

## 5 RÈGLES POUR UN BON USAGE D'INTERNET PENDANT LE CONFINEMENT

### Règle d'or

Le meilleur du débit d'internet doit être réservé au télétravail, à l'école à distance et à la consultation médicale en ligne.

1

**Éviter d'utiliser les services de vidéo en ligne et privilégier l'audioconférence à la visioconférence.**

La vidéo en streaming représente 80 % de la consommation de données et de la dépense énergétique d'internet (YouTube, Netflix, Discord, Zoom, Skype, etc.).

2

**Privilégier le Wifi de votre box.**

Les réseaux mobiles 3G / 4G sont utilisés par les services d'urgence qui se déplacent en ville et dans les zones peu couvertes.

3

**Suspendre dès que possible les services et programmes non indispensables pendant la journée.**

VPN professionnel, télévision, mises à jour de vos appareils et synchronisation de vos Clouds (Microsoft Drive, iCloud, DropBox, etc.).

Désinstallez les programmes inutiles et renforcez votre protection.

4

**Ne jouer pas en ligne entre 8 h et 18 h.**

Les jeux en ligne échangent des informations entre serveurs du monde entier (HouseParty, Fortnite, MineCraft, Counter Strike, Boardgame Arena, Happy Meeple, etc.).

5

**Télécharger la nuit (Torrent, Netflix, Amazon Video, etc.).**

Après 19 h, la consommation indispensable se réduit progressivement.

### Hors-Ligne

Ressortez vos DVD et Blu-Ray pour les partager entre voisins, reprenez la lecture et redécouvrez les jeux de société en famille, tout en respectant les gestes « barrière ».