* et *Club Dorothée*. Je connaissais par cœur les pubs, les jingles, les génériques. J'ai passé des heures hypnotisée devant des jeux improbables, à deviner le prix d'un grille-pain chez Patrick Roy ou à répondre aux questions pour un champion de Julien Lepers.

Je remercie l'école de m'avoir sauvée quelques heures par jour de cette fascination, sinon je serais peut-être toujours plantée devant mon écran cathodique, une télécommande à la main, à me demander pourquoi *Des chiffres et des lettres* n'existe plus.

Et PAF, une mère envahissante !

Yann Marguet, dans une de ses chroniques fulgurantes sur

France Inter, avouait une connaissance encyclopédique du PAF (le fameux paysage télévisuel français) pour avoir passé son enfance devant son poste de télé, un verre de Teisseire fruit de la passion à la main. En l'écoutant citer des noms aussi désuets qu'Annie Pujol (*La Roue de la fortune*) ou Bernard Montiel (*Une famille en or*), je me suis rendu compte à quel point ce média avait influencé ma jeunesse tel un gourou égotique, me disant quoi manger, quoi écouter, quoi regarder, définissant ce qui était drôle, ce qui était normal et ce qui était bizarre. J'ai découvert ce qu'était un végétalien à *Ciel, mon mardi!* de Christophe Dechavanne. On nous l'a présenté comme un extrémiste. Je n'étais pas plus critique que ça. Je ne sourcillais même pas en voyant des femmes se dénuder à l'heure du repas dans le *Collaro Show* ou dans *La Classe*. À l'époque, c'était la norme.

Du matin au soir

La télé rythmait les jours. Le matin : *Téléshopping*, *Télématin*, *Motus*, avec leurs jingles envoûtants en toile de fond des matinées à la maison. À midi, place aux séries pour femmes au foyer en quête de passion : *Santa Barbara*, *Côte Ouest*, *La petite maison dans la prairie* (Charles et

Caroline Ingalls, parents de substitution pour tous les enfants de familles dysfonctionnelles).

L'après-midi, c'étaient les dessins animés, les sitcoms, MTV et ses clips en boucle. Puis, le soir, le *Téléjournal* ou le *JT de 20 heures*, *Les Guignols de l'info*, les pubs (oui, oui, les pubs se regardaient avec délectation !) et, enfin, le film du soir à choix sur l'une des sept chaînes analogiques en français. Difficile d'imaginer aujourd'hui une télévision avec si peu de chaînes, ni d'ailleurs une télévision sans box, sans replay, sans sous-titres. Quand on aimait un programme ou qu'on ne pouvait pas le regarder, on l'enregistrait sur VHS. C'était chouette !

Une mère très affectueuse

Est-ce que c'était mieux avant ? Difficile à dire. Peut-être que, moi aussi, j'aurais aimé, comme ma fille, envoyer des snaps, poster des stories en scrollant sur TikTok, tout en regardant la saison 2 de *Ginny & Georgia*. À chaque public ses médias. J'ai été une « enfant de la télé », comme l'affirmait l'émission d'Arthur et de Pierre Tchernia. Je connaissais tous les programmes, tous les animateurs et, grâce au *Zapping* et au *Bêtisier*, aucun dérapage ne m'échappait.

Aujourd'hui, je n'ai plus de télévision. Je me demande où sont passées toutes ces heures de ma vie à la regarder. Peut-être m'a-t-elle bercée comme une mère quand j'en avais besoin, avec ses bras de *Hélène et les garçons*, *Sauvés par le gong*, *Beverly Hills*, *Champs-Élysées*, *Coucou, c'est nous!* ; ou éduquée à coups de reportages animaliers et de talkshow. À l'heure des revivals, je peux dire que j'ai vu la première saison du *Loft* et de la *Star Ac*... Mais je m'interroge toutefois : n'aurais-je pas dû écouter ma vraie maman et sortir jouer dehors un peu plus souvent ? ●





MOBILE

La détox numérique, c'est quoi ?

Après Dry January, pourquoi pas un printemps en mode avion ? En une petite vingtaine d'années, les smartphones ont pris une telle place dans nos vies qu'ils en deviennent gênants. Comment s'en détacher ? Les conseils de Mario Sgarrella, fondateur de unpluggo.ch et éducateur au bien-être numérique.

Pourquoi se déconnecter ?

Les raisons d'une détox sont aussi diverses qu'il y a d'usages de son smartphone, mais Mario Sgarrella donne quelques exemples de drapeaux rouges : « Tout à coup, des conflits surviennent au sein du couple ou de la famille au sujet de votre consommation d'écran ; vos amis vous font des remarques ou vous-même ressentez un regret ou un mal-être à la suite d'une heure de scrolling. » Ce sont des signes qui indiquent qu'il y a un souci et qu'il est temps de lever la tête de son écran.

Que faire ?

« D'abord, on en parle », conseille Mario Sgarrella. En famille ou entre amis, on peut se fixer des règles et se donner une ligne de conduite pour profiter des repas, des balades ou des vacances sans téléphone. « On a tous déjà entendu parler de stratégies pour y arriver et on peut donc se partager des conseils », poursuit le spécialiste. On peut aussi en discuter entre parents, pour inciter un groupe d'enfants à laisser libre cours à leur créativité.

Mais je ne serai plus joignable ?

Les messages d'absence sont des alliés. Que ce soit pendant les vacances, pour un simple jour de congé ou à l'occasion d'un week-

end en famille, ce temps de déconnexion ne fera pas de vous un paria. « En général, nos proches se réjouissent que l'on prenne du temps pour soi », souligne le spécialiste. Cela fait partie d'une stratégie de reprise de contrôle sur l'usage de « l'outil ». Dans son quotidien, il est recommandé, par exemple, de se fixer des plages horaires pour consulter et répondre à ses mails et messages. Ce qui permet de mieux se concentrer sur les tâches importantes et de se libérer du temps ! Pour cela, le mode avion est votre allié !

LES SIX RÈGLES DE BASE DE MARIO SGARRELLA

- 1 Pas de téléphone dans la chambre à coucher
- 2 Pas de téléphone durant une conversation avec une ou plusieurs personnes
- 3 Pas de téléphone à table
- 4 Pas de messages ni de réseaux sociaux en voiture
- 5 Ne jamais regarder son écran en marchant
- 6 Digital Shabbat : un jour par semaine en mode avion. ●

Pleine conscience et minimalisme numérique

« Il n'y a rien de mal en soi à scroller sur les réseaux sociaux, rappelle le fondateur de unpluggo.ch. Le problème, c'est quand on commence à le faire à ses dépens et à ceux de nos proches. » C'est là que la pleine conscience intervient. La pleine conscience ? Mettre une intention derrière ses actions en ligne, se donner des objectifs. Par exemple, se connecter à un réseau social uniquement pour chercher des idées de sorties ou pour consulter les stories de ses amis proches. Dans ce cas, programmer des limites de temps sur vos apps est très utile. On peut aussi opter pour le minimalisme numérique : « L'idée est de se limiter aux applications et aux réseaux sociaux que l'on considère comme utiles et d'éliminer tout le reste. Si vous peinez à dire ce qu'une application vous apporte de positif, c'est qu'il est peut-être temps de la supprimer ! »

Faites de la place pour du neuf

Le cerveau humain a besoin de se reposer. Le stimuler constamment avec des vidéos limite sa créativité et crée du stress et du mal-être. À l'inverse, aménager des espaces de temps libre procure de la sérénité et fait entrer la joie. Non, non, ça n'est pas de l'ennui ! On crée le vide pour inviter du neuf. Le spécialiste recommande la règle « une heure / un jour / une semaine », qui consiste à se déconnecter une heure par jour, un jour par mois et une semaine par année. Allez, chiche ! ●

Fin programmée pour la 3G

En Suisse, les principaux opérateurs renonceront à cette technologie de téléphonie mobile à partir de la mi-2025.

La 3G s'apprête à disparaître. Face à la multiplication de la consommation de données mobiles, notamment vidéo, les opérateurs doivent libérer certaines fréquences pour privilégier la 5G. C'est pour cette raison que les abonnés Mobile net+ verront cette technologie disparaître à partir de la mi-2025. Swisscom suivra en fin d'année. Salt n'a pas encore fait d'annonce officielle, mais devrait logiquement suivre le mouvement. Le retrait de ce réseau permettra de redistribuer à la 4G et à la 5G les basses fréquences, actuellement réservées à la 3G, nécessaires, entre autres, pour mieux pénétrer à l'intérieur des bâtiments.

Les appareils plus anciens sont concernés

Cette évolution a des implications pour les utilisateurs dont le smartphone n'est pas compatible avec la fonction «Voice over LTE» ou VoLTE. Une fois la 3G abandon-



née, ils ne pourront plus téléphoner avec leur appareil. Les partenaires net+ sont en train d'identifier les clients concernés pour les aider à changer d'appareil. Les possesseurs d'appareils mobiles peuvent se renseigner auprès du fabricant de ce dernier pour savoir si leur modèle est compatible avec la VoLTE. C'est normalement le cas

si votre téléphone a été commercialisé il y a moins de sept ans. À noter que la fin de la 3G peut aussi poser un problème pour d'autres usages spécifiques, par exemple, pour les compteurs connectés munis d'une carte SIM qui communiquerait avec cette technologie. De nouvelles solutions sont à envisager au cas par cas. ●

ARNAQUE

Le spoofing, l'art de se faire passer pour quelqu'un d'autre



Vous avez peut-être déjà reçu un appel d'un numéro privé pas du tout suspect pour découvrir ensuite qu'il s'agissait d'une tentative d'arnaque. C'est du spoofing, une technique grâce à laquelle un fraudeur falsifie son identité en affichant un faux numéro pour vous tromper.

Comment fonctionne le spoofing ?

Les escrocs utilisent des logiciels pour modifier l'affichage de leur numéro de téléphone ou de leur adresse e-mail. Cette technique leur permet de se faire passer pour une entreprise, une administration ou même un proche, dans le but de vous soutirer des informations personnelles ou de l'argent.

Les formes courantes de spoofing

- **Téléphone** : appels provenant de numéros locaux ou connus, souvent pour des arnaques bancaires ou des fausses factures.
- **E-mail** : faux messages de services clients (banques, impôts, entreprises) vous incitant à cliquer sur un lien frauduleux.
- **Réseaux sociaux** : comptes piratés ou faux profils sollicitant une aide financière ou des informations confidentielles.

Comment réagir et se protéger ?

- **Ne rappelez pas immédiatement** un numéro suspect, surtout si votre correspondant semble confus.
- **Ne divulguez jamais d'informations sensibles** (codes de connexion, données bancaires) par téléphone ou par e-mail.
- **Vérifiez les adresses e-mail et les liens** avant de cliquer sur quoi que ce soit.
- **Activez l'authentification à deux facteurs** sur vos comptes sensibles pour limiter les risques.
- **Signalez les tentatives de spoofing** à votre opérateur ou aux autorités compétentes.
- **Méfiez-vous des demandes urgentes ou inhabituelles**, même venant d'un contact connu.

Avec la montée de l'intelligence artificielle, ces attaques deviennent de plus en plus crédibles. Restez vigilants! ●

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.

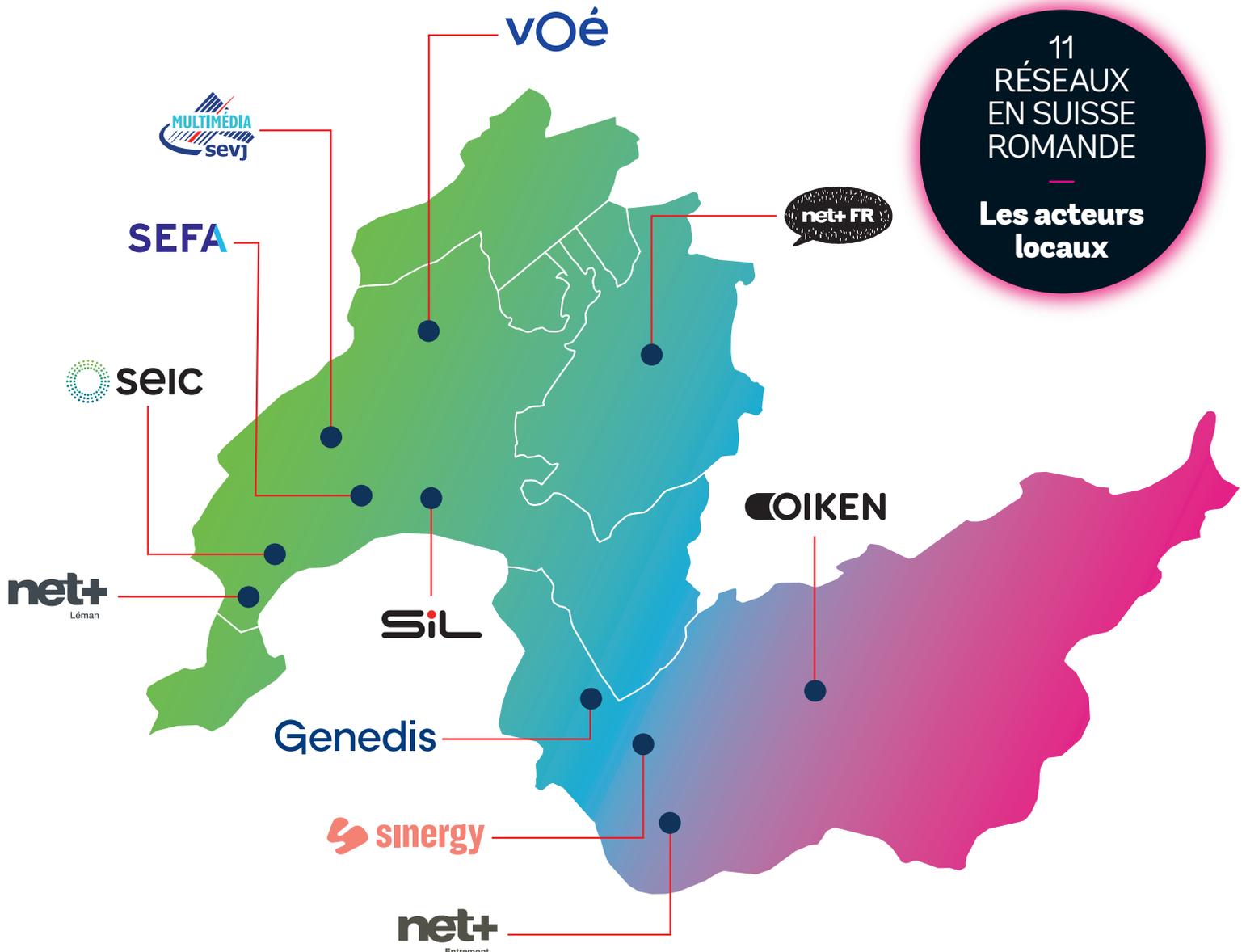
Tous ensemble, ils misent sur l'innovation, bien sûr, mais aussi sur la proximité avec leurs clients (voir carte ci-dessous). Ils se regroupent pour développer conjointement leurs produits multimédias: bli bla blo.

Qui sont les onze membres partenaires ?

Situés dans les cantons de Fribourg, de Vaud et du Valais, la SEVJ, VOé, net+ Léman, SEIC, la SEFA, SiL, net+ FR, Genedis, Sinergy, net+ Entremont et OIKEN s'appuient 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. ●



Basses explosives, BPM survoltés, énergie brute. Le hardstyle, c'est un univers électro où tout va très vite. Et c'est ce qui fait vibrer LALOU, qui s'est mise aux platines pour appartenir à ce monde qui l'électrise. Ambitieuse, elle se donne les moyens de son rêve: jouer sur la Mainstage de Tomorrowland. Rien que ça! C'est LE festival qui fait briller les yeux des DJ du monde entier. En attendant, elle enchaîne les bookings en Suisse, en France, en Allemagne et en Espagne et sort ses propres tracks sur des labels prestigieux. Mais comment passe-t-on du dancefloor aux platines? Et comment impose-t-on son style dans un milieu où peu de filles osent se lancer? Côté multimédia, la jeune artiste ne se pose pas trente-six questions. Les technologies se laissent apprivoiser facilement quand elle en a besoin. La vie, c'est pas si compliqué.

CNET! Comment as-tu découvert ta passion pour le hardstyle?

LALOU Quand j'étais à Lausanne pour mes études, je sortais beaucoup en club avec mes amis. Au début, c'était plutôt des soirées électros classiques, et puis certains ont commencé à aller en soirées hardstyle. J'ai d'abord suivi par curiosité et, très vite, j'ai accroché à l'énergie de cette musique. J'ai réalisé que c'était vraiment ce que j'aimais, une version plus intense de l'électro que j'écoutais déjà.

Qu'est-ce qui t'a poussée à devenir DJ?

Un jour, je me suis dit: pourquoi j'essaierais pas de mixer? J'aimais tellement ce monde de la nuit et des soirées que je me suis dit que je pourrais en faire partie. J'avais envie de passer de spectatrice à actrice. J'ai pris des cours avec un DJ en Valais, j'ai acheté un petit contrôleur pour m'entraîner chez moi et, quelques mois plus tard, j'avais mon premier booking à Crans-Montana.

Comment ça s'est passé?

Ça a été le plus gros stress de ma vie. Dix mille fois plus que le permis ou que la matu! Mais aussi une de mes meilleures expériences. Dès que j'ai été derrière les platines, c'était bon, c'était génial. Tout est allé très vite ensuite. J'ai eu d'autres dates, puis une



L'INTERVIEW CONNECTÉE AVEC

— LALOU —

La DJette qui mixe ses rêves à 150 BPM

Comment une jeune fille aussi calme et centrée peut-elle vibrer sur des rythmes aussi effrénés? La vie est un mystère, la preuve en est le sourire de LALOU sur ses vidéos de DJ set. Rencontre avec une DJette de Hardstyle qui rêve de vivre de sa musique et de conquérir la Hollande.

PROPOS RECUEILLIS PAR **LEILA KLOUCHE** • PHOTO **MARCO ZYSSET**

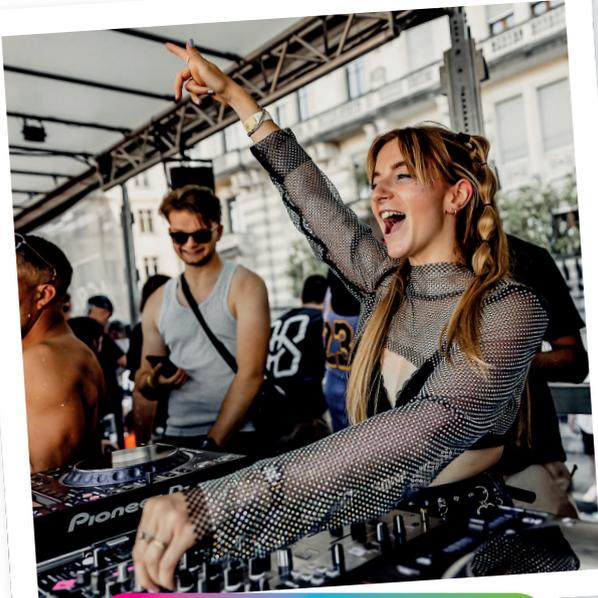
résidence au MAD, et puis de plus en plus de dates.

Tu ressens encore ce stress avant de monter sur scène?

Toujours! Avant un set, j'ai l'impression que je vais mourir! (*rires*) Mon copain me prend souvent en photo à ce moment-là, et j'ai toujours une tête affreuse. Mais une fois que j'appuie sur «play», tout disparaît. C'est comme si mon corps comprenait que c'est là que je dois être. L'énergie que je reçois du public me porte complètement.

Tu n'avais jamais fait de musique avant?

Non, jamais! Par contre, j'ai toujours adoré en écouter. Depuis assez jeune, j'étais déjà à fond dans l'électro, j'écoutais Avicii, Martin Garrix... Mais je n'avais jamais touché à des platines avant de me lancer. Ce qui m'a aidée, c'est la danse, je pense. J'ai fait du hip-hop pendant des années. J'étais dans un groupe à Martigny – avec Dakota et Nadia! – et j'ai eu la chance de partir deux fois aux Championnats du monde à Las Vegas. Ça m'a sûrement apporté le sens du rythme, la coordination, l'oreille...



BIO EXPRESS

LALOU, aka Axelle Debons, est née le 2 octobre 1995 à Sion. Enfant particulièrement douée, elle a de la facilité à l'école et se passionne pour la danse hip-hop. Elle va deux fois à Las Vegas avec son crew de Martigny pour participer aux Championnats du monde, en 2014 et 2016. Après un diplôme de la HEG-Sierre, elle travaille à la communication du PALP Festival du Val de Bagnes. Elle découvre la musique électronique en club pendant ses études et se passionne pour le hardstyle, à tel point qu'elle décide d'en faire elle-même. Après quelques cours de DJing, la voici qui mixe en soirées, à Lausanne et à Fribourg, et qui sort carrément des tracks sur des labels! Après cinq ans d'expérience, LALOU est prête à conquérir le monde avec ses kicks électriques. ●

Et le côté technique? Il faut être un peu geek pour devenir DJ?

Alors je ne suis vraiment pas geek! En général, j'aime bien qu'on m'explique. J'ai pris quelques cours, puis j'ai continué en demandant des conseils à des DJ plus expérimentés. J'ai aussi beaucoup observé les autres, essayé, testé... C'est comme ça que j'ai progressé. Et puis il y a beaucoup de vidéos. Toutes les infos se trouvent sur internet.

Comment c'est d'être une femme dans ce milieu?

Il y a peu de filles, donc on sort facilement du lot, mais ça peut donner l'impression qu'on est là sans avoir rien fait. J'ai eu le syndrome de l'imposteur au début, parce que je voulais prouver que je méritais ma place. Je me suis mis une grosse pression. En même temps, je me dis que pour une fois que c'est un avantage, pourquoi ne pas l'accepter?

Tu vis de ta musique, aujourd'hui?

Non, pas encore. Je travaille à côté à 60% pour le PALP Festival en tant que responsable communication. J'ai choisi un emploi à temps partiel pour pouvoir consacrer le reste de mon temps à ma carrière musicale. En Suisse, le milieu du hardstyle est assez petit et peu professionnalisé. Je fais pas mal de dates en France et en Allemagne, mais ça n'est pas encore suffisant.

Que faut-il faire pour se faire connaître et obtenir plus de dates?

Je pense qu'aujourd'hui le talent seul ne suffit plus. Il faut être actif et visible, surtout sur les réseaux sociaux. Un DJ qui a du talent mais qui n'est pas présent en ligne

SON PREMIER GESTE DU MATIN

J'allume ma lampe de luminothérapie et je prends vingt minutes pour me préparer tranquillement. Je ne touche pas à mon téléphone avant, ça me permet de commencer la journée sans stress. ●

aura beaucoup plus de mal à se faire repérer. Ensuite, sortir des tracks est un bon moyen d'être repéré par les organisateurs. Plus on produit, plus on a de visibilité et de crédibilité. J'ai eu la chance de signer sur trois labels hollandais et un français, ce qui m'a permis d'être écoutée dans des pays où le hardstyle est bien implanté. Ça ouvre des portes pour des bookings à l'étranger, en Allemagne, en Belgique ou aux Pays-Bas. Et puis se faire un réseau, rencontrer d'autres DJ dans ces pays, etc.

Tu es très active sur les réseaux sociaux, du coup?

J'essaie. J'ai une amie DJ qui m'a donné des conseils précieux à ce sujet, notamment sur

« Je m'imagine déjà en Hollande. C'est ma stratégie du moment : croire à fond en mes rêves et faire tout pour les réaliser. »

PUBLICITÉ

Genedis genedis.ch

sinergy sinergy.ch

net+ entremont.netplus.ch
Entremont

OIKEN oiken.ch

**VOS OPÉRATEURS
100% LOCAUX
EN VALAIS**

l'importance de poster régulièrement et de créer de l'engagement. Il ne faut pas hésiter à mettre en avant son actualité, même quand on a l'impression que ça n'est pas important. Par exemple, si j'ai un booking, je vais en parler plusieurs fois: d'abord pour annoncer la date, ensuite pour montrer ma préparation, et après pour partager des images du set. L'idée, c'est de montrer que ça bouge constamment.

SES PODCASTS DE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL



David Laroche

« J'adore ses interviews avec des personnalités, ça m'inspire énormément sur la manière d'aborder la vie et de booster sa performance. »



Chez nous

avec Océane Andréa

« Elle est ultra jeune, mais elle a une maturité et une ambition dingue. »

J'AI PEUR DONC J'Y VAIS !



J'ai peur, donc j'y vais, par Stef Bluelips

« Ses podcasts sont hyper motivants. Elle parle de la vie, des émotions, de la confiance en soi, et on a l'impression qu'elle s'adresse directement à nous. » ●

C'est pas trop compliqué d'y penser tout le temps ? Et le temps que ça prend...

C'est un coup à prendre. Parfois, ça n'est pas très naturel, il y a des moments où je n'ai pas forcément envie de communiquer, mais je me pousse, car c'est la condition de ma visibilité. Et puis ça me fait rire. J'aime bien faire des vidéos.

Tu publies sur quels réseaux ?

Instagram, Facebook, TikTok et YouTube aussi. J'ai une chaîne. Je fais des petits récaps de mes soirées et de mes voyages pour des dates.

Quelles app utilises-tu quotidiennement ?

SoundCloud pour la musique, Duolingo pour le hollandais et ChatGPT pour tout le reste !

Tu utilises beaucoup ChatGPT ?

Oui, tout le temps, pour tout ! Pour de la création de contenu pour mon travail ou même quand j'ai une question, je la pose direct. Récemment, pour un concours DJ, par exemple, j'ai copié les critères de notation et je lui ai demandé comment me démarquer. Il me donne plein de pistes: certaines que je laisse de côté, mais d'autres qui m'inspirent vraiment. Je l'utilise aussi pour structurer mes idées ou trouver des idées de contenu, ça me guide sans que je suive tout à la lettre.

Et le hollandais ?

(Rires) J'aimerais m'installer en Hollande avant la fin de l'année. C'est un pays central pour le hardstyle, et j'ai le sentiment d'avoir fait le tour des opportunités en Suisse. Je m'imagine déjà là-bas. C'est ma stratégie du moment: croire à fond en mes rêves et faire tout pour les réaliser.

Quels sont tes objectifs pour 2025 ?

J'aimerais faire plus de bookings à l'international. J'ai déjà des dates en Allemagne et en France. Et je me suis fixé de sortir au moins quatre tracks cette année, dont certains en collaboration avec d'autres artistes.

Et ton rêve ultime ?

Vivre de la musique, ne faire que ça. Jouer sur la Mainstage de Tomorrowland et faire tous les grands festivals du monde. ●



Suivez-la!

FACEBOOK • INSTAGRAM • TIKTOK

→ @laloumusic

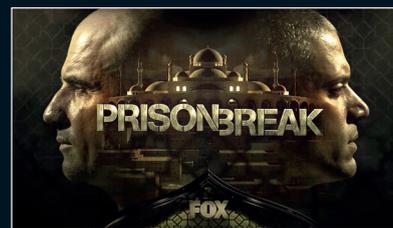


Écoutez-la!

YOUTUBE • SPOTIFY • SOUNDCLOUD

→ LALOU

SES COUPS DE CŒUR SÉRIES



Prison Break

« L'indétrônable meilleure série. Pas de débat ! »



La Casa de Papel

« Un classique ! »



The Sinner

« C'est hyper psychologique. J'ai adoré la manière dont l'histoire se déconstruit au fil des épisodes. »



Quicksand

« C'est sombre, c'est réaliste, et ça te fait vraiment réfléchir sur la psychologie des personnages et leurs choix. » ●

Soutenez-la!

Commandez le t-shirt LALOU à un prix promotionnel, par message privé, sur Instagram, avec le code «CNet». (@laloumusic)



Les séries suisses prennent du galon

Soyons honnêtes : jusqu'ici, la Suisse n'a jamais brillé par ses séries télé. Mais les choses bougent ! Ces dernières années, les séries suisses gagnent en ambition, avec des scénarios plus affûtés, des mises en scène soignées et des thématiques qui osent enfin sortir des sentiers battus.

Avec l'arrivée de la Lex Netflix fin 2024, une loi qui oblige les plateformes comme Netflix ou Disney+ à investir dans la création locale, le paysage audiovisuel helvétique pourrait bien connaître un vrai coup d'accélérateur. Concrètement, ça veut dire quoi? Des budgets à la hausse, des projets plus nombreux et peut-être, au bout du compte, des séries plus ambitieuses capables de se faire une place au-delà de nos frontières. On n'y est pas encore, mais une chose est sûre: la production locale est en train de monter en puissance. La preuve en est quelques créations helvétiques récentes honorables. Du polar bien ficelé à la comédie décalée en passant par le thriller politique, on trouve de quoi se faire plaisir sur les trois plateformes de streaming suisses: Play RTS, Play SFR et Play Suisse (*lire encadré en page 13*).



ESPÈCE MENACÉE

La nouvelle série romande qui réunit la crème de la crème des humoristes, de Marina Rollman à Thomas Wiesel en passant par Yann Marguet et Vincent Veillon. Une

comédie satirique sur fond de thriller environnemental qui réussit à nous tenir et nous faire rire tout au long de ses six épisodes.



QUARTIER DES BANQUES

Deux saisons dans les coulisses d'une banque genevoise, mêlant intrigues familiales et scandales financiers. Joli succès pour cette série

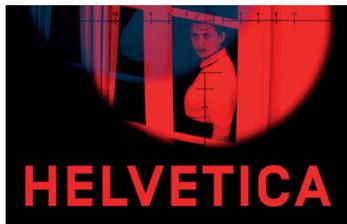
qui a su s'imposer à l'international, et même aux États-Unis!



LA VIE DE J.C.

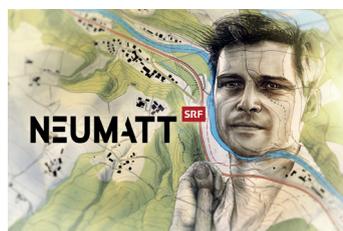
Inspiré par Kaamelott, Zep revisite le Nouveau Testament avec les stars romandes de la comédie. Vincent Veillon en Jésus est entouré de ses apôtres Yann Marguet,

Yoann Provenzano et Alexandre Kominek. On retrouve également d'autres personnalités comme David Castello-Lopes, Joseph Gorgoni, Joël Dicker, Le Grand JD ou encore Blaise Bersinger.



HELVETICA

Ce thriller politique met en scène une employée de la Confédération suisse qui se retrouve mêlée à un complot international mettant en péril la neutralité du pays.



NEUMATT

La série suit sur deux saisons le parcours d'un jeune homme qui, après une carrière en ville, revient dans sa ferme familiale. Il doit alors jongler entre les défis agricoles

et les attentes familiales. Fluide et prenant, le scénario se joue de certains clichés et ça fait du bien.



WINTER PALACE

Cette très grosse production helvétique – la plus grosse à ce jour – raconte les débuts du tourisme d'hiver à la fin du XIX^e siècle, dans des décors de châteaux et de palaces.

Le résultat est beau et ambitieux, mais rend nostalgique de *Downton Abbey*.



CELLULE DE CRISE

Un thriller géopolitique intense qui nous entraîne au pas de course découvrir les sphères de pouvoir et les conflits d'intérêts des grandes institutions suisses.



TSCHUGGER

Un petit bijou loufoque à la *Starsky et Hutch* en Haut Valais. Littéralement « Les poulets », la série en quatre saisons suit les activités d'une centrale

de police déjantée mais pas inefficace, puisqu'elle réussit à mettre d'accord Romands et Suisses allemands avec son humour décalé et son autodérision. ●

LES PLATEFORMES SUISSES DE STREAMING

À explorer absolument! De quoi sortir des sentiers battus et élargir son horizon au-delà des éternels Netflix & Co:



RTS Play. La plateforme de la Radio Télévision Suisse propose une vaste sélection de contenus francophones, incluant des séries, des documentaires et des émissions phares. Accessible gratuitement, elle est disponible sur la plupart des box TV et appareils connectés.



SRF Play. Destinée au public germanophone, cette plateforme offre des productions originales, des films et des émissions en allemand. Elle est idéale pour découvrir la richesse des programmes suisses alémaniques.



Play Suisse. Cette plateforme nationale regroupe des contenus issus des différentes régions linguistiques du pays. Avec une interface intuitive, elle permet de naviguer aisément entre les productions francophones, germanophones et italophones, favorisant ainsi la découverte de la diversité culturelle suisse.

La box TV de net+ offre un accès simplifié et gratuit à ces différentes plateformes suisse de streaming. ●



TÉLÉVISION

Pour une image parfaite!

Le saviez-vous? Un bon réglage de votre téléviseur peut faire toute la différence entre une image fade et une expérience visuelle immersive. Voici comment optimiser vos paramètres écran.

La première chose à savoir est que les réglages par défaut des téléviseurs ne sont pas parfaits. Et la deuxième, qui n'est pas des moindres, est que chaque catégorie de contenu peut être améliorée par des réglages spécifiques adaptés à son type d'image et aux conditions de visionnage. En effet, notre éclairage ambiant affecte notre façon de percevoir les images. C'est pourquoi il est important d'ajuster les réglages de son téléviseur afin de profiter pleinement de ses performances et d'obtenir la meilleure qualité d'image possible.

Les préréglages

Les téléviseurs proposent quatre modes principaux:

- **standard** : adapté à un usage quotidien en journée;

- **dynamique** : trop saturé, conçu pour les expositions en magasin;
- **cinéma** : idéal pour un visionnage dans la pénombre;
- **jeu** : réduit la latence en désactivant certains traitements vidéo, au détriment de la qualité d'image.

Les réglages personnalisés

Ajustez la **luminosité** pour des noirs profonds sans perte de détails et le **contraste** pour éviter les blancs surexposés. Une mire sur YouTube peut aider. Pour les couleurs, choisissez **Normal** en général, **Chaud** pour les films et évitez **Froid**.

Désactivez les améliorations automatiques qui floutent ou ajoutent des halos indésirables. Si votre TV est compatible, activez le **HDR** en ajustant la luminosité selon la pièce : plus lumineux en plein jour, plus doux dans l'obscurité.

Prenez le temps de tester ces réglages avec du contenu que vous connaissez bien pour obtenir la meilleure expérience possible! ●

PUBLICITÉ

**VOS OPÉRATEURS
100% LOCAUX
DANS LE CANTON DE VAUD**



RÉSEAU

Connecté au monde grâce à des acteurs locaux

net+ et ses partenaires mettent un point d'honneur à proposer un service de proximité.

De Salquenen, en Valais, à la périphérie genevoise en passant par le canton de Fribourg, Lausanne, la Côte lémanique, les vallées de l'Orbe et de Joux: net+ et ses onze partenaires couvrent une grande partie de la Suisse romande. Ensemble, ils s'activent à offrir un service de proximité, que ce soit dans le centre de Lausanne, dans la campagne broyarde ou dans une vallée latérale valaisanne.

Un service équivalent pour tous

Offrir les mêmes services aux clients net+, quel que soit leur adresse: la promesse n'a rien de marketing. Elle est dans la nature de ces onze entreprises, toutes issues d'opérateurs locaux de télé-réseau, qui sont toujours – au moins en partie – en mains des communes. Si les services proposés sont identiques, il peut y avoir encore des différences dans les

débites. Celles-ci dépendent essentiellement du déploiement de la fibre optique sur les réseaux des opérateurs partenaires. Certains ont déjà déployé cette technologie sur l'ensemble de leur territoire. Pour d'autres, cela prend un peu plus de temps, au gré des stratégies communales et des partenariats disponibles pour réaliser les fouilles nécessaires.

Des voisins ou presque comme interlocuteurs

Ce réseau de partenaires locaux permet aussi d'instaurer une véritable proximité d'interactions à tous les niveaux, que ce soit avec les installateurs, avec les répondants dans les centrales d'appel ou avec le personnel de l'un des 18 points de vente dans l'ensemble de la Suisse romande. Quelle que soit sa demande, le client est conseillé par quelqu'un qui vit dans le même coin de pays et comprend les problématiques régionales. Par exemple, les centrales d'appel bli bla blo sont toutes basées dans les cantons de Fribourg, du Valais et de Vaud. Localisées directement dans les entreprises, elles permettent une intervention rapide. ●

SÉCURITÉ

VPN, trois lettres très utiles

Réseau virtuel privé ou, en anglais, *Virtual Private Network*, ce système permet de relier deux ordinateurs distants, connectés à des réseaux locaux différents, et d'isoler leurs échanges du reste du trafic sur le réseau public. Cette solution est notamment utilisée pour permettre aux employés en télétravail d'accéder en toute sécurité aux données présentes sur le serveur de leur entreprise.

Pour rester anonyme

Les VPN sont aussi utiles aux particuliers. Ils permettent de naviguer sur internet de manière anonyme et offrent une meilleure sécurité des données. Par exemple, ils empêchent les sites d'utiliser des cookies qui permettent de recueillir vos habitudes et donc de les utiliser pour vous proposer des publicités contextuelles ciblées.

Pour changer de pays

Les VPN sont aussi appréciés pour contourner les géo-restrictions imposées par certains sites, notamment de streaming. Si cet usage est tout à fait légal, il peut toutefois entrer en conflit avec les droits de diffusion de certaines plateformes.

Il existe de nombreux fournisseurs de VPN. Privilégiez toutefois une solution payante. Sur internet, la gratuité se fait souvent aux dépens de vos données personnelles... ●



DIGITAL

À la découverte de nos régions avec les apps suisses

Le saviez-vous? La Suisse développe toutes sortes d'applications pratiques pour vous faciliter la vie localement et vous permettre de mieux connaître vos régions.



SuisseMobile

Avec ses cartes interactives et ses itinéraires détaillés, cette app vous emmène à la découverte de chaque recoin de la Suisse, à pied ou à vélo.



CAS - Club Alpin Suisse

Trouver son aventure personnelle en montagne grâce à cette app ultra servicielle. Pas moins de 7000 courses à disposition, des filtres malins et la possibilité de personnaliser ses recherches en fonction de son niveau, par exemple.



PeakFinder

Épatez vos amis en nommant les sommets autour de vous, rien qu'en orientant votre téléphone vers l'horizon: « Tu vois, là-bas? C'est la Dent Blanche. »



Dis voir!

Jouez avec les accents et les expressions typiques de nos régions et mesurez vos connaissances de notre belle diversité linguistique suisse.



Doodle

Développé en 2007 par deux étudiants de l'EPFZ, Doodle est suisse! Qui l'eût cru? Toujours le meilleur moyen pour planifier vos excursions et vos événements avec vos amis.



SWI (Swissinfo.ch)

Plongez dans l'actualité suisse et internationale et comprenez les enjeux locaux grâce à des articles accessibles en plusieurs langues.



Sweez

L'application gratuite qui transforme votre smartphone en TV de poche. Regardez vos chaînes locales favorites durant vos trajets quotidiens.



Postcard Creator

Capturez la beauté de la Suisse et envoyez gratuitement vos plus beaux clichés sous forme de cartes postales à vos proches.



ParcsSuisse

Explorez les plus beaux parcs naturels de Suisse et laissez-vous émerveiller par des paysages préservés et des sentiers d'exception. ●

PUBLICITÉ

Concours A gagner:

**Projecteur Samsung
The Freestyle**



**Tablette
Samsung Galaxy Tab**



Apple AirPods 4



Comment participer?

Il suffit de scanner le qr code ci-contre et remplir vos coordonnées.

netplus.ch/concours

● Délai de participation: 31 mai 2025. Une seule participation par personne est autorisée. Le concours est ouvert à toute personne âgée de 18 ans révolus et domiciliée en Suisse. Les conditions de participation sont disponibles ici: netplus.ch/participationconcours. * Toutes les infos et conditions sur netplus.ch/mobizen.

LE DÉFILÉ DU MULTIMÉDIA



bla blo
bli

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