MonAssistant Numerique.com Strasbourg

Hygiène numérique : les bonnes pratiques

Adrien RAMELET

Centre de culture numérique Université de Strasbourg

© Adrien Ramelet 2022

MonAssistant Numerique.com Strasbourg

Présentation

Adrien RAMELET
Formateur et consultant numérique
Mon Assistant Numérique
Strasbourg

adrienramelet@numerique.email

M@N Strasbourg

Adrien RAMELET
Consultant Numérique

07 69 11 30 12
03 67 10 92 44
adrienramelet@numerique.email
www.MonAssistantNumerique.com

© Adrien Ramelet 2022

MonAssistant Numerique.com Strasbourg

La faille se situe entre la chaise et le clavier

Importance du facteur humain pour avoir les bonnes pratiques

Un ordinateur, une tablette, un smartphone… c'est comme une voiture ou tout autre appareil, cela s'entretient !

© Adrien Ramelet 2022

MonAssistant Numerique.com Strasbourg

1. Nettoyer son appareil

© Adrien Ramelet 2022

MonAssistant Numerique.com Strasbourg

Nettoyer son appareil

Effacer ses traces

Nettoyer son ordinateur

Faire de la place sur sa boite mail

© Adrien Ramelet 2022

MonAssistant Numerique.com Strasbourg

Effacer ses traces

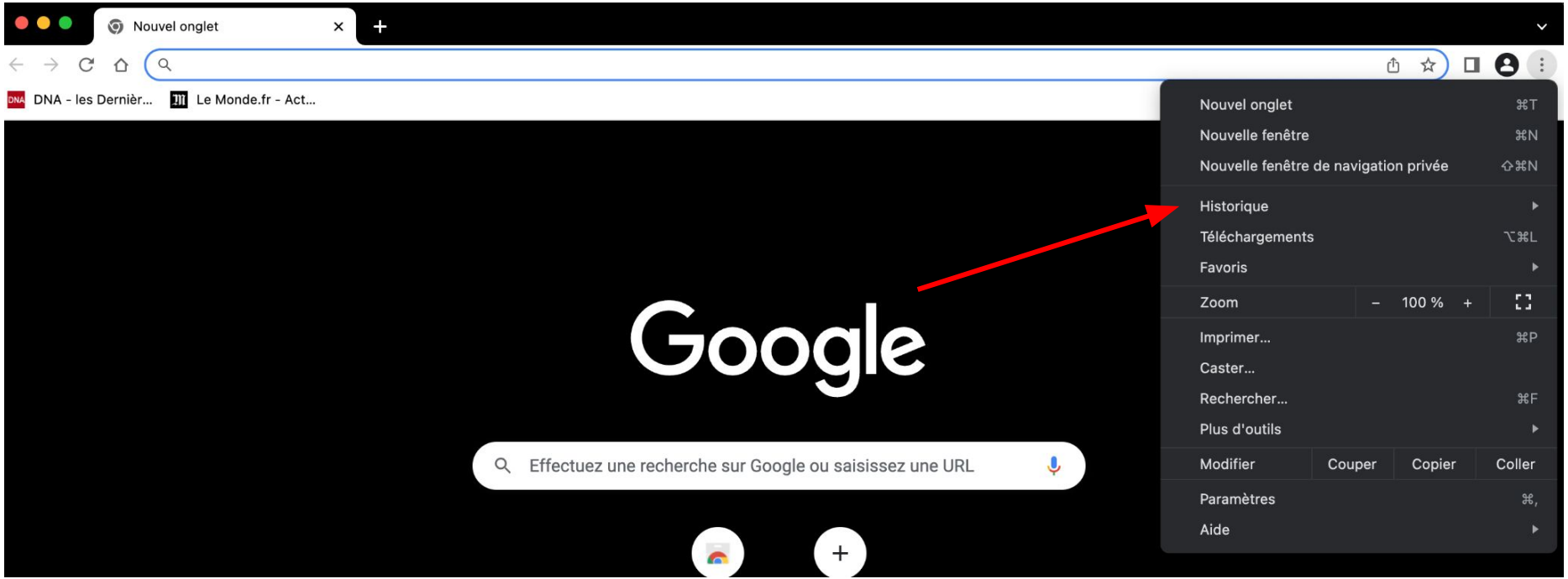
Effacer les historiques de navigation régulièrement

Libérer de la place sur son appareil

Limiter le suivi : cookies etc.

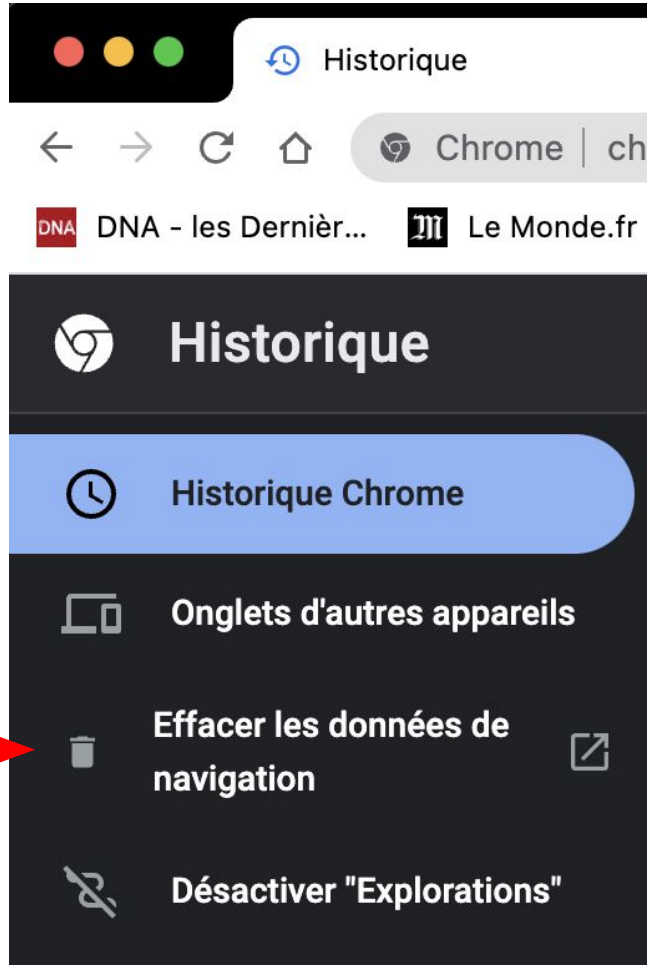
© Adrien Ramelet 2022

MonAssistant Numerique.com Strasbourg



© Adrien Ramelet 2022

MonAssistant Numerique.com Strasbourg



© Adrien Ramelet 2022

MonAssistant Numerique.com Strasbourg

Limiter les traces

Refuser les cookies sur les sites web

Utiliser un bloqueur de pub

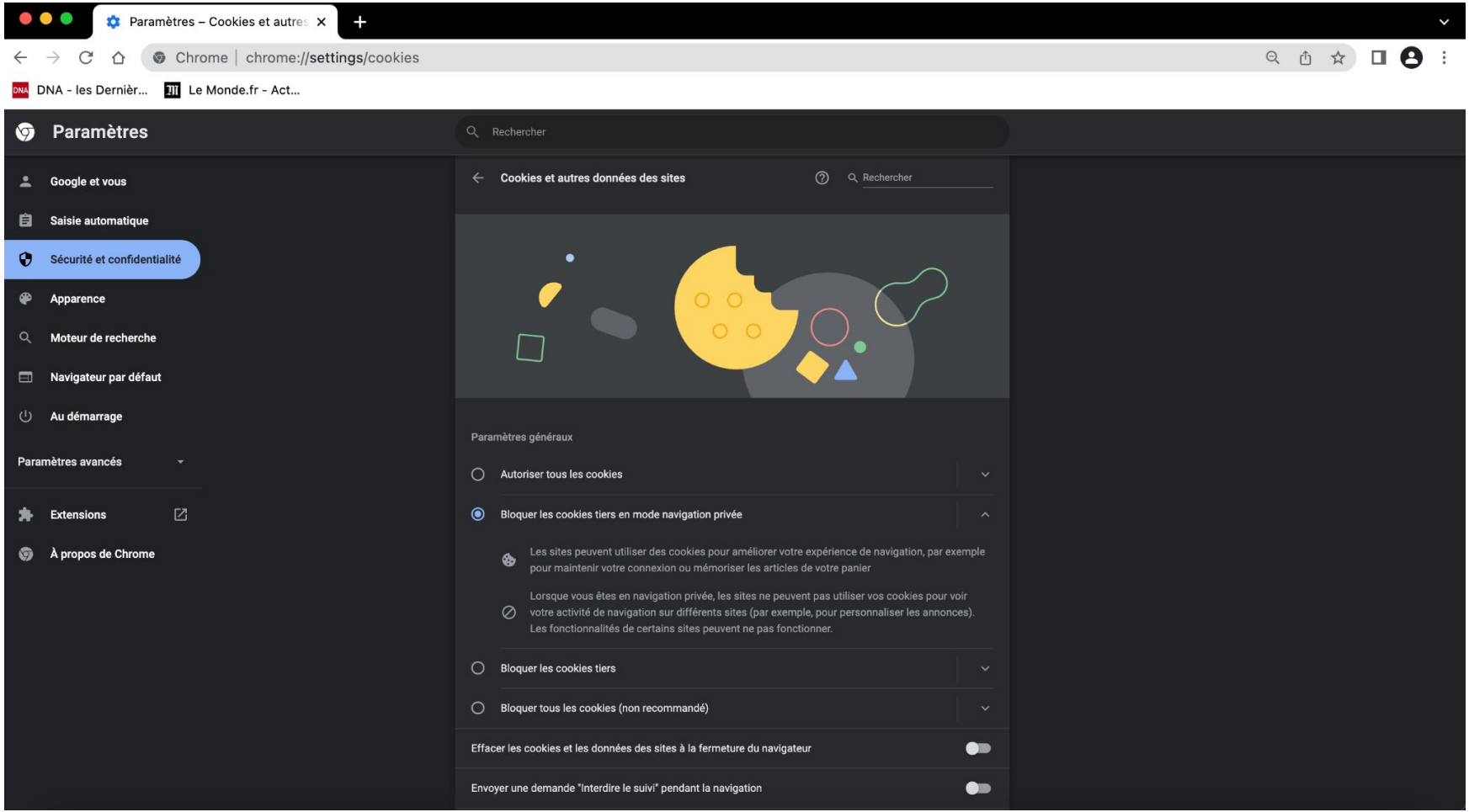
Effacer régulièrement tout son historique de navigation

Limiter le pistage de son navigateur

Utiliser un navigateur “plus protecteur” de la vie privée : Brave, Firefox, DuckDuckGo

https://www.zdnet.fr/guide-achat/quels-sont-les-meilleurs-navigateurs-et-plug-in-pour-proteger-votre-vie-privee-39923365.htm

© Adrien Ramelet 2022



© Adrien Ramelet 2022

MonAssistant Numerique.com Strasbourg

Limiter le suivi sur son navigateur

Fiche pratique “Les conseils de la CNIL pour maîtriser votre navigateur”

https://www.cnil.fr/fr/les-conseils-de-la-cnil-pour-maitriser-votre-navigateur

© Adrien Ramelet 2022

MonAssistant Numerique.com Strasbourg

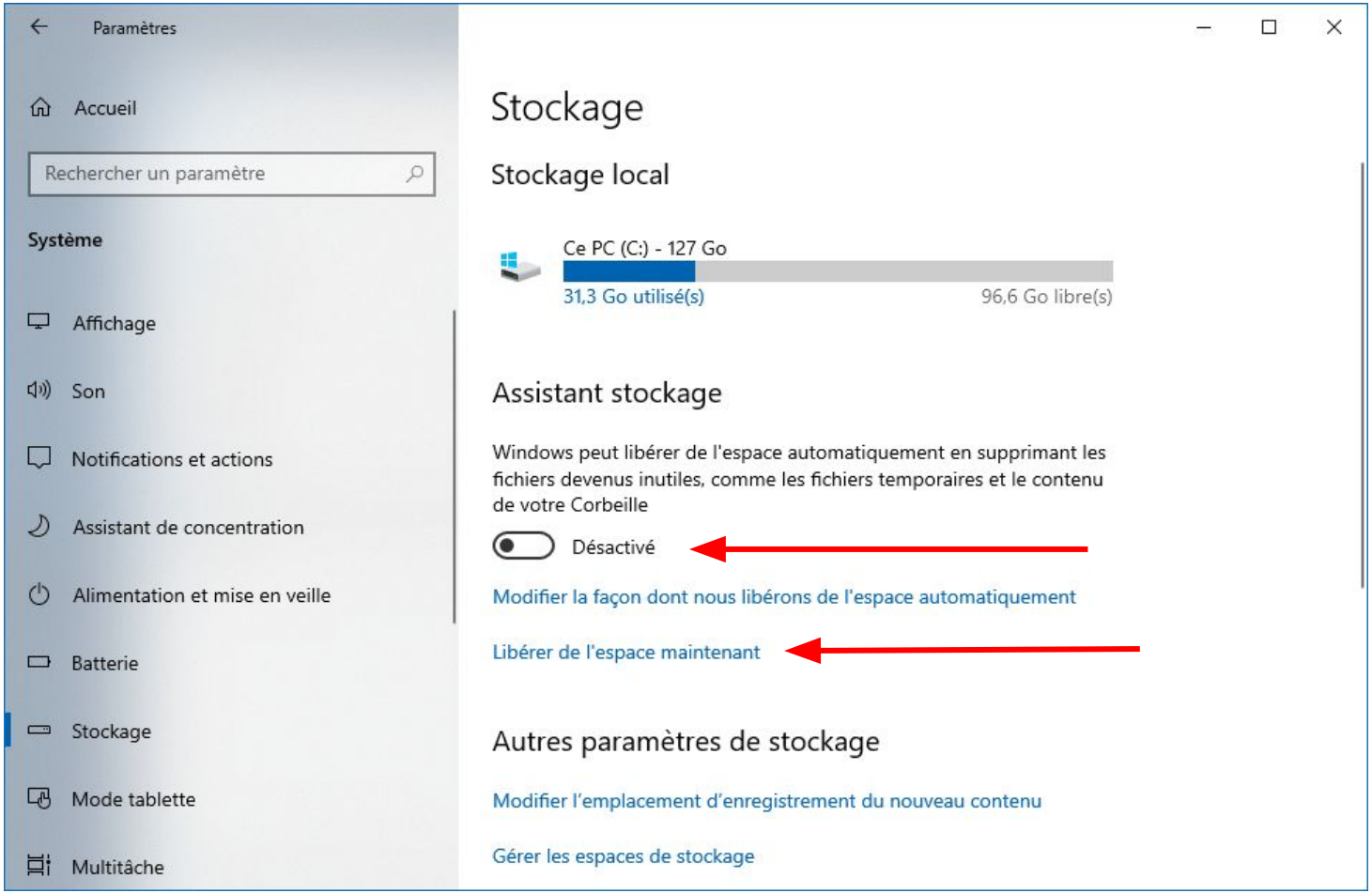
Nettoyer son ordinateur

Via les paramètres Windows

Avec des logiciels : Ccleaner, AdwCleaner

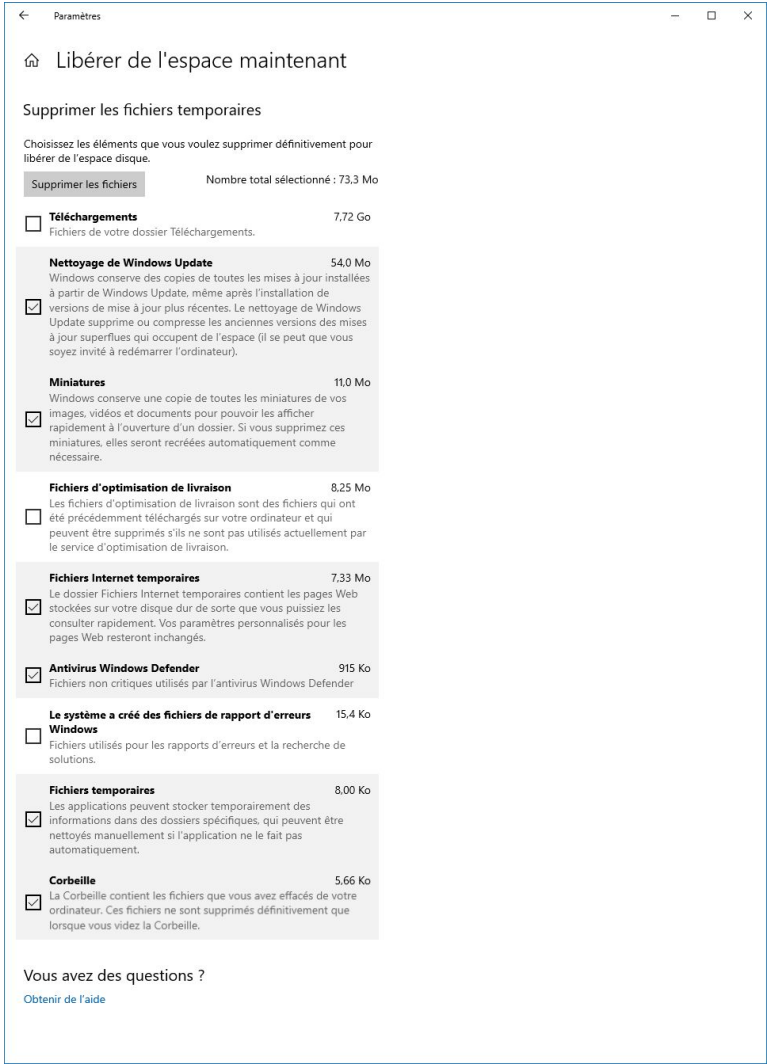
© Adrien Ramelet 2022

MonAssistant Numerique.com Strasbourg



© Adrien Ramelet 2022

MonAssistant Numerique.com Strasbourg



© Adrien Ramelet 2022

MonAssistant Numerique.com Strasbourg

Libérer de l’espace avec un logiciel

Ccleaner

DaisyDisk sur Mac

Onyx sur Mac

© Adrien Ramelet 2022

MonAssistant Numerique.com Strasbourg

Faire de la place sur sa boîte mail et le cloud

Supprimer les mails avec pièce jointe

Vider la corbeille de sa boite mail

Supprimer fichiers inutilisés sur le cloud

© Adrien Ramelet 2022

MonAssistant Numerique.com Strasbourg

2. Sécuriser ses appareils

© Adrien Ramelet 2022

MonAssistant Numerique.com Strasbourg

Utiliser un antivirus et un pare feu

L'antivirus

L'antivirus, pour l'ordinateur, est l'équivalent de la ceinture de sécurité en voiture.

- La ceinture est **obligatoire** pour sécuriser ses déplacements en voiture. C'est pareil pour l'antivirus sur l'ordinateur.
- La ceinture n'est **pas suffisante** : elle ne permet pas d'éviter tous les accidents. Il faut aussi être prudent sur la route. Avec l'antivirus, c'est la même chose : il faut aussi être vigilant lorsqu'on navigue sur internet et repérer soi-même les dangers.
- Une seule ceinture de sécurité par passager. De même, il ne faut installer qu'**un seul** antivirus pour que celui-ci soit vraiment efficace.

© Adrien Ramelet 2022

MonAssistant Numerique.com Strasbourg

L’antivirus

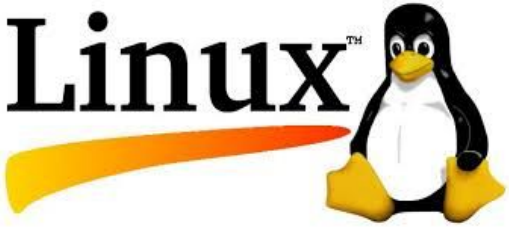
- L'antivirus de Windows (Windows Defender) suffit dans l’immense majorité des cas
- Solution gratuite : AVAST antivirus
- Solution payante : ESET, Norton etc.
- 1 seul antivirus sur votre machine
- Important de le mettre à jour
- Planifier des analyses régulièrement

© Adrien Ramelet 2022

MonAssistant Numerique.com Strasbourg

Mettre à jour ses appareils

Sur vos moyens informatiques personnels (ordinateur, téléphone, tablette), mais également sur vos moyens professionnels si cela relève de votre responsabilité, il est important d'installer sans tarder les mises à jour dès qu'elles sont publiées, car elles corrigent souvent des failles de sécurité qui pourraient être exploitées par des cybercriminels pour prendre le contrôle de votre appareil et accéder à vos informations ou à celles de votre entreprise.



© Adrien Ramelet 2022

MonAssistant Numerique.com Strasbourg

Sauvegarder ses appareils

Pour veiller à la sécurité de vos données, il est vivement conseillé d'effectuer des sauvegardes régulières (quotidiennes ou hebdomadaires par exemple). Vous pourrez alors en disposer suite à un dysfonctionnement de votre système d'exploitation ou à une attaque.

iCloud

Google Drive

OneDrive

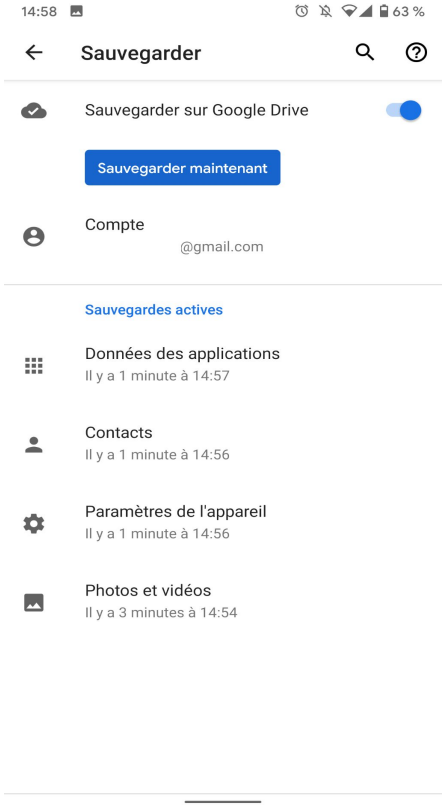
© Adrien Ramelet 2022

MonAssistant Numérique.com Strasbourg

La sauvegarde intégrée à Android

Application Paramètres > Système > Sauvegarde

Nécessité d'être connecté à un réseau WiFi



© Adrien Ramelet 2022

MonAssistant Numerique.com Strasbourg

Sauvegarde

31 mars : journée mondiale de la sauvegarde !

Règle du 3-2-1

3 sauvegardes

2 supports de sauvegarde différents

1 hors ligne

© Adrien Ramelet 2022

MonAssistant Numerique.com Strasbourg

Gérer ses mots de passe

POUR ALLER PLUS LOIN :
- Le site de la CNIL : www.cnil.fr/fr/les-conseils-de-la-cnil-pour-un-bon-mot-de-passe
- Le site de l'ANSSI : www.ssi.gouv.fr/guide/mot-de-passe

1. Utiliser un mot de passe différent pour chaque accès
2. Utilisez un mot de passe suffisamment long et complexe
3. Utilisez un mot de passe impossible à deviner
4. Utilisez un gestionnaire de mots de passe
5. Changez votre mot de passe au moindre soupçon
6. Ne communiquez jamais votre mot de passe à un tiers
7. N'utilisez pas vos mots de passe sur un ordinateur partagé
8. Activez la « double authentification » lorsque c'est possible
9. Changez les mots de passe par défaut des différents services auxquels vous accédez

© Adrien Ramelet 2022

MonAssistant Numerique.com Strasbourg

Les mots de passe

EXEMPLES (NON EXHAUSTIFS) DE SERVICES RÉPANDUS PROPOSANT LA DOUBLE AUTHENTIFICATION

- Outlook, Gmail, Yahoo Mail...
- Facebook, Google +, Instragram, LinkedIn, Twitter...
- Skype, WhatsApp...
- Amazon, eBay, Paypal...
- Apple iCloud, Dropbox, Google Drive, OneDrive...

KEEPASS

UN GESTIONNAIRE DE MOTS DE PASSE SÉCURISÉ ET GRATUIT

Ce petit logiciel libre et en français, certifié par l'ANSSI, permet de stocker en sécurité vos mots de passe pour les utiliser dans vos applications. Il dispose aussi d'une fonction permettant de générer des mots de passe complexes aléatoires.

https://keepass.info

EXEMPLES DE MÉTHODES POUR CRÉER UN MOT DE PASSE SOLIDE

LA MÉTHODE DES PREMIÈRES LETTRES

Un tien vaut mieux que deux tu l'auras
1tvmQ2tl'A

LA MÉTHODE PHONÉTIQUE

J'ai acheté huit CD pour cent euros cet après-midi
ght8CD%E7am

Inventez votre propre méthode connue de vous seul !

© Adrien Ramelet 2022

MonAssistant Numerique.com Strasbourg

Utiliser un coffre fort numérique

- Stockent les mots de passe de façon sécurisée
- Stockent les identifiants de façon sécurisée
- Cryptent les données
- Génèrent des mots de passe
- Permettent de n'avoir qu'un seul mot de passe
- Dashlane, Keepass (ANSSI)

© Adrien Ramelet 2022

MonAssistant Numerique.com Strasbourg

Une connexion sécurisée

Wifi public (restaurant, hôtel, lieu public etc) : connexion non sécurisée

Ne pas partager ses codes Wifi avec n'importe qui

En cas de soupçons de "piratage" changer immédiatement son mot de passe Wifi (sur l'espace client de votre opérateur internet ou appel au service technique)

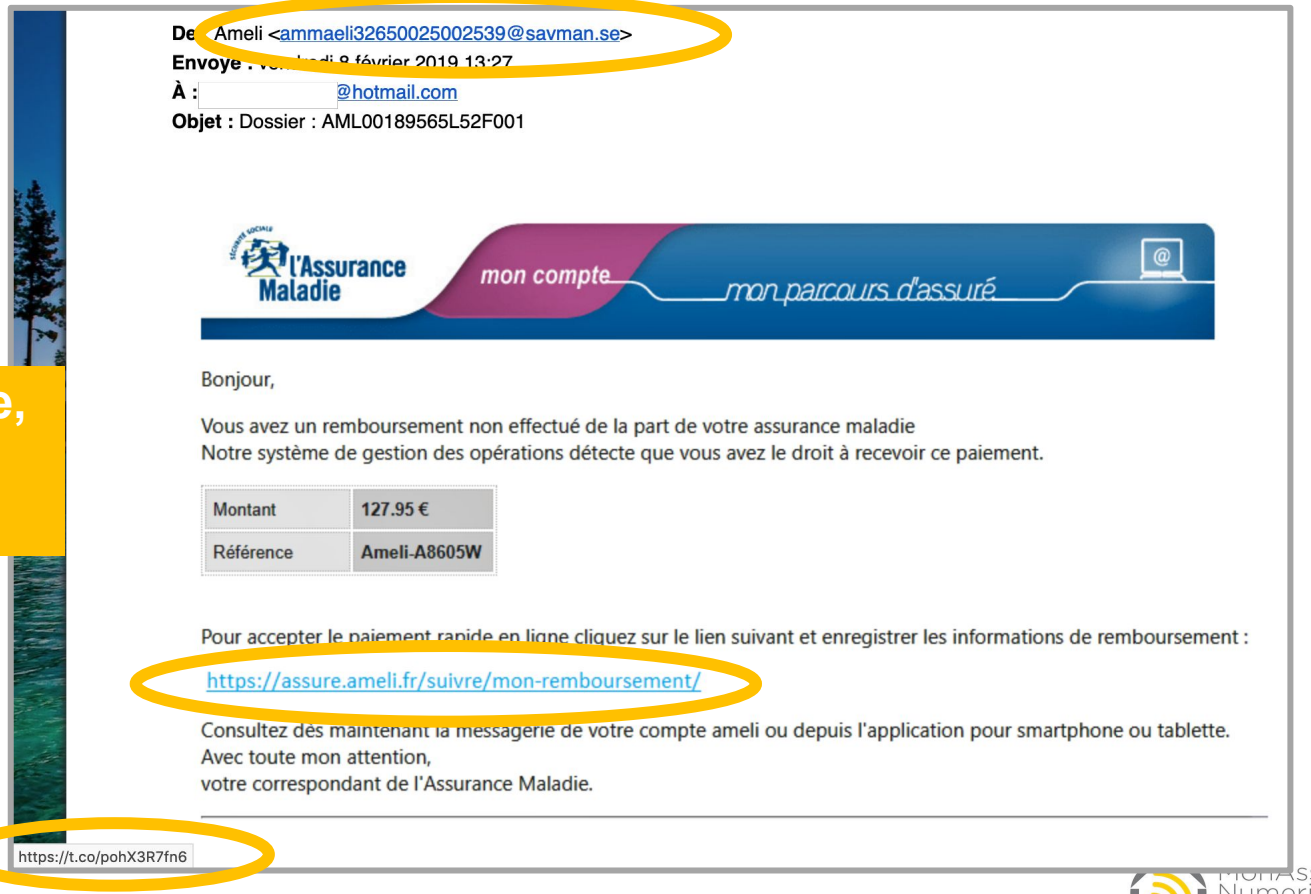
Si besoin contacter son opérateur pour voir les appareils connectés en Wifi

© Adrien Ramelet 2022

MonAssistant Numerique.com Strasbourg

Se méfier des emails, des faux sites

Pour tout message, RDV sur votre compte Ameli.fr !



De : Ameli <ammaeli32650025002539@savman.se>
Envoyé : [illegible]
À : [illegible]@hotmail.com
Objet : Dossier : AML00189565L52F001

L'Assurance Maladie — mon compte — mon parcours d'assuré

Bonjour,

Vous avez un remboursement non effectué de la part de votre assurance maladie
Notre système de gestion des opérations détecte que vous avez le droit à recevoir ce paiement.

Montant	127.95 €
Référence	Ameli-A8605W

Pour accepter le paiement rapide en ligne cliquez sur le lien suivant et enregistrer les informations de remboursement :

https://assure.ameli.fr/suivre/mon-remboursement/

Consultez dès maintenant la messagerie de votre compte ameli ou depuis l'application pour smartphone ou tablette.
Avec toute mon attention,
votre correspondant de l'Assurance Maladie.

https://t.co/pohX3R7fn6

© Adrien Ramelet 2022

MonAssistant Numerique.com Strasbourg

Comment reconnaître une arnaque par mail ?

-Corps du texte : fautes d'orthographe, de conjugaison, de grammaire, de syntaxe, formulation (cher client, Monsieur alors que vous êtes Madame etc.)

-Adresse de messagerie de l'expéditeur ou de réponse
Exemple : caf123@gmail pour la CAF au lieu de info@caf.fr

-Le lien contenu dans le mail (en pointant sa souris sur le lien on visualise l'adresse du lien)
Exemple : www.securitesocialeinformation.net au lieu de ameli.fr

© Adrien Ramelet 2022

MonAssistant Numerique.com Strasbourg

Arnaques par email : se protéger

Quelques conseils :

-Ne pas ouvrir ou répondre à un mail qui paraît douteux, ou dont on ne connaît pas l'expéditeur

-Ne pas ouvrir des pièces jointe dans un mail suspect

-Aucun service officiel, entreprise ou organisme ne vous enverra un lien internet pour vous demander de payer en ligne (par exemple pour débloquer un dossier, un colis etc.)

-Activer la double authentification quand l'option est proposée

LE MEILLEUR RÉFLEXE ? Un doute = aller sur le site officiel de l'organisme/entreprise qui vous contacte et vérifiez que votre situation est à jour, ou leur téléphoner

© Adrien Ramelet 2022

MonAssistant Numerique.com Strasbourg

Verrouiller ses informations en ligne

Réseaux sociaux : confidentialité

Informations en ligne

Publications

Surveiller sa e-réputation

Fiche pratique CNIL “Prévenir, repérer, et réagir face au pirage de ses comptes sociaux”
https://www.cnil.fr/fr/prevenir-reperer-et-reagir-face-au-piratage-de-ses-comptes-sociaux

© Adrien Ramelet 2022

MonAssistant Numerique.com Strasbourg

Dissocier poste de travail et usages personnels

<u>Le poste de travail professionnel n'est pas le poste de travail personnel.</u>

On ne doit pas avoir un usage personnel avec un ordinateur professionnel.
Pas de sauvegarde de données à caractère privé (photos, documents…)
Pas de visite de sites « récréatifs »
Pas de téléchargements de contenus à risques et non professionnels
L'utilisation de sa boite e-mail personnelle est prohibée
Facebook, Twitter, Instagram… à titre professionnel uniquement
Se reporter aux bonnes pratiques, à ce qui est autorisé ou non : charte informatique et/ou règlement intérieur

© Adrien Ramelet 2022

MonAssistant Numerique.com Strasbourg

Au travail

Ne pas utiliser des clés usb externes

Se conformer à la politique prévue par sa charte informatique

Ne pas ouvrir et transférer des mails douteux, avec des pièces-jointes

Ne pas noter ses mots de passe sur un post-it sur son bureau

Fermer sa session lorsqu'on s'absente

Grande vigilance lorsqu'on se déplace : train, avion

Signaler immédiatement toute anomalie, tout comportement suspect à son responsable informatique à son prestataire

© Adrien Ramelet 2022

MonAssistant Numerique.com Strasbourg

Sécuriser ses usages numériques

- Méfiez vous des messages alarmistes ou inattendus reçus par mail, SMS ou chat, ne pas ouvrir les pièces jointes de mails douteux

- Télécharger ses applications sur les stores/sites officiels
- Vérifiez bien les sites sur lesquels vous allez faire vos achats
    - Présence du cadenas
    - httpS
- Maîtrisez vos réseaux sociaux
    - Mots de passe
    - Informations confidentielles
    - Autorisations limitées

© Adrien Ramelet 2022

MonAssistant Numerique.com Strasbourg

Sécuriser ses usages numériques

- Evitez les réseaux WiFi publics ou inconnus
    - Souvent mal sécurisés et cible des pirates
- N'enregistrez pas vos mots de passe dans Google
- Utiliser une adresse mail “poubelle” pour tout ce qui est commercial

© Adrien Ramelet 2022

ECHANGES

© Adrien Ramelet 2022

MonAssistant Numerique.com Strasbourg