

Le cyberhygiène

Par Patrick Sentinel – [29a.ca](https://www.29a.ca)

La Cyberhygiène : comment garder vos appareils propres (sans savon)

Si on vous disait qu'il faut « nettoyer » régulièrement votre ordinateur ou votre téléphone, vous penseriez peut-être qu'on vous conseille de sortir l'éponge et le savon. Heureusement pour votre clavier et votre écran, la **cyberhygiène** n'implique pas de frotter quoi que ce soit. En fait, c'est tout ce qu'il faut faire pour garder vos appareils en bonne santé numérique et vous éviter des ennuis. C'est comme du lavage de mains, mais pour votre vie en ligne !

Alors, enfilez votre sarrau de *docteur des appareils numériques* et découvrons ensemble comment garder votre ordinateur, votre téléphone, et vos données bien au propre !

Les mots de passe : lavez-les régulièrement

Oui, les mots de passe, c'est un peu comme des chaussettes. Il faut les changer de temps en temps, surtout quand ils deviennent trop évidents (genre, « 123456 » ou « password » — non, ce n'est pas drôle). Un bon mot de passe est **long**, avec des lettres, des chiffres et même des caractères spéciaux, un peu comme une salade composée de sécurité. Un mot de passe de 20 caractères ou plus est très intéressant mais il doit être bien entreposé! S'il est sur un *post-it* sur votre écran sa longueur ne sera qu'une protection relativement simpliste.

- **Conseil** : Utilisez un gestionnaire de mots de passe. C'est comme un tiroir magique où vous rangez tous vos mots de passe en sécurité. Et n'utilisez jamais le même mot de passe pour tout, au risque de finir avec une cyber-gastro.

Les mises à jour : le petit déjeuner de vos appareils

Les mises à jour sont comme le repas du matin pour votre téléphone ou ordinateur. Elles lui donnent l'énergie pour affronter la journée... ou plutôt, les menaces du jour. À chaque mise à jour reportée, vous ouvrez une porte aux cybercriminels, qui, eux, ne se privent pas de se servir.

- **Conseil** : Activez les mises à jour automatiques. Elles se feront pendant votre sommeil, et votre appareil sera frais et prêt à affronter le monde chaque matin. Plus d'excuses !

Les Courriels : ne mangez pas tout ce qu'on vous envoie

Chaque jour, on reçoit des tonnes de courriels, certains utiles... d'autres, un peu moins. Et parmi eux, il y a ces courriels bizarres qui veulent absolument vous offrir un héritage ou vous vendre des pilules miracles. Ces messages sont des bonbons empoisonnés, alors avant de cliquer, pensez à vos bonnes habitudes d'hygiène numérique !

- **Conseil** : Ne cliquez jamais sur un lien suspect dans un courriel inconnu. Passez votre chemin, comme si on vous offrait un vieux sandwich trouvé par terre.

Les sauvegardes : préparez vos serviettes et bouées de secours

Les sauvegardes, c'est un peu comme emporter une serviette quand on va à la plage : si un gros virus (ou un *ransomware*) s'invite et vole vos fichiers, vous serez content d'avoir une copie de secours pour ne pas tout perdre. Alors, si vous tenez à vos photos de vacances ou à vos documents importants, faites des sauvegardes régulières.

- **Conseil** : Utilisez un disque dur externe ou un service de sauvegarde en ligne. Et gardez ça au propre, en le faisant au moins une fois par mois.

Les permissions des applications : pas de curieux à la maison

Imaginez que chaque application sur votre téléphone soit un petit invité. Certains, comme la lampe de poche, sont discrets et demandent peu. Mais d'autres, comme certaines apps de jeux, veulent tout savoir : votre position, vos contacts, vos habitudes de sommeil... bref, de vrais fouineurs, des belettes 🐛.

- **Conseil** : Avant de donner toutes les permissions demandées, vérifiez si elles sont vraiment nécessaires. Une app de météo n'a pas besoin de vos photos, et un jeu n'a pas besoin de vos contacts. Soyez sélectif !

La navigation privée : cachez vos pas dans le sable

La navigation privée, c'est comme marcher sur la plage sans laisser de traces. Quand vous utilisez ce mode, votre navigateur ne garde pas d'historique, ce qui peut être utile pour des recherches discrètes (ou pour éviter des suggestions bizarres dans vos pubs). Ce n'est pas une cape d'invisibilité, mais c'est déjà un bon début pour limiter les traces.

- **Conseil** : Activez la navigation privée pour les achats, les recherches sensibles, ou quand vous êtes sur un ordinateur partagé. C'est comme une bonne habitude d'hygiène pour éviter les résidus indésirables !

Le Wi-Fi public : utilisez un VPN ou gardez la porte fermée

Vous avez déjà remarqué que les Wi-Fi gratuits, ça attire le monde ? Cafés, aéroports, bibliothèques... Mais méfiez-vous : ces réseaux sont souvent aussi ouverts aux cybercriminels. Utiliser un Wi-Fi public sans protection, c'est comme laisser vos fenêtres grandes ouvertes en criant "Entrez, c'est la fête !".

- **Conseil** : Utilisez un VPN (réseau privé virtuel) pour chiffrer votre connexion et la protéger. Si vous n'en avez pas, évitez de faire des achats ou de vérifier votre compte bancaire sur un réseau public.

L'Antivirus : la brosse à dents de votre ordinateur

Un antivirus, c'est comme une brosse à dents pour votre ordinateur. Ça détecte et enlève les petits parasites qui pourraient s'installer dans votre système. Oui, même un bon internaute peut avoir besoin d'un coup de brosse de temps en temps pour éviter les caries numériques.

- **Conseil** : Installez un antivirus et programmez des analyses régulières. Pas besoin d'y penser tous les jours, mais un nettoyage hebdomadaire fait beaucoup de bien ! De temps en temps, démarrer une analyse complète avant d'aller au lit; l'analyse va s'effectuer pendant votre sommeil 😊

En conclusion : la cyberhygiène, une habitude comme les autres

La cyberhygiène, ce n'est pas très compliqué. Ce sont des petites actions qui, prises ensemble, gardent vos appareils sains et saufs. Alors, prenez quelques minutes chaque semaine pour faire un **check-up** de vos appareils. Parce que oui, votre ordinateur aussi a droit à un peu de soin et d'attention !

Maintenant que vous êtes un pro de la cyberhygiène, vous pouvez surfer sur le web sans craindre les microbes numériques. Et n'oubliez pas : mieux vaut prévenir que guérir !

Tous droits réservés – <https://29a.ca/> – Patrick Sentinel @ 2024
