



FICHE PRATIQUE

Protéger ses données personnelles

Reprendre le contrôle de ce que les services en ligne savent de vous.

Faites le ménage dans vos comptes

- Listez vos comptes (gestionnaire de mots de passe, recherche dans vos emails).
- Supprimez ceux que vous n'utilisez plus (**justdeleteme.xyz** aide à trouver les procédures).
- Désactivez la publicité personnalisée sur Google, Facebook, Apple.

Réduisez votre empreinte

- Utilisez un **email d'alias** pour les inscriptions secondaires (SimpleLogin, Firefox Relay).
- Vérifiez régulièrement les **autorisations d'applis** sur votre téléphone.
- Sur les réseaux sociaux : profil privé, listes d'amis cachées, photos limitées.

Vos droits RGPD

- **Droit d'accès** : demander toutes les données qu'une entreprise a sur vous.
- **Droit à l'effacement** : être supprimé des fichiers.
- **Droit d'opposition** : refuser la prospection commerciale.
- Réponse obligatoire **sous 1 mois**. À défaut : plainte CNIL gratuite.

Smartphone : les bons réglages

- iPhone : Réglages > Confidentialité & sécurité.
- Android : Paramètres > Confidentialité.
- Désactivez la géolocalisation des applis qui n'en ont pas besoin.
- Refusez le suivi publicitaire (« App Tracking Transparency »).

Et votre entreprise, que sait-on d'elle ?

Un audit d'empreinte numérique BigFamily révèle ce qui circule sur vous et vos collaborateurs.