

Idées confiné.es

Pour mieux vivre le confinement, les documentaires sur la nature peuvent vous aider

Une étude de l'Université d'Exeter s'est attachée à "ennuyer" son panel, avant de lui diffuser des scènes de documentaires animaliers. Les chercheurs ont constaté que "le simple fait de regarder la nature à la télévision peut aider à améliorer l'humeur des gens".

Quel est le rapport avec cette newsletter me demanderez-vous ? Comme nous nous soucions grandement de votre moral en ces temps durs, voici des recommandations de vidéos inspirantes en lien avec la nature :

*Eternel jardin**Le cimetière du Père Lachaise*

Découvrez cette faune insoupçonnée à (presque) deux pas de 42 [sur Arte](#)

Demain ou [Solutions locales pour un désordre global](#)

Deux films qui tirent le portrait de pionnier.es qui tentent de créer de nouvelles façons de produire et consommer

Système K

A Kinshasa, les artistes utilisent l'art de la récup' pour questionner le chaos du monde

Nat Geo Wild ou bien tous les documentaires *Nature et Animaux* d'Arte
Tout savoir sur [les pangolins](#)

Kurzgesagt – In a Nutshell

Expliquer la science simplement et avec optimisme [tous les mois](#)

Homo Digitalis

Une [minisérie Arte](#) sur l'humain augmenté

DataGueule

[Websérie](#) qui décryptent la société

Les plus sceptiques*Cowspiracy*

Enquête sur le silence tant politique qu'associatif qui pèse sur l'élevage intensif

L'effondrement

Série Canal sur l'effondrement de la civilisation et la raréfaction des ressources, disponible intégralement [ici](#)

Et tant d'autres. Et pour rappel et comme la vidéo en ligne représente 60% du trafic internet, voici quelques astuces pour :

**Réduire son impact lors du visionnage de vidéos**

- Privilégier la lecture via connexions "fixes". La 4G consomme **23x** plus que la WiFi GreenIT.fr, 2016
- Réduire la définition des vidéos. La HD consomme jusqu'à **3x** plus de GB par heure qu'une résolution standard (ex 720p) Netflix
- Désactiver l'option "Lecture automatique de la vidéo suivante / de la bande-annonce" sur Youtube, Netflix, Twitter et Facebook
- Pour la musique en ligne, privilégier des options de streaming musical plutôt que de streaming vidéo, qui suppose un transfert de données plus important