

# net!

LE MAGAZINE DU MULTIMÉDIA PAR BLI BLA BLO

TÉLÉVISION

La nouvelle  
box TV de net+

SÉCURITÉ

Les arnaques  
du moment avec  
eCop François

IA

Des prompts  
pour apprendre  
à se connaître



DAMIEN RIAT vs MARCUS SÖRENSEN

# Rivalité et respect sur la glace

L'INTERVIEW CROISÉE

**CONCOURS**

→ PAGE 15



Gagnez  
un MacBook Air,  
une Nintendo Switch  
ou des Apple  
AirPods!

## Sommaire

### TÉLÉVISION

3-4

- La nouvelle box TV de net+
- Le sport au cœur de votre quotidien

### CHRONIQUE

5

#### C'était mieux avant...

Internet, la bascule des mondes

### INTERNET

6-7

- Achats en ligne : on ralentit
- Le Wi-Fi dans les avions
- Internet à domicile

### NET+

8

Des fournisseurs unis et complémentaires forment net+

### INTERVIEW

9-11

Marcus Sörensen vs Damien Riat  
Rivalité et respect sur la glace

### MOBILE

12-13

- L'eSIM, c'est quoi ?
- Fin de la radio de l'armée
- Protéger son mobile du froid
- Dix astuces pour optimiser la vitesse de son portable

### SÉCURITÉ

14

Arnaques : les dernières tendances

### IA

15

Six prompts pour apprendre à se connaître

## ÉDITO

# En route pour une planète inconnue



Tout change à la vitesse de la lumière. On a parfois l'impression de voyager sans boussole vers un futur abstrait. Les innovations surgissent avant même qu'on ait eu le temps d'appivoiser les précédentes. Qui aurait imaginé, il y a deux ans, discuter sérieusement avec cette IA gratuite que tout le monde s'accordait à trouver bête ? Le voyage vers une planète inconnue a déjà commencé.

Mais durant la traversée, certains repères sont d'un grand réconfort. Par exemple, être à la maison, sur son canapé, entouré de ses personnes préférées... et regarder un match de l'Euro féminin ! C'était si émouvant de savourer les mêmes codes habituels – amis, chips, télé, foot –, mais cette fois en participant à un phénomène tout à fait nouveau : des footballeuses suisses capables de réunir des millions de spectateurs et de grands sponsors pour nous offrir des émotions extraordinaires.

Nos invités, Marcus Sörensen et Damien Riat, sont aussi les héros de nos quotidiens chamboulés. Comme vous le découvrirez dans ces pages, ces deux champions donnent tout pour leurs jeunes familles et pour le hockey suisse, loin du monde hyperconnecté, offrant à leurs publics et aux téléspectateurs des émotions fabuleuses. Ils nous rappellent que même en route vers une planète inconnue, si l'on peut encore vibrer ensemble, partager des instants vrais et se reconnaître dans la passion des autres, n'est-ce pas là notre meilleure boussole ? ●

*Bonne lecture !*

LA RÉDACTION CNET!

## Experts



**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+.



**FRANÇOIS NANCHEN**, alias eCop François, est inspecteur principal adjoint à la Police cantonale vaudoise. Après vingt ans à la police de sûreté, il se consacre depuis 2022 à la prévention. Ses vidéos, suivies par plus de 95 000 personnes sur Instagram et autant sur TikTok, sensibilisent le public aux arnaques en ligne et aux nouvelles formes de criminalité.

### CNET! – Impressum

ÉDITEUR : NET+ | RÉALISATION : IMPACT MEDIAS - RUE DE L'INDUSTRIE 13, 1950 SION - E-MAIL : VALAIS@IMPACTMEDIAS.CH - WWW.IMPACTMEDIAS.CH | RÉDACTION : LEILA KLOUCHE | DIRECTION ARTISTIQUE ET MISE EN PAGE : XAVIER CERDÁ / ESH STUDIO | CORRECTION : ADELINE VANOVERBEKE | PHOTOGRAPHIES ET ILLUSTRATIONS : ADOBE STOCK PHOTO | IMPRESSION : SCHOECHLI IMPRESSION & COMMUNICATION SA | PUBLICITÉ : NET+ | TIRAGE : 482 215 EXEMPLAIRES.

PHOTOMONTAGE DE COUVERTURE : © IFENN VISUAL ET DR.



## TÉLÉVISION

# La nouvelle box TV de net+

**Plus performante et intuitive, elle offre une expérience télé améliorée intégrant les dernières technologies et permettant l'accès aux plateformes de streaming les plus populaires.**

Depuis mai 2025, la nouvelle box TV a pris la relève du modèle précédent, en service depuis cinq ans. Avec un design plus compact, une interface plus intuitive et une fabrication plus respectueuse de l'environnement, elle intègre les dernières innovations pour répondre aux nouvelles habitudes et exigences des consommateurs.

### Une offre de contenu complète

Avec plus de 220 chaînes TV, sept jours de replay et une capacité d'enregistrement pouvant aller jusqu'à 1000 heures, cette

box propose une expérience TV enrichie. Les principales applications de streaming – Netflix, Disney+, Prime Video, Canal+, MySports, Spotify ou encore Play Suisse – sont déjà préinstallées, pour un accès direct et simplifié.

### Des améliorations techniques notables

Entièrement basée sur la technologie IP et équipée du Wi-Fi 6, elle garantit une fluidité optimale et un zapping rapide sur toutes les chaînes. Son interface, entièrement repensée, offre des suggestions personnalisées et intègre un assistant vocal pour faciliter la recherche de contenus.

### Un engagement environnemental affirmé

40% plus compacte et fabriquée en plastique recyclé, la box consomme jusqu'à 40% d'énergie en moins que la version précédente. L'emballage a également été optimisé pour réduire l'impact environnemental.

### Et plus encore!

- Installation simple permettant un appairage rapide avec le téléviseur.
- Télécommande de qualité fabriquée en Europe par notre partenaire Ruwido.
- Accès à une application TV mobile pour un usage nomade offert en complément.
- Catalogue VOD avec plus de 10 000 films et séries.

### Comment obtenir cette nouvelle box ?

Si vous souhaitez l'adopter, contactez votre distributeur pour connaître les modalités de remplacement. ●



TÉLÉVISION

# Le sport au cœur de votre quotidien avec bli bla blo

Amateurs de sport, réjouissez-vous! bli bla blo propose une offre sportive complète pour ne rien manquer de vos compétitions préférées.



HOCKEY SUR GLACE

## Votre passion à portée de télécommande

Avec le bouquet MySports, plongez au cœur de l'action glacée! Suivez toutes les rencontres de la **National League** et vibrez au rythme des exploits de vos équipes favorites. Les fans de hockey sur glace international ne seront pas en reste: la prestigieuse **NHL** nord-américaine est également au programme, vous offrant un spectacle de haut niveau avec les plus grandes stars de la discipline. ●



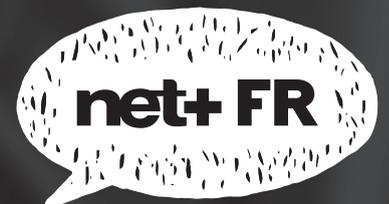
FOOTBALL

## L'élite européenne dans votre salon

Pour les passionnés de football, le bouquet Canal+ Sport vous ouvre les portes des plus belles compétitions européennes. Suivez l'intensité de la **Premier League** anglaise en intégralité, reconvenue comme l'un des championnats les plus spectaculaires au monde, et assistez aux rencontres épiques de la **Ligue des Champions** avec deux grandes affiches par semaine de compétition, où s'affrontent les meilleurs clubs du continent. ●

PUBLICITÉ

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



netplusfr.ch



C'était  
mieux  
avant...

PAR LEILA KLOUCHE

## Internet, la bascule des mondes

On ne parle pas souvent de la vie avant internet. Peut-être simplement parce qu'il n'y a pas grand-chose à en dire. C'était différent, voilà tout. Tout fonctionnait très bien comme ça. Jamais quelqu'un ne s'est dit: «Ah mais j'ai pas de réseau, bon sang de bois!»

Par exemple, quand on oubliait le nom d'un acteur: «Comment il s'appelle déjà? Tu sais, celui qui a joué dans cette série trop bien, comment elle s'appelle déjà?» Eh bien, pas de Google pour aider. Je passais ma semaine à demander autour de moi, puis j'allais au Vidéo Folies (l'ancêtre de Netflix) regarder toutes les jaquettes pour trouver le bon nom. Sans succès, il ne me restait plus qu'à attendre que ma mémoire libère l'otage par inadvertance ou lassitude.

Quand on voulait dire quelque chose d'important à quelqu'un, demander pardon ou rompre avec explications, on écrivait une lettre sur du papier. On la déposait soi-même dans la boîte – le facteur aurait rendu la chose trop formelle. De la même manière qu'on n'envoyait pas de fax pour les affaires privées. Non, les fax, c'était pour le travail, avec leur bruit d'oiseau reconnaissable et leur affreux papier.

### L'avant-J.-C. que j'ai connu

Sans tenir compte des révolutions du type réseaux sociaux, applis miraculeuses et outils intelligents (hello ChatGPT!), qui ne nous manquaient pas puisqu'ils n'existaient pas, il y a deux domaines pour lesquels internet était attendu comme le messie: la recherche d'information et l'immédiateté. Même si ça avait son charme, la recherche de textes et de citations à la bibliothèque était franchement fastidieuse. Pour un simple exposé, c'était un peu planter un clou avec une hache. Imaginez-moi en

train de sonder à la loupe un microfilm des archives de la *Feuille d'Avis de Lausanne*, armée d'une manivelle – étonnante aieule de la souris. Les encyclopédies étaient si immenses qu'il fallait une étagère entière rien que pour le «A»! À la bibliothèque, une dame attirée était là pour les magazines et périodiques: «Il me faudrait tous les numéros de *Science & Vie* de 1994, s'il vous plaît.» Bref, on s'amusait bien.

Et quid des numéros de téléphone dans les annuaires? Je regrette de ne pas avoir pris de photos de notre nom et de ceux de mes amis au milieu de ces listes imprimées aussi anonymes qu'intimes. «Allô, Madame Bizard?» Ah, et le 111? Quand j'y pense, c'est extraordinaire toutes ces Siri en chair et en os derrière leurs ordinateurs rétrofuturistes et leurs registres qui vous renseignaient sur les horaires des bus et vous trouvaient le numéro d'un garagiste à Cheyres.

### La géographie, cette inconnue

On disait qu'on pouvait reconnaître une androïde à l'aptitude d'une femme à replier une carte routière! En tout cas, ça coûtait cher, ces plans. Vous en aviez pour chaque endroit où vous alliez. La Toscane, la Loire, la Catalogne. Et quand, malgré tout, vous étiez perdu – ben oui, y avait pas le petit point bleu qui avance en même temps que vous –, vous tendiez la carte à un autochtone sympathique mais incapable de recon-

naître son village sur une carte. Alors il fallait parler, expliquer et parfois repartir sans avoir rien compris.

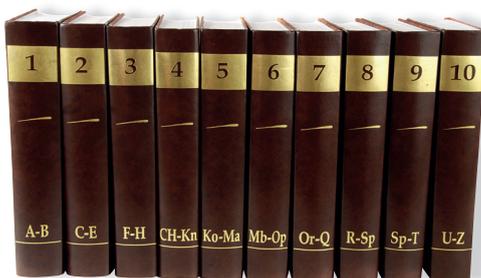
Quand Google Maps est arrivé dans les années 2000, il n'y avait pas encore de smartphone. Il fallait imprimer les passages compliqués, qu'on classait par ordre d'usage dans une fourre jaune dans la voiture. Lorsqu'enfin le premier iPhone est sorti, mon frère nous a guidés à travers Genève jusqu'à notre restaurant, le nez fixé sur son écran. C'était étrange comme scène, car, jusque-là, pour se diriger, on regardait plutôt dehors. Je pourrais dater le jour où j'ai définitivement perdu mes aptitudes de chasseuse-cueilleuse.

### L'art de la lenteur

Malgré tout, je trouve que c'est l'instantanéité qui faisait le plus défaut avant internet. De nombreux domaines souffraient de ne pouvoir transmettre des données rapidement. Pensez aux journalistes et photographes à l'autre bout du monde qui rêvaient de pouvoir envoyer leurs articles et pellicules dans l'heure. Et la pub? À chaque fois qu'il fallait soumettre une image ou une idée, on se déplaçait chez les clients, et les rétroplannings étaient doublés, car chaque correction validée prenait des jours.

On avait plus de temps, c'est sûr. Tout allait moins vite. Et il fallait beaucoup plus parler aux gens. Pour une info qui prend cinq secondes silencieuses aujourd'hui, il fallait souvent un appel d'une minute, un déplacement sur les lieux et une belle discussion avec la personne renseignée.

Je ne regrette pas ce temps-là, mais parfois, dans le bus ou dans la rue, j'aimerais bien que quelqu'un lève les yeux de son tel, et après une journée de télétravail derrière mon ordinateur, je me dis: c'était pas si mal de parler aux gens, finalement. ●



# Et si on se compliquait un tout petit peu la vie ?

**En quelques années, les achats en ligne se sont tellement simplifiés qu'un simple double-clic suffit pour payer. Mais derrière ce confort se cachent des risques bien réels, et les arnaques se multiplient. Décryptage avec Stéphane Koch, expert en cybersécurité.**

Commandes depuis le canapé, paiements automatisés, applications d'achat intégrées aux réseaux sociaux... En une décennie, l'e-commerce a bouleversé nos habitudes de consommation. Tout est conçu pour réduire les frictions et rendre l'acte d'achat presque intuitif. Cette facilité, qui devrait nous inciter à redoubler de vigilance, a au contraire anesthésié notre méfiance. Résultat : les arnaques pullulent

(faux sites, produits inexistants, boutiques fantômes). Comment retrouver une saine prudence dans ce monde du tout-en-un-clic ?

## Le piège émotionnel du commerce en ligne

Dans 95% des cas, la fraude prospère sur nos émotions : l'envie irrépressible, le sentiment d'urgence, la peur de manquer une bonne affaire. « Il ne reste que deux articles à ce prix ! », « Deux minutes pour finaliser votre commande ». Ces messages nous poussent à foncer sans réfléchir. Stéphane Koch parle de « tunnel cognitif » : tout est orchestré pour nous faire oublier les signaux d'alerte.

## Remettre de la complexité dans nos achats

« Sur internet, vous payez d'avance pour un objet que vous n'avez pas vu et que vous ne

recevrez pas tout de suite. Entre-temps, tout peut arriver », rappelle Stéphane Koch. Sa solution ? Ralentir le processus. « Plus un paiement est rapide, plus les risques augmentent. Il faut s'imposer une pause et vérifier les critères de sécurité avant de valider. »

## Trois bonnes façons de ralentir avant de cliquer

### 1. Sécurisez votre environnement digital

- Utilisez un gestionnaire de mots de passe pour avoir un code différent par site.
- Ne jamais autoriser la sauvegarde de vos coordonnées bancaires. Plus les paiements sont automatisés, plus les risques augmentent.
- Activez la double authentification pour vos paiements (SMS ou autre validation).
- Fixez-vous des limites financières avec une carte à plafond bas, une carte prépayée ou même une carte à usage unique.

### 2. Imposez-vous un temps de réflexion

- « La vitesse n'est pas une alliée dans ce cas », insiste Stéphane Koch. S'imposer un temps d'arrêt peut nous éviter de gros ennuis.
- Placez une barrière entre l'envie et l'acte d'achat.
- Consultez votre société de carte de crédit en cas de doute sur un vendeur.
- N'hésitez pas à utiliser des outils comme ChatGPT ou Perplexity pour comprendre les aspects techniques et comment obtenir des garanties de sécurité.

### 3. Vérifiez avant d'acheter

- Examinez le certificat de sécurité en cliquant sur le petit logo avant l'adresse dans la barre URL (le petit cadenas ne suffit plus).
- Vérifiez le nom de domaine avec attention. Est-ce bien le bon ? On le check sur internet.
- Googlez le nom du site pour consulter les avis clients.
- Sur Instagram, vérifiez la date de création du compte, le nombre d'abonnés réels et les commentaires.
- « Si je ne peux pas vérifier, je n'achète pas », résume Stéphane Koch. « Manquer une affaire est moins grave que perdre de l'argent ou ses données bancaires. » Dans un magasin physique, vous savez instinctivement jauger si l'enseigne vous inspire confiance et vous pouvez toucher le produit. « Sur internet, il n'y a pas ces garde-fous », rappelle l'expert. ●





## WI-FI

# Connecté, même dans les cieux

**Se connecter en plein ciel n'a plus rien d'exceptionnel. Mais savez-vous comment fonctionne le Wi-Fi à bord, pourquoi il peut être lent et cher, et quelles astuces permettent de l'utiliser intelligemment ?**

### Comment ça marche ?

Le Wi-Fi en vol est une véritable prouesse technique. Il combine deux technologies: un réseau terrestre (Air-to-Ground) et les satellites. Tant que l'avion survole les terres équipées de relais, il se connecte à des antennes au sol, comme un smartphone le ferait avec un réseau cellulaire. Mais dès qu'il traverse des zones isolées, des océans ou des régions sans couverture, le système bascule automatiquement sur les satellites géostationnaires ou en orbite basse, qui relaient le signal via des stations terrestres avant de le renvoyer à l'avion. Ce va-et-vient important de plus de 70 000 kilomètres aller-retour pour chaque page chargée explique la lenteur récurrente de la connexion. Il faut aussi savoir qu'équiper un avion coûte cher, ce qui justifie des tarifs élevés pour quelques mégas à peine.

### Combien ça coûte ?

Chaque compagnie a sa formule: forfait temps, volume de données ou accès illimité.

Parfois, seuls les messages (WhatsApp) sont gratuits. À vérifier avant le vol. Chez Lufthansa, il faut compter environ 9 € pour une heure ou 17 € pour un accès illimité sur 24 heures. Emirates propose 20 Mo gratuits, puis des forfaits allant de 9,99 \$ pour 150 Mo à 15,99 \$ pour 500 Mo. Air France facture 5 € pour 20 Mo ou 30 € pour 200 Mo sur les longs courriers. Certaines compagnies, comme Norwegian ou Qatar Airways, offrent parfois une connexion gratuite à tous les passagers, tandis que d'autres la réservent à la classe affaires ou aux membres de programmes de fidélité.

### Pour un vol tranquille

Pour éviter les mauvaises surprises, mieux vaut préparer sa connexion avant le décollage. Téléchargez vos films, séries et playlists à l'avance pour ne pas saturer le réseau et économiser votre forfait. Mettez votre smartphone en mode avion, puis activez uniquement le Wi-Fi pour éviter l'itinérance satellitaire, souvent hors de prix. Fermez les applications en arrière-plan et privilégiez les messageries ou applis légères plutôt que les navigateurs web. Et n'oubliez pas d'emporter une batterie externe, car toutes les prises de siège ne fonctionnent pas toujours. Ou alors, profitez de quelques heures de tranquillité pour vous déconnecter, tout simplement. ●

## Les cinq technologies d'accès à internet des foyers suisses

**Du cuivre à la fibre en passant par le câble et le réseau mobile, les technologies qui permettent de se connecter à domicile n'offrent pas toutes les mêmes performances, ni la même stabilité.**

### 1 LIGNE TÉLÉPHONIQUE EN CUIVRE \*

Historiques et encore largement utilisées (près de 50 % des connexions en 2022), les lignes téléphoniques en cuivre sont fiables, mais lentes. Plus la distance avec la centrale est grande, plus le débit diminue.

### 2 CÂBLES COAXIAUX \*

Encore très répandus dans les immeubles suisses, ils offrent une bonne stabilité, mais sont traditionnellement asymétriques (la réception est plus rapide que l'envoi).

### 3 FIBRE OPTIQUE \*

La fibre optique (FTTH), plus rapide et plus économe en énergie, remplace désormais les deux technologies précédentes, car elle est indépendante de la distance et des perturbations électromagnétiques. Elle équipe désormais plus de 2 millions de ménages suisses.

### 4 RÉSEAU MOBILE

Avec un forfait mobile illimité, il est possible de partager sa connexion via un hotspot. Pratique et flexible, cette solution dépend toutefois de la couverture réseau et peut être ralentie en cas d'affluence.

### 5 CONNEXION PAR SATELLITE

L'accès à internet par satellite, via des services comme Starlink, est désormais disponible partout. Mais cette solution reste surtout adaptée aux zones isolées, car elle est plus coûteuse et sa stabilité peut varier selon les conditions météo. ●

\* Les produits bli bla blo de net+ sont commercialisés sur ces trois technologies.

# 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.

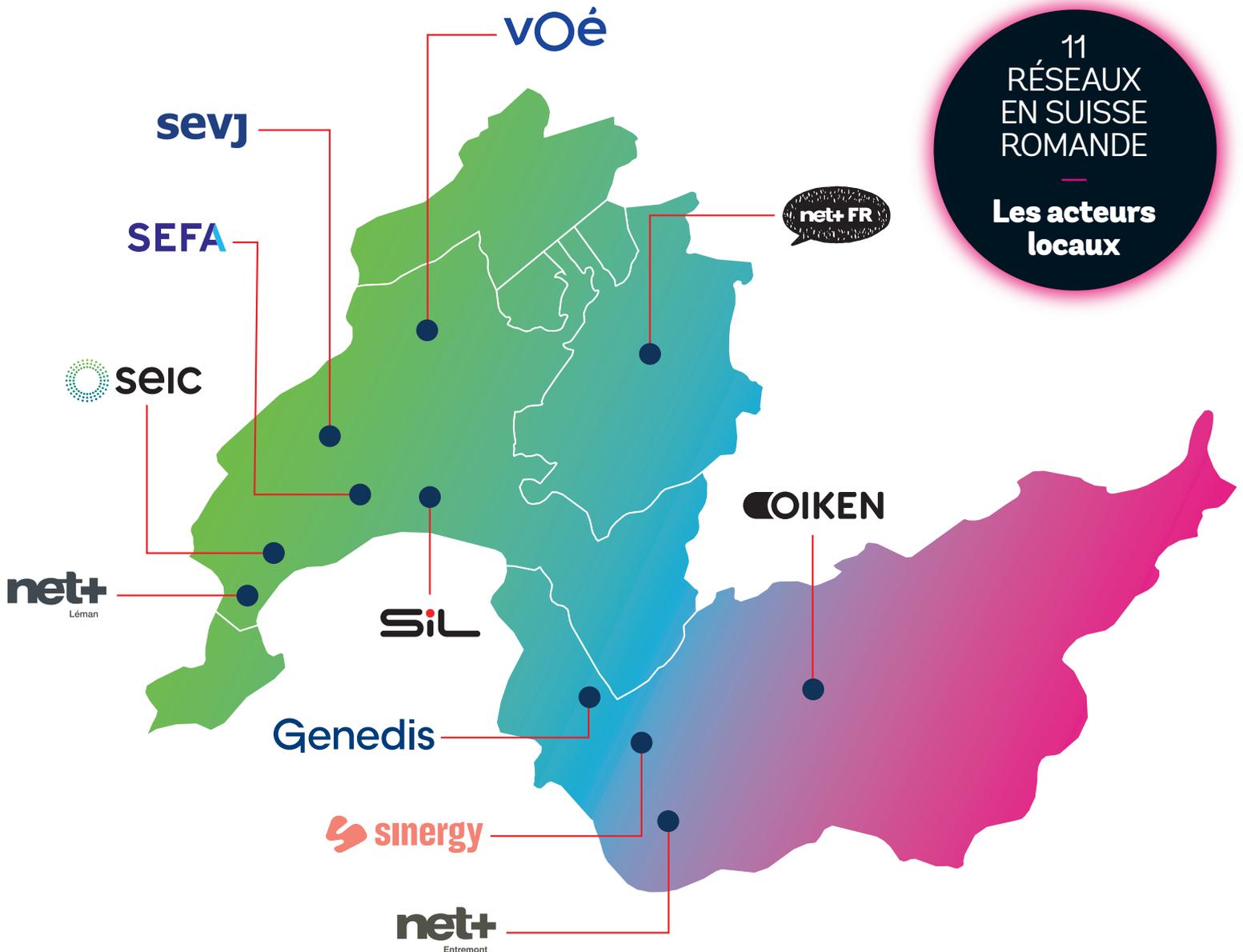
Tous ensemble, ils misent sur l'innovation, bien sûr, mais aussi sur la proximité avec leurs clients (voir carte ci-dessous). Ils se regroupent pour développer conjointement leurs produits multimédias: bli bla blo.

## 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. ●



11  
RÉSEAUX  
EN SUISSE  
ROMANDE  
—  
Les acteurs  
locaux



L'INTERVIEW CROISÉE



MARCUS SÖRENSEN vs DAMIEN RIAT

## Derby d'amour pour le hockey suisse

**M**arcus Sörensen a posé ses patins à Fribourg il y a trois ans, accompagné de sa belle tribu. À 33 ans, ce vétéran de la glace a trois enfants, chacun né dans un pays différent, au gré de ses engagements. Aujourd'hui, toute la famille a trouvé ses marques dans ce canton qui a su leur faire une place chaleureuse. En dehors de son domicile et de la BCF Arena, Marcus explore encore sa région d'adoption. Et avec son nouveau contrat de trois ans, il aura le temps d'apprendre le français... et, qui sait, d'offrir enfin le premier titre tant attendu à un public qu'il vénère.

Damien Riat, lui, défend les couleurs du Lausanne HC depuis quatre saisons et vient de prolonger son engagement jusqu'en 2030. Un bail qui le réjouit, car ses ambitions pour ce club sont élevées. Jeune papa, il savoure aussi le luxe de jouer près de chez lui. L'équilibre familial étant devenu un facteur clé de performance, on peut désormais viser les sommets sans sacrifier sa vie personnelle. Ces deux attaquants en ligne en sont la preuve vivante.

Ni geeks, ni accros aux écrans, les deux stars de la glace se concentrent sur l'essen-

**Quand Fribourg-Gottéron et le Lausanne HC se rencontrent, l'intensité est toujours au rendez-vous. Leurs attaquants partagent le goût du jeu bien fait et d'un bon vieux derby romand. Entre ambition brûlante, respect mutuel et attachement à leurs publics, Marcus Sörensen et Damien Riat se prêtent au jeu de l'interview croisée.**

PROPOS RECUEILLIS PAR LEILA KLOUCHE

tiel: leur passion et leurs familles. Avec des stats qui parlent d'elles-mêmes. Ils sont tellement attachants qu'on aimerait qu'ils puissent tous deux décrocher le Graal. Mais ils le savent bien, sur la glace, pas de quartier. Seul demeure le respect pour un adversaire de haut niveau qu'on est fier d'affronter. Merci aux meilleurs ennemis pour cette interview croisée.

**CNET! Cette dernière saison était incroyable d'intensité. Comment ça s'est passé pour chacun de vous?**

**MARCUS (FRIBOURG-GOTTÉRON)** Le début n'a pas été à la hauteur de nos attentes, mais après on a enchaîné les victoires. Malheureusement, en demi-finale contre Lausanne, on a eu des blessés. C'était frustrant de s'arrêter là, mais on sait qu'on a les moyens d'aller plus loin la saison prochaine.

**DAMIEN (LHC)** Super saison! Assez déçu de la fin, mais on ne reste pas là-dessus. Ça nous a donné encore plus de motivation pour atteindre le Graal cette fois-ci. Il y a deux ans, qui aurait cru que j'allais vivre deux finales avec Lausanne et décrocher une médaille d'argent aux championnats du monde?

**Qu'est-ce qui rend votre rivalité si légendaire?**

**DAMIEN** Un derby, ça n'a rien d'un match ordinaire. Les deux dernières demi-finales étaient contre Fribourg, et on sent que la tension monte d'un cran, autant sur la glace que dans les tribunes. Ce sont des matchs où on veut tout donner, il y a cette petite flamme qui te pousse encore plus loin.

**MARCUS** C'est toujours assez physique, mais au final, ce sont les matchs qu'on aime jouer. Lausanne nous a battus deux fois aux



## MARCUS, LE DRAGON

À 33 ans, l'attaquant suédois Marcus Sörensen est le meilleur buteur de National League 2023-24, avec 31 buts et 32 passes en saison régulière. Passé par la NHL avec les San Jose Sharks et par le championnat russe (KHL), il évolue depuis 2021 sous les couleurs de Fribourg-Gottéron. Devenu une figure majeure de la BCF Arena, il rêve d'offrir au club sa toute première coupe nationale. Engagé jusqu'en 2027, il est déterminé à écrire l'histoire avec Gottéron, porté par un public en feu à chaque match à domicile. ●



## DAMIEN, LE LION

À 28 ans, Damien Riat est le deuxième meilleur compteur du Lausanne HC, où il joue depuis 2021. Avec 17 buts et 20 passes en 51 matchs, il a été l'un des grands artisans de cette dernière saison régulière historique du LHC, bouclée à la première place de National League. Double médaillé d'argent au Championnat du monde 2018 et 2025 avec l'équipe de Suisse, il a atteint une nouvelle maturité sportive, avec un objectif clair : décrocher le premier titre national de sa carrière avec Lausanne, avec qui il est sous contrat jusqu'en 2030. ●

play-off en demi-finale, cette année et l'année dernière. J'espère qu'on se retrouvera l'année prochaine et que, cette fois, on sera vainqueurs!

**Que pensez-vous l'un de l'autre comme adversaire?**

**MARCUS** J'aime beaucoup le jeu de Damien. C'est un vrai joueur offensif qui sait tout

**« J'aime beaucoup le jeu de Damien. C'est un vrai joueur offensif qui sait tout faire. C'est compliqué de l'éloigner, mais c'est fun de jouer contre les meilleurs. »**

—  
**MARCUS SÖRENSEN • FRIBOURG-GOTTÉRON**

faire. C'est compliqué de l'éloigner, mais c'est fun de jouer contre les meilleurs.

**DAMIEN** On ne se connaît pas personnellement, mais je respecte beaucoup Marcus. C'est un adversaire dangereux, qui nous force à élever notre niveau de jeu. Il y a une bonne raison à sa présence dans le championnat en tant qu'étranger.

**Marcus, ça fait trois ans que tu vis à Fribourg avec ta famille.**

**Comment ça se passe?**

**MARCUS** Oui, c'est devenu notre deuxième maison. J'aime la ville, j'aime les gens. J'aimerais bien parler un peu mieux le français! Mon fils va à l'école internationale et joue au foot à Marly. Ma grande va à l'école publique et, quand elle rentre, je ne comprends rien à ce qu'elle raconte!

**Et toi, Damien, comment tu gères la vie de famille en tant que jeune papa?**

**DAMIEN** C'est agréable d'être proche de la maison. C'était un choix familial quand j'ai signé pour cinq ans à Lausanne. Ma femme fait beaucoup de sacrifices pour apporter de la stabilité à notre vie de famille, je lui en suis super reconnaissant. Ça se passe bien grâce à elle.

**La famille est importante dans vos carrières?**

**MARCUS** Elle est devenue ma priorité. Je ne prends plus mes décisions seul. Pour l'instant, on adore Fribourg, tout le monde s'y sent bien et j'espère bien rester encore un peu.

**Parlons supporters! Marcus, que penses-tu des fans de Gottéron?**

**MARCUS** Ce sont les meilleurs! On m'en avait parlé avant que j'arrive, mais comme je venais de Stockholm, où les fans sont

PHOTOS: DR

PUBLICITÉ

**Genedis** genedis.ch

**sinergy** sinergy.ch

**net+** entremont.netplus.ch  
Entremont

**OIKEN** oiken.ch

**VOS OPÉRATEURS  
100% LOCAUX  
EN VALAIS**



incroyables, je ne pensais pas trouver ce niveau d'engagement en Suisse. L'atmosphère pendant les matchs est fantastique.

#### Damien, quelle est la particularité des supporters du LHC ?

**DAMIEN** À Lausanne, nos supporters répondent présent et sont à fond derrière nous, à chanter et à nous pousser à revenir au score, peu importe qu'on gagne ou qu'on perde. Pendant la dernière saison, on a eu beaucoup de monde tout le long. Et durant les play-off, c'était une atmosphère incroyable. On est comme une grande famille. Eux, ils nous poussent à leur façon et, nous, on leur rend en leur faisant vivre des émotions incroyables.

#### Comment ça se passe avec vos équipes, cette saison ?

**MARCUS** Il y a eu beaucoup de changements, on verra. Mais j'ai un bon feeling, avec des super gars qui rejoignent le groupe et des plus âgés aussi. Ça fera un bon mix, j'en suis sûr.

**DAMIEN** On a un bon groupe, avec différentes

**« On ne se connaît pas personnellement, mais je respecte beaucoup Marcus. C'est un adversaire dangereux, qui nous force à élever notre niveau de jeu. »**

—  
**DAMIEN RIAT • LAUSANNE HC**

nationalités. Ça parle toutes les langues, c'est très sympa. Il n'y a pas d'égoïsme dans cette équipe, que des gars qui veulent aller dans la même direction avec les mêmes objectifs.

#### Côté multimédia, vous êtes présents sur les réseaux sociaux ?

**DAMIEN** Oui, j'essaie de communiquer régulièrement sur Instagram et Facebook, mais ce n'est pas si important. Je suis dessus pour avoir un contact avec le public. Attention, par contre, ça peut engendrer des problèmes: récemment, un faux compte a publié des messages en se faisant passer pour moi!

**MARCUS** Pareil pour moi. Je ne poste pas beaucoup, mais je suis actif pour nos fans. Ça me permet aussi de rester en contact avec toutes les personnes que je connais mais que je n'ai plus l'occasion de voir. Pour communiquer au quotidien avec mes proches, j'utilise plutôt Snapchat.

#### Vous regardez du sport à la télé en dehors du hockey ?

**DAMIEN** Très peu, en fait. Les rencontres importantes en foot et un peu de tennis. Mais depuis que Federer est parti, je regarde beaucoup moins.

**MARCUS** Moi, j'aime bien le foot et le golf, que je regarde sur Canal+, et le hockey sur MySports.

#### Et côté gaming, vous pratiquez un peu d'eSport ?

**DAMIEN** Alors là, ça doit faire sept ans que je n'ai plus touché une PlayStation! Et aujourd'hui, avec ma petite, je n'ai vraiment plus le temps.

**MARCUS** Non, pas du tout! Je suis très peu devant les écrans en général. Le hockey, la famille, ça me prend déjà tout mon temps.

#### Quels sont vos objectifs pour cette saison ?

**MARCUS** D'abord, faire connaissance avec notre nouvel entraîneur et découvrir sa stratégie. On veut tous être champion, mais pour l'instant il faut se concentrer sur les premiers mois.

**DAMIEN** On va vouloir chercher un titre en championnat et, un jour ou l'autre, soulever cette coupe, mais ça n'est pas à moi de le dire avant que le championnat ait commencé! ●



Suivez-les!  
**INSTAGRAM**

@sorensenmarcus • @damienriat

### MARCUS SÖRENSEN

#### POUR LES FANS DE FRIBOURG-GOTTÉRON

**« Je remercie nos fans, j'aime le soutien que l'on reçoit et c'est ce qui va nous amener au niveau supérieur. On est bien motivés pour ramener la coupe à Fribourg pour la première fois de l'histoire, c'est notre but, et quand on a ça devant soi, c'est plus facile de jouer tous les soirs. » ●**

### DAMIEN RIAT

#### POUR LES FANS DU LHC

**« Merci d'être présents pour chaque match et de nous pousser à donner le meilleur de nous. On a de la chance d'avoir le meilleur public de Suisse! » ●**



eSIM

## La carte invisible s'impose

**Encore peu utilisée, l'eSIM, ou SIM intégrée, commence à concurrencer la fameuse puce physique. Pour l'instant, elle facilite les voyages et la gestion des forfaits, mais dans pas longtemps, elle pourrait bien s'imposer pour de bon.**

### L'eSIM, qu'est-ce que c'est ?

L'eSIM (*embedded SIM* et non *electronic SIM*) est une carte SIM virtuelle téléchargée sur votre smartphone. Plus besoin de manipuler la petite carte ou de chercher un trombone pour ouvrir le tiroir : tout se fait en ligne à partir d'un QR code ou d'une application de l'opérateur. Les premiers réglages peuvent sembler techniques (vérifier la compatibilité, choisir la ligne active, accepter quelles applis gardent l'ancien numéro), mais l'installation est quasi ins-

tantanée. Après quelques gouttes de sueur, une fois que tout fonctionne, on se dit : « Ah ! C'était pas si compliqué, en fait ! »

### Voyager moins cher

C'est en voyage qu'on découvre ses avantages. Plus besoin d'acheter une carte locale : des plateformes comme Ubigi proposent des packs de données de fournisseurs locaux ultra avantageux, par exemple 3Go pour l'Espagne pour 5 euros. Une fois la puce virtuelle installée, le téléphone est prêt à se connecter au réseau local concerné par l'offre.

### Les opérateurs s'y mettent aussi

Aujourd'hui, la quasi-totalité des grands opérateurs et revendeurs virtuels proposent des eSIM, qu'il s'agisse de forfaits locaux, régionaux ou globaux. Les smartphones modernes, comme les iPhone (sans tiroir SIM aux États-Unis depuis l'iPhone 14)

## LES PLUS

- **Pratique.** On active ou change de forfait en quelques clics.
- **Avantageuse en voyage.**
- **Sécurité.** Comme la carte ne peut être retirée, un téléphone volé reste traçable.
- **Gain de place.** Les constructeurs utilisent l'espace ainsi libéré pour intégrer davantage de composants, améliorer la batterie, les caméras, etc.

## LES MOINS

- L'installation n'est pas évidente la première fois.
- Transférer sa eSIM sur un nouveau téléphone n'est pas aussi simple qu'avec une carte physique ; il faut parfois contacter l'opérateur pour la réactiver.
- En cas de panne du téléphone, il est difficile de récupérer son numéro rapidement.

ou les Google Pixel, en sont équipés d'office ; net+ a adopté l'eSIM, et la plupart des téléphones récents la supportent. On peut désormais combiner facilement une ligne personnelle et une ligne professionnelle sur un seul appareil. Côté prix, pour les forfaits classiques, l'eSIM ne coûte pas moins cher qu'une SIM physique, mais elle apporte une flexibilité bienvenue et une simplification de manipulation. ●

## La fin de la radio d'urgence de la Confédération

**La Confédération va tirer un trait sur son système de radio d'urgence. Les autorités misent désormais sur une stratégie multicanale jugée plus efficace.**

La radio d'urgence de l'armée suisse devait informer la population en temps de crise. Conçue pour diffuser des messages vitaux jusque dans les bunkers, grâce à des émetteurs FM à forte puissance et à des studios souterrains, elle, était l'ultime filet d'information lorsque tout le reste pouvait tomber en panne. Sous la bannière « radio IPCC », l'Office fédéral de la protection de la population

(OFPP) gérait ce réseau unique, basé sur l'infrastructure des trois diffuseurs de la SSR (RTS, SRF, RSI). Une trentaine des 800 émetteurs FM de la SSR avaient été spécialement équipés pour assurer cette mission, avec alimentation de secours et antennes extensibles pouvant atteindre 30 mètres, prêtes à être déployées en cas de destruction du réseau principal.

### Un scénario de crise dépassé

La Confédération estime aujourd'hui que ce modèle n'est plus adapté aux risques actuels. La suppression définitive des ondes FM prévue pour 2027 – les émissions FM de la SSR ont déjà été stoppées cette

année – rend de toute façon ce dispositif obsolète.

### Place aux réseaux mobiles et au numérique

À l'avenir, les autorités miseront sur les infrastructures de téléphonie mobile civile et sur des canaux d'information numériques pour alerter la population. Une « stratégie multicanale » est en préparation et sera mise en consultation en 2026. L'idée est de combiner les moyens existants – notifications push, alertes via des applications, TV numérique – afin d'atteindre tout le monde, partout, en cas de catastrophe. ●



MOBILE

## Votre smartphone aussi peut attraper froid

Sur les pistes, les batteries des téléphones se vident à une vitesse record, parfois le temps d'une simple remontée mécanique. Tout comme nous, elles sont sensibles au froid, mais aussi aux grandes variations de température. Lors d'une exposition prolongée à des températures négatives, la perte de performance peut même devenir irréversible. Pour éviter ces désagréments, il est essentiel de protéger sa batterie en limitant son exposition aux conditions extrêmes.

### Quelques gestes simples permettent de préserver son autonomie

Gardez votre téléphone près de votre corps, dans une poche intérieure ou une housse

isolante, afin de le maintenir au chaud. Évitez de l'utiliser longuement à l'extérieur et réduisez sa consommation d'énergie en fermant les applications non utilisées ou en activant le mode avion ou le mode économie d'énergie. S'il s'éteint malgré tout, attendez qu'il retrouve une température normale avant de le rallumer. Surtout, ne le branchez pas directement : cela pourrait endommager la batterie. Évitez également de le poser sur un radiateur, car la condensation serait néfaste pour ses circuits.

Il existe des batteries externes spécialement conçues pour résister au froid. Mais le meilleur conseil reste sans doute d'éteindre son smartphone et de profiter des pistes en toute tranquillité. ●

### LE SAVIEZ-VOUS ?

## Dix astuces pour booster la vitesse de son smartphone

- 1 Le redémarrer régulièrement.
- 2 Supprimer les applications inutilisées.
- 3 Désactiver les applis en arrière-plan.
- 4 Libérer de l'espace de stockage.
- 5 Nettoyer les caches des applications.
- 6 Effectuer les mises à jour.
- 7 Réduire les animations du téléphone.
- 8 Éviter les widgets et fonds d'écran animés.
- 9 Désactiver la sauvegarde et la mise à jour automatiques des applications.
- 10 Réinitialiser si nécessaire. ●



PUBLICITÉ

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

sevj

sevj.ch

voé

voe.ch

net+

Léman

netplusleman.ch

seic

seic.ch

SEFA

sefa.ch

SIL

sil-bliblablo.ch

# Arnaques : les tendances du moment

Comme chaque saison, les brigands rivalisent de créativité pour lancer leurs « collections capsules » des plus belles arnaques. Entre grands classiques indémodables et nouveautés très tendance, eCop François, le policier le plus cool du Far West, décrypte les fraudes qui font le buzz.



## LE PODIUM 2025

Immanquables cette année, ces trois arnaques ont fait parler d'elles.

### LA PLUS IRRÉSISTIBLE

#### Le SMS de parking

Plus vrai que nature, aux couleurs de votre gendarmerie cantonale, ce SMS vous rappelle une amende de parcage impayée, avec la possibilité de réparer votre oubli. Simple, efficace.

### LA PLUS SOPHISTIQUÉE

#### Le faux banquier, avec le faux policier en accessoire iconique

Spécial seniors, celle-ci trouve ses victimes dans l'annuaire téléphonique. Un faux banquier appelle une personne à la maison et lui raconte que ses comptes ont été piratés: il faut absolument aider la police à arrêter les coupables... Un faux policier sonne à la porte pour se saisir des cartes bancaires et même des bijoux, avec le consentement de la personne!

### LA PLUS GLAM

#### La crypto et les faux investissements

Des publicités sur Instagram détournent l'image de personnalités comme notre conseillère fédérale ou Roger Federer. À la suite d'un simple formulaire, un faux conseiller accroche le ou la curieuse et lui promet monts et merveilles. Mais il faut investir, ouvrir des comptes, l'argent est là, mais pas tout à fait, il faut encore investir, etc. Cette arnaque a tout de même réalisé près de 16 millions de francs de préjudices rien que dans le canton de Vaud en 2024.



## LES INTEMPORELLES

Tellement efficaces qu'elles ne tombent jamais dans l'oubli.

### BEST-SELLER

#### L'arnaque aux sentiments

Ça commence sur Facebook ou sur un site de rencontre et ça finit par des versements réguliers pour toutes sortes de besoins et d'urgences fictives. Deux millions de francs escroqués dans le canton de Vaud l'année dernière. Quand on aime, on ne compte pas.

### INDÉMODABLE

#### Les petites annonces domestiques

Qu'on achète ou qu'on vende, ça peut toujours mal se passer. À l'achat, le produit peut être inexistant ou simplement pas à la hauteur. Et à la vente, il vous sera demandé de payer la livraison ou un acompte ou de donner vos coordonnées bancaires... Quand c'est trop compliqué, mieux vaut laisser tomber. Vigilance sur Marketplace.

### LA PIÈCE VINTAGE

#### SMS frauduleux

« Vous avez reçu un colis, dit La Poste, veuillez nous rappeler vos coordonnées ». Ou alors votre fournisseur de téléphonie vous demande vos données de connexion... Il suffit de ne pas répondre, mais, parfois, on veut bien faire.



## COLLECTION CAPSULE

Les petites arnaques qui font le buzz cette saison, style « accessoires du moment ».

### TOXIQUE

#### La sextorsion

Plutôt côté vestiaire masculin, celle-ci. Sur Tinder ou sur Instagram, de jolies dames en veulent à votre corps et filment vos échanges consentis en tenue d'Adam. Le chantage qui s'ensuit est moins glamour.

### TAPE-À-L'ŒIL

#### La vraie fausse pub

Sur l'application de cartes postales de La Poste, une publicité vous propose un service similaire par SMS, sauf que c'est un abonnement à 10 francs par mois. Rien de grave, mais bon. Toujours bien lire à quoi on s'engage, et si c'est vraiment aussi gratuit que ça en a l'air. ●

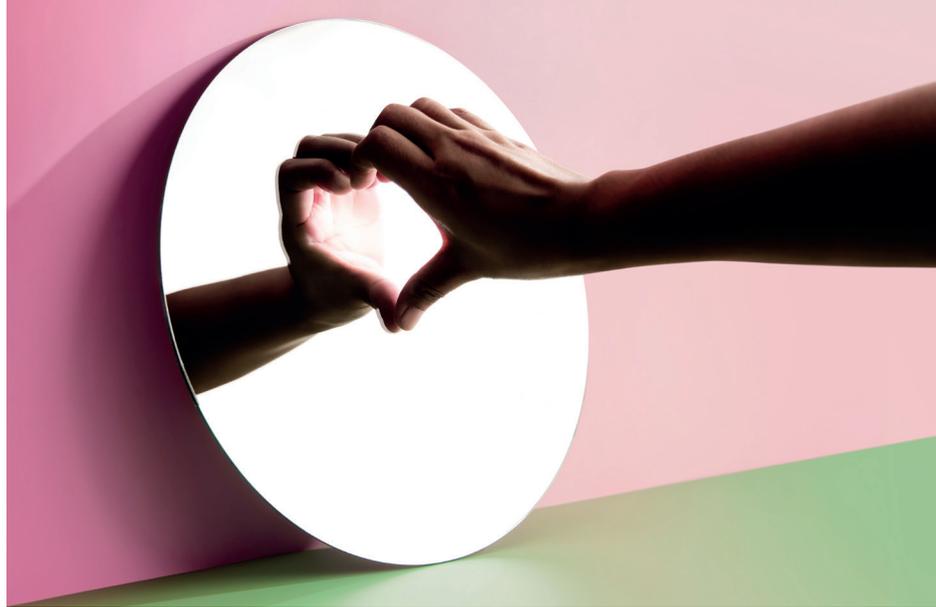
## Les conseils anti-fashion faux pas d'eCop François

- Prendre son temps. Ne pas se précipiter.
- Ne jamais donner ses coordonnées bancaires par téléphone.
- Oser dire non. Si c'est vraiment votre banque ou la police qui vous réclame des infos, elle vous le fera savoir autrement et comprendra vos appréhensions.
- Ne jamais cliquer sur un lien inconnu.
- Si ça brille trop, on part au galop!

POUR SUIVRE eCOP FRANÇOIS  
SUR INSTAGRAM + TIKTOK :

  @ecop.francois

LE SITE DE PRÉVENTION  
DES POLICES VAUDOISES :  
votrepolice.ch



IA

## Miroir, mon beau miroir...

**Et si votre IA préférée devenait votre meilleur coach personnel ? Plutôt que de laisser vos données enrichir uniquement les algorithmes, pourquoi ne pas les retourner à votre avantage ?**

**V**ous passez des heures à discuter avec ChatGPT, Claude ou Copilot, sans réaliser que ces conversations contiennent des aspects de votre personnalité et certaines de vos habitudes de pensée. L'intelligence artificielle peut analyser vos échanges avec une objectivité déconcertante et vous offrir un miroir étonnamment utile. Voici six prompts surprenants pour mieux se connaître et, pourquoi pas, s'améliorer.

### IRM mentale

« Quand tu relis nos échanges, quels sujets semblent capter mon énergie et lesquels me fatiguent, selon ce que je t'ai demandé ? »

### Pour se dépasser

« Quels types de blocages ou de doutes as-tu repérés dans ma façon d'aborder mes projets avec toi ? »

### Mes qualités cachées

« Quelles qualités vois-tu dans ma façon de te poser des questions ou de réagir à tes réponses ? »

### La vérité, rien que la vérité

« Analyse ma façon de communiquer en te basant sur nos conversations jusqu'à présent. Dis-moi ce que tu observes

### Ma personnalité du moment

« Pose-moi sept questions originales, simples et intuitives, pour que je révèle mon état d'esprit et ma personnalité du moment : météo intérieure, générique de film, couleur de cocktail, rôle dans un film, superpouvoir, scène marquante, titre du prochain chapitre. Ensuite, analyse mes réponses en me créant un mini-portrait bienveillant, comme une petite histoire qui reflète qui je suis et où j'en suis, avec une phrase conseil inspirante pour la suite. » ●

à propos de ma manière de penser, ma façon de prendre des décisions et mes angles morts potentiels. »

### En mode communication

« Sur la base de nos conversations, comment décrirais-tu mon style de communication (direct, hésitant, détaillé, intuitif...) ? »

### Mon superpouvoir

« Sur la base de nos échanges et à travers mes questions, quel superpouvoir sembles-tu percevoir chez moi (curiosité, résilience, empathie...) ? » ●

PUBLICITÉ

# Concours

## À gagner :

**Ordinateur Apple  
MacBook Air**



**Console  
Nintendo Switch 2**



**Apple AirPods 4**



### Comment participer?

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

[netplus.ch/concours](https://netplus.ch/concours)

Délai de participation: 30 novembre 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](https://netplus.ch/participationconcours).

# LE DÉFILÉ DU MULTIMÉDIA



**bla blo**  
**bli**

Le multimédia d'ici. [bliblablo.ch](http://bliblablo.ch) | 0848 830 840