

GUIDE PRATIQUE · OFFERT

# 21

## jours pour reprendre le contrôle

Un plan d'action progressif pour sécuriser vos données personnelles et adopter une hygiène numérique durable.

---

Par

**Benjamin Duplaa**

Avril 2026

[benjaminduplaa.com](http://benjaminduplaa.com)

# Pourquoi ce guide ?

Le 20 avril 2026, la fuite massive de données de l'ANTS a exposé les informations personnelles de près de **19 millions de Français**. Un adulte sur trois. Peut-être vous.

Cette affaire, loin d'être isolée, s'inscrit dans une tendance de fond : notre dépendance aux services numériques nous rend collectivement vulnérables, tout en pesant lourdement sur la planète.

Ce guide propose une approche progressive, réaliste, étalée sur trois semaines. **Pas de révolution ni de privation** : une réorganisation en profondeur de votre hygiène numérique, à raison d'une action concrète par jour.

L'objectif est double : protéger vos données contre les prochaines fuites (elles viendront) et réduire l'empreinte environnementale de votre usage quotidien du numérique.

## Les chiffres qui changent tout

### 19 M

Français potentiellement concernés par la fuite ANTS d'avril 2026

### 4 %

Part du numérique dans les émissions mondiales de CO<sub>2</sub> (ADEME)

### ×3

Augmentation des fuites notifiées à la CNIL entre 2019 et 2024

### 50 g

CO<sub>2</sub> générés en moyenne par un email avec pièce jointe

## Les trois principes de ce guide

- **Progressivité** — Une action par jour, jamais plus. L'accumulation crée des résultats durables.
- **Simplicité** — Chaque étape se réalise en moins de 20 minutes. Zéro expertise technique requise.
- **Autonomie** — Aucun outil payant n'est indispensable. Toutes les solutions recommandées sont accessibles.

SEMAINE 1 · JOURS 1 À 7

## L'audit personnel

Faire l'inventaire et identifier les vulnérabilités

1

### Dresser la liste de vos comptes en ligne

Ouvrez votre gestionnaire de mots de passe ou parcourez vos emails de bienvenue. Notez chaque service où vous possédez un compte actif. Objectif : une vision claire de votre surface d'exposition.

Durée : 15 min

2

### Identifier les comptes dormants

Dans votre liste, marquez tous les comptes inutilisés depuis plus de 12 mois. Ce sont les premiers à supprimer : chaque compte dormant est une porte ouverte potentielle.

Durée : 10 min

3

### Vérifier vos fuites de données passées

Rendez-vous sur [haveibeenpwned.com](https://haveibeenpwned.com) et saisissez vos adresses email. L'outil vous indiquera lesquelles ont déjà été compromises. Ces mots de passe devront être changés en priorité.

Durée : 5 min

4

### Installer un gestionnaire de mots de passe

Choisissez entre Bitwarden (gratuit, open source), 1Password (payant, ergonomique) ou Proton Pass (suisse, confidentialité). Installez-le sur votre ordinateur et votre téléphone.

Durée : 15 min

5

### Créer un mot de passe maître solide

Construisez une phrase facile à retenir mais impossible à deviner : quatre mots aléatoires combinés, au moins 16 caractères. C'est la clé unique qui protégera tous les autres.

Durée : 10 min

6

### Créer une adresse email secondaire

Ouvrez un compte email dédié aux inscriptions et services non essentiels. Votre adresse principale sera désormais réservée à vos échanges importants.

Durée : 10 min

7

### Bilan et projection

Faites le point sur la semaine écoulée. Combien de comptes avez-vous recensés ? Combien sont à risque ? Notez vos observations : cet inventaire sera votre feuille de route.

Durée : 15 min

SEMAINE 2 · JOURS 8 À 14

## Le grand nettoyage

Supprimer, sécuriser, alléger

8

### Supprimer cinq comptes inutilisés

Reprenez votre liste de la semaine 1 et commencez par les plus anciens. Utilisez [justdelete.me](https://justdelete.me) pour trouver la procédure de suppression spécifique à chaque service.

Durée : 15 min

9

### Supprimer cinq comptes supplémentaires

Poursuivez l'élagage. Si un service refuse la suppression, supprimez au moins toutes vos données personnelles et désactivez les notifications. Chaque suppression compte.

Durée : 15 min

10

### Activer la double authentification partout

Sur vos comptes bancaires, email, réseaux sociaux et administratifs, activez systématiquement l'authentification à deux facteurs (2FA). C'est la meilleure protection contre les piratages.

Durée : 20 min

11

### Renforcer les mots de passe compromis

Reprenez la liste des comptes identifiés sur [haveibeenpwned.com](https://haveibeenpwned.com). Générez un nouveau mot de passe unique pour chacun via votre gestionnaire, puis remplacez l'ancien.

Durée : 15 min

12

### Désabonner 30 newsletters

Ouvrez votre boîte mail, triez par expéditeur, et désinscrivez-vous systématiquement des newsletters non lues depuis plus de trois mois. Chaque désinscription allège votre quotidien.

Durée : 20 min

13

### Vider les corbeilles cloud

Google Drive, iCloud, Dropbox, OneDrive : videz toutes les corbeilles, souvent remplies de fichiers inutiles qui consomment du stockage énergétivore dans les datacenters.

Durée : 10 min

14

### Supprimer les photos en double

Utilisez Gemini Photos (Mac) ou Duplicate Photos Fixer (Windows/mobile) pour détecter les doublons. La suppression peut libérer plusieurs gigaoctets en quelques minutes.

Durée : 20 min

SEMAINE 3 · JOURS 15 À 21

## Ancrer les bons réflexes

Transformer l'effort en habitude durable

15

### Configurer un filtre anti-phishing

Activez les protections avancées de votre messagerie. Ajoutez l'extension Bitdefender TrafficLight ou équivalent sur votre navigateur pour bloquer les sites frauduleux.

Durée : 15 min

16

### Réviser les permissions des applications

Sur votre smartphone, passez en revue les autorisations accordées (localisation, contacts, micro, caméra). Retirez tout accès non essentiel. Même exercice pour vos extensions de navigateur.

Durée : 20 min

17

### Nettoyer vos réseaux sociaux

Vérifiez vos paramètres de confidentialité sur Facebook, Instagram, LinkedIn. Masquez votre date de naissance, limitez l'audience de vos anciennes publications, désactivez la reconnaissance faciale.

Durée : 20 min

18

### Auditer vos abonnements payants

Listez tous vos abonnements numériques. Résiliez ceux inutilisés depuis deux mois. Double bénéfice : économies financières et réduction de votre empreinte numérique.

Durée : 15 min

19

### Signaler les arnaques rencontrées

Rendez-vous sur [cybermalveillance.gouv.fr](https://cybermalveillance.gouv.fr) et signalez les tentatives de phishing récentes. Chaque signalement alimente une base nationale qui protège l'ensemble des citoyens.

Durée : 10 min

20

### Transmettre la méthode à un proche

Partagez ce guide avec une personne de votre entourage, particulièrement si elle est moins à l'aise avec le numérique. Proposez-lui de faire un point hebdomadaire ensemble.

Durée : 30 min

21

### Planifier le prochain rendez-vous trimestriel

Inscrivez dans votre agenda un rappel dans trois mois : vérification des fuites, nettoyage rapide, audit des nouveaux comptes créés. L'hygiène numérique est une pratique continue, pas un sprint.

Durée : 5 min

BRAVO

# Vous venez de reprendre le pouvoir.

En 21 jours, vous avez accompli ce que la plupart n'oseront jamais entreprendre : reprendre la main sur vos données, alléger votre empreinte numérique, et construire une protection durable face aux cybermenaces.

**Cette démarche ne s'arrête pas là. Elle se pratique, se partage, se perfectionne.**

POUR ALLER PLUS LOIN

## Rejoignez la newsletter

[benjaminduplaa.com](https://benjaminduplaa.com)

Chaque semaine, une analyse des enjeux numériques, économiques et sociétaux.  
Sans spam. Désinscription en un clic.

---

**Benjamin Duplaa**

*Décryptage de l'actualité numérique · [benjaminduplaa.com/apropos](https://benjaminduplaa.com/apropos)*