



FICHE PRATIQUE

Hygiène numérique au quotidien

10 gestes simples qui suffisent à neutraliser la majorité des risques.

Les 10 réflexes essentiels

- **Mises à jour** activées automatiquement (OS, navigateurs, applis).
- **Mots de passe uniques** par site, gérés dans un coffre.
- **Double authentification** sur email, banque, réseaux sociaux.
- **Sauvegarde** hebdomadaire de vos fichiers importants.
- **Antivirus** à jour, y compris Windows Defender (suffisant pour beaucoup d'usages).
- **Verrouillage** automatique de l'écran après 5 minutes.
- **Wi-Fi public** : pas d'achat, pas de connexion banque sans VPN.
- **Pièces jointes** : on ne clique pas si l'on n'attend pas.
- **Réseaux sociaux** : profil verrouillé, infos personnelles limitées.
- **Données pro / perso** : séparées sur des comptes différents.

Côté smartphone

- N'installez que des applis depuis les **stores officiels**.
- Vérifiez les permissions (micro, contacts, localisation).
- Activez la **localisation à distance** et l'effacement en cas de vol.

Ce qu'il ne faut JAMAIS faire

- Réutiliser le même mot de passe sur plusieurs sites.
- Brancher une clé USB inconnue trouvée au bureau.
- Communiquer un code reçu par SMS, même au « support technique ».

Un état des lieux complet ?

Audit d'hygiène numérique BigFamily : une demi-journée pour cartographier vos risques.