

## Fiche Pratique N°21 : Utilisez un agrégateur RSS (FreshRSS - Feedly) – Reprenez le contrôle de votre fil d'actualités V1.0

**Objectif** : Remplacer les fils d'actualités algorithmiques des réseaux sociaux (Twitter/X, Facebook, Reddit) et les newsletters par un **agrégateur RSS** (Really Simple Syndication) qui vous permet de suivre uniquement les sites que vous choisissez, dans l'ordre chronologique, sans publicité, sans traçage, et sans algorithme opaque.

**Public visé** : Débutant à Intermédiaire

**Temps estimé** : 20 à 40 minutes

**Niveau de difficulté** : ★★☆☆☆ (Facile)

**Prérequis** : Avoir quelques sites/blogs/chaînes YouTube que vous suivez régulièrement.

### 1. Pourquoi utiliser un agrégateur RSS ? (Le problème des réseaux sociaux)

Problème	Explication
<b>Algorithmes opaques</b>	Twitter/X, Facebook, Instagram, TikTok et même YouTube décident <b>à votre place</b> ce que vous devez voir. L'ordre n'est pas chronologique, mais "optimisé pour l'engagement" (souvent négatif).
<b>Publicités et contenus sponsorisés</b>	Votre fil est pollué par des publicités déguisées en contenu normal.
<b>Traçage et profilage</b>	Les réseaux sociaux collectent tout ce que vous lisez, regardez, likez, partagez – pour construire un profil précis de vos centres d'intérêt.
<b>Bulles de filtres</b>	L'algorithme vous enferme dans une bulle : vous ne voyez que ce qui confirme vos opinions, et plus jamais ce qui les contredit.
<b>Dépendance et dopamine</b>	Les fils infinis et les notifications sont conçus pour créer une dépendance (dopamine).

## Fiche Pratique N°21 : Utilisez un agrégateur RSS (FreshRSS - Feedly) – Reprenez le contrôle de votre fil d'actualités V1.0

Problème	Explication
Newsletters	Vos emails sont pollués, et vos adresses sont revendues à des annonceurs.

**Le bénéfice :** Un fil d'actualités **chronologique, sans publicité, sans traçage, sans algorithme**, et **sans compte requis** (selon l'hébergement). Vous choisissez **exactement** quelles sources vous suivez. Vous lisez quand vous voulez, sans stress.

### 2. Qu'est-ce que le RSS ?

RSS (Really Simple Syndication) est un format de fichier standardisé que les sites web produisent pour diffuser leurs actualités (articles, vidéos, podcasts). Un **agrégateur RSS** (ou "lecteur RSS") :

- Va **chercher** régulièrement ces fichiers sur les sites que vous avez choisis.
- Les **regroupe** dans une interface unique (comme un fil d'actualités mais sans algorithme).
- Vous montre les nouveaux articles **dans l'ordre chronologique inverse** (les plus récents en premier).

**Ce que vous pouvez suivre avec RSS :**

Type de contenu	Exemples
Blogs et sites d'actualités	Le Monde, Mediapart, The Guardian, etc.
Chaînes YouTube	La plupart des chaînes produisent un flux RSS (via <a href="https://www.youtube.com/feeds/videos.xml?channel_id=...">https://www.youtube.com/feeds/videos.xml?channel_id=...</a> )
Podcasts	Tous les podcasts ont un flux RSS (c'est ainsi que les applis les récupèrent)
Forums (Reddit, etc.)	Reddit propose des flux RSS par subreddit

## Fiche Pratique N°21 : Utilisez un agrégateur RSS (FreshRSS - Feedly) – Reprenez le contrôle de votre fil d'actualités V1.0

Type de contenu	Exemples
	( <a href="https://www.reddit.com/r/nomduforum/.rss">https://www.reddit.com/r/nomduforum/.rss</a> )
Sites d'actualités technos	Hacker News, Phoronix, etc.
Sites gouvernementaux	Légifrance, <a href="https://data.gouv.fr/">Data.gouv.fr</a> , etc.
Revue scientifique	ArXiv, etc.
Bons plans / deals	Dealabs, etc.

**RSS n'est pas mort** : Il a été délaissé par Google (fermeture de Google Reader en 2013), mais il est **toujours largement utilisé** par les blogueurs, les médias indépendants, les podcasts, et les développeurs.

### 3. Les agrégateurs RSS : solutions recommandées

Solution	Hébergement	Gratuit	Open-source	Synchronisation	Idéal pour
<b>FreshRSS</b>	Auto-hébergement (ou hébergé gratuitement par certains fournisseurs)	✓	✓	✓ (Web + applications mobiles tierces)	Contrôle total, auto-hébergeurs, utilisateurs exigeants
<b>Feedly</b>	Cloud (serveurs Feedly)	✓ (limité à 100 sources)	✗	✓ (Web + apps)	Débutants qui veulent du simple et du rapide (mais pas open-source)
<b>Miniflux</b>	Auto-hébergement	✓ (sauf cloud payant)	✓	✓	Intermédiaires, minimalistes
<b>Tiny Tiny RSS</b>	Auto-hébergement	✓	✓	✓	Ancien

## Fiche Pratique N°21 : Utilisez un agrégateur RSS (FreshRSS - Feedly) – Reprenez le contrôle de votre fil d'actualités V1.0

Solution	Hébergement	Gratuit	Open-source	Synchronisation	Idéal pour
					standard, communauté solide
<b>Inoreader</b>	Cloud	⚠ (limité, publicités)	✗	✓	Alternative à Feedly (mais propriétaire)
<b>NetNewsWire</b> (Mac/iOS)	Client local (pas de serveur)	✓	✓	✗ (sauf via iCloud, à éviter)	Utilisateurs Apple (un seul appareil)

### Notre recommandation :

- **Débutant / pas de serveur** → **Feedly** (gratuit, 100 sources, simple) – mais propriétaire.
- **Contrôle total / auto-hébergement** → **FreshRSS** (notre favori : moderne, rapide, open-source, applications mobiles tierces).
- **Minimaliste / technique** → **Miniflux** (très léger, interface épurée).
- **Sur Mac / iPhone uniquement** → **NetNewsWire** (client local, open-source, très agréable).

## 4. Méthode A : FreshRSS (auto-hébergement – recommandé pour le contrôle total)

### Pourquoi FreshRSS ?

- **Open-source** et auto-hébergeable (vous contrôlez vos données).
- **Interface moderne** (responsive, mode nuit).
- **Très rapide** (léger, écrit en PHP).
- **Extensions** (pour ajouter des fonctionnalités).

## Fiche Pratique N°21 : Utilisez un agrégateur RSS (FreshRSS - Feedly) – Reprenez le contrôle de votre fil d'actualités V1.0

- **API compatible** avec les applications mobiles (Reeder, FeedMe, Readrops, etc.).
- **Import/export** (OPML) – basculez facilement depuis un autre lecteur.

### Comment faire ? (Pas à pas)

#### Option 1 : Installation via Yunohost (si vous avez déjà Yunohost – voir fiche N°20)

1. Dans votre interface Yunohost, allez dans **"Applications"** → **"Installer"**.
2. Recherchez **"FreshRSS"**.
3. Cliquez sur "Installer", choisissez un sous-domaine (ex: `rss.mondomaine.fr`).
4. L'application est installée en quelques secondes.
5. Rendez-vous sur `https://rss.mondomaine.fr` et créez votre compte administrateur.

#### Option 2 : Installation manuelle sur un serveur (ou un hébergement mutualisé)

Prérequis : Un serveur avec PHP 7.4+ et MySQL/PostgreSQL/SQLite.

*# Sur Debian/Ubuntu*

```
sudo apt update && sudo apt install git nginx php php-fpm php-pdo php-mysql php-sqlite3
```

```
cd /var/www/
```

```
sudo git clone https://github.com/FreshRSS/FreshRSS.git
```

```
sudo chown -R www-data:www-data FreshRSS/
```

1. Rendez-vous sur `http://votre-serveur/FreshRSS` (ou configurez un vhost Nginx).
2. Suivez l'assistant d'installation (choisissez SQLite pour simplifier).
3. Créez un compte administrateur.
4. Commencez à ajouter vos flux.

#### Option 3 : Hébergement gratuit (pour tester sans serveur)

Quelques fournisseurs proposent FreshRSS préinstallé gratuitement (mais avec des limites) :

Fournisseur	Limites
<a href="https://framagrss.org">framagrss.org</a> (Framasoft)	150 sources maximum, hébergement français, éthique,

## Fiche Pratique N°21 : Utilisez un agrégateur RSS (FreshRSS - Feedly) – Reprenez le contrôle de votre fil d'actualités V1.0

Fournisseur	Limites
)	inscription avec un compte Framasoft (gratuit)
<a href="https://rss.lespial.eu">rss.lespial.eu</a>	Gratuit, projet personnel (pas de garantie de pérennité)

Pour tester, créez un compte sur [framagrss.org](https://framagrss.org) (Framasoft, association française).  
C'est simple et respectueux de votre vie privée.


### Étape 1 : Créez votre compte Framagrss (ou votre propre instance)

Sur Framagrss :

1. Rendez-vous sur [framagrss.org](https://framagrss.org).
2. Créez un compte (email + mot de passe).
3. Connectez-vous.

### Étape 2 : Ajoutez vos premières sources RSS

Pour ajouter un flux, vous avez besoin de son **URL RSS**. Voici comment la trouver :

Source	Comment trouver le flux RSS
<b>Blog sur WordPress</b>	Ajoutez <code>/feed/</code> à la fin de l'URL (ex: <a href="https://mondomaine.com/blog/feed/">https://mondomaine.com/blog/feed/</a> )
<b>Site avec icône RSS</b>	Cherchez une icône  ou  (souvent dans le pied de page ou en haut à droite)
<b>Chaîne YouTube</b>	<a href="https://www.youtube.com/feeds/videos.xml?channel_id=ID_CHAÎNE">https://www.youtube.com/feeds/videos.xml?channel_id=ID_CHAÎNE</a> (l'ID est dans l'URL de la chaîne)
<b>Reddit (subreddit)</b>	<a href="https://www.reddit.com/r/nomdusubreddit/.rss">https://www.reddit.com/r/nomdusubreddit/.rss</a> (ex: <a href="https://www.reddit.com/r/france/.rss">https://www.reddit.com/r/france/.rss</a> )
<b>Mastodon (compte)</b>	<a href="https://instance.tld/users/nomcompte.rss">https://instance.tld/users/nomcompte.rss</a> (ex: <a href="https://mastodon.social/@franceinfo.rss">https://mastodon.social/@franceinfo.rss</a> )

## Fiche Pratique N°21 : Utilisez un agrégateur RSS (FreshRSS - Feedly) – Reprenez le contrôle de votre fil d'actualités V1.0

Source	Comment trouver le flux RSS
Hacker News	<a href="https://news.ycombinator.com/rss">https://news.ycombinator.com/rss</a>
Le Monde	<a href="https://www.lemonde.fr/rss/une.xml">https://www.lemonde.fr/rss/une.xml</a>
Mediapart	<a href="https://www.mediapart.fr/rss/edition-de-paris">https://www.mediapart.fr/rss/edition-de-paris</a>

### Dans FreshRSS :

- Cliquez sur "**S'abonner**" (icône + en haut à gauche).
- Collez l'URL du flux RSS.
- Cliquez sur "Ajouter".
- Donnez un nom à la catégorie (ex: "Actualités", "Tech", "Politique").

### Étape 3 : Organisez vos flux avec des catégories

Catégorie	Exemples
Actualités générales	Le Monde, Mediapart, The Guardian
Tech	Hacker News, The Verge (RSS), Phoronix
Créateurs de contenu	Chaînes YouTube RSS
Veille	Sites concurrents, blogs spécialisés
Bons plans	Dealabs RSS
Podcasts	Flux RSS des épisodes

### Créer une catégorie :

- Dans FreshRSS : clic droit sur un flux → "Déplacer vers une nouvelle catégorie".

### Étape 4 : Lisez vos actualités

FreshRSS affiche vos articles dans l'ordre chronologique inverse (le plus récent en premier). Vous pouvez :

- **Marquer comme lu** (individuellement ou "Tout marquer comme lu").

## Fiche Pratique N°21 : Utilisez un agrégateur RSS (FreshRSS - Feedly) – Reprenez le contrôle de votre fil d'actualités V1.0

- **Favoris** (étoile) pour les articles importants.
- **Trier par** date, popularité (si pertinent), ou source.
- **Rechercher** dans vos articles (moteur de recherche intégré).

### Étape 5 (optionnel) : Utilisez une application mobile avec FreshRSS

FreshRSS expose une **API compatible** avec de nombreuses applications mobiles :

Application	Plateforme	Gratuité
<b>Readrops</b>	Android	✓ Open-source
<b>FeedMe</b>	Android	✓ Freemium
<b>Reeder</b> (version 5+)	iOS / Mac	Payant (excellent)
<b>NetNewsWire</b> (via FreshRSS bridge)	iOS / Mac	✓ Open-source
<b>NewsFlash</b>	Linux (GTK)	✓

**Configuration** (pour Readrops sur Android) :

1. Installez Readrops depuis F-Droid.
2. Ajoutez un compte "**FreshRSS**".
3. Entrez l'URL de votre instance  
(ex: <https://framagrss.org> ou <https://rss.mondomaine.fr>).
4. Entrez votre nom d'utilisateur et mot de passe.
5. Synchronisation automatique.

### Étape 6 : Importez/exportez vos flux (format OPML)

Pour migrer depuis un autre lecteur (ou pour sauvegarder votre liste) :

1. **Exporter** : FreshRSS → Options → Exporter → OPML.
2. **Importer** : FreshRSS → Options → Importer → OPML.

**Utile** : Vous pouvez partager votre liste de flux avec d'autres, ou la sauvegarder.

## Fiche Pratique N°21 : Utilisez un agrégateur RSS (FreshRSS - Feedly) – Reprenez le contrôle de votre fil d'actualités V1.0

### Étape 7 (optionnel) : Activez les extensions

FreshRSS supporte des extensions (dans le menu "Extensions"). Quelques exemples :

Extension	Utilité
<b>Lire plus tard</b>	Intégration avec Wallabag (fiche à venir) ou Pocket (propriétaire)
<b>Raccourcis clavier</b>	Navigation rapide (J/K pour article suivant/précédent)
<b>Thèmes</b>	Mode nuit, thème sombre, etc.
<b>Filtre de contenu</b>	Supprimer les articles contenant certains mots-clés (publicités, etc.)

#### Limites de FreshRSS :

- Nécessite un serveur (auto-hébergement) ou un compte Framagrss (limité à 150 sources).
- Pas de recommandations "intelligentes" (c'est une fonctionnalité, pas un bug).
- L'API pour mobiles nécessite un peu de configuration.

## 5. Méthode B : Feedly (solution cloud simple pour débutants)

### Pourquoi Feedly ?

- **Gratuit** pour 100 sources (suffisant pour la plupart des utilisateurs).
- **Pas d'installation** : vous créez un compte, vous ajoutez des flux.
- **Applications mobiles** excellentes (iOS, Android).
- **Interface très moderne** (glisser-déposer, recherche, thème sombre).
- **Recommandations** de sources similaires (si vous voulez en découvrir de nouvelles).

#### Inconvénients :

- **Propriétaire** (closed-source, serveurs américains – collecte de données à des fins de recommandation).
- **Publicités** dans la version gratuite.

## Fiche Pratique N°21 : Utilisez un agrégateur RSS (FreshRSS - Feedly) – Reprenez le contrôle de votre fil d'actualités V1.0

- Limitée à 100 sources (version gratuite).

### Comment faire ? (Pas à pas)

#### Étape 1 : Créez un compte Feedly

1. Rendez-vous sur [feedly.com](https://feedly.com).
2. Cliquez sur "Sign up" (email, Google ou Facebook – choisissez email pour minimiser le traçage).
3. Vérifiez votre email.

#### Étape 2 : Ajoutez vos sources

- Cliquez sur "**Add Content**" (en haut à gauche).
- Entrez l'URL du site (ex: [lemonde.fr](https://lemonde.fr)) – Feedly la convertit automatiquement en flux RSS.
- Ou entrez directement l'URL du flux RSS si vous l'avez.

#### Étape 3 : Lisez vos actualités

- Cliquez sur "**Today**" pour voir les articles du jour.
- Utilisez les touches **J** (article suivant) et **K** (article précédent) – pratique pour une lecture rapide.

#### Étape 4 : Application mobile

- Installez Feedly depuis l'App Store ou Google Play (ou Aurora Store).
- Connectez-vous.
- Synchronisation automatique.

#### Limites de Feedly :

- 100 sources maximum (gratuit). Passé 100 sources, Feedly vous pousse vers l'abonnement payant (7 \$/mois).
- Publicités dans le fil.
- Serveurs américains (Cloud Act).
- Pas open-source.

## Fiche Pratique N°21 : Utilisez un agrégateur RSS (FreshRSS - Feedly) – Reprenez le contrôle de votre fil d'actualités V1.0

**Pour qui ?** : Débutants qui veulent tester le RSS sans installer quoi que ce soit. Mais pour un usage à long terme, préférez FreshRSS (auto-hébergé ou Framagrss).

### 6. Méthode C : NetNewsWire (Mac / iOS – client local)

#### Pourquoi NetNewsWire ?

- **Open-source** (code sur GitHub).
- **Interface native** (très agréable sur Mac et iPhone).
- **Gratuit** (pas d'abonnement, pas de publicité).
- **Fonctionne hors ligne** (les articles sont stockés localement).
- **Pas de serveur** : c'est un client, pas un agrégateur en ligne.

#### Inconvénients :

- **Pas de synchronisation** entre appareils (sauf via iCloud, qui est à éviter – voir fiche N°9). Vous aurez des fils différents sur votre Mac et votre iPhone.
- **Disponible que sur Apple** (Mac, iPhone, iPad).

#### Comment faire ? (Pas à pas)

##### Étape 1 : Installez NetNewsWire

- **Mac** : téléchargez sur [netnewswire.com](http://netnewswire.com) ou sur l'App Store.
- **iPhone** : App Store.

##### Étape 2 : Ajoutez vos sources

- Cliquez sur **"Add Feed"** (en bas à gauche sur Mac, ou dans le menu).
- Entrez l'URL du flux RSS.
- Ou collez l'URL du site (NetNewsWire tente de la trouver automatiquement).

##### Étape 3 : Lisez vos actualités

- Navigation à trois colonnes (source → liste d'articles → contenu).

## Fiche Pratique N°21 : Utilisez un agrégateur RSS (FreshRSS - Feedly) – Reprenez le contrôle de votre fil d'actualités V1.0

• Raccourcis clavier (Mac) : **Cmd + R** pour rafraîchir, **Espace** pour défiler.

### Limites :

- Pas de synchronisation entre Mac et iPhone (sauf iCloud – déconseillé).
- Pas de version web.


## 7. Trouver des flux RSS intéressants

### Sites qui proposent explicitement des flux RSS

Source	URL RSS (exemple)
<b>Le Monde</b>	<a href="https://www.lemonde.fr/rss/une.xml">https://www.lemonde.fr/rss/une.xml</a>
<b>Mediapart</b>	<a href="https://www.mediapart.fr/rss/edition-de-paris">https://www.mediapart.fr/rss/edition-de-paris</a>
<b>The Guardian</b>	<a href="https://www.theguardian.com/world/rss">https://www.theguardian.com/world/rss</a>
<b>BBC News</b>	<a href="http://feeds.bbc.co.uk/news/rss.xml">http://feeds.bbc.co.uk/news/rss.xml</a>
<b>Hacker News</b>	<a href="https://news.ycombinator.com/rss">https://news.ycombinator.com/rss</a>
<b>Dealabs (bons plans)</b>	<a href="https://www.dealabs.com/rss">https://www.dealabs.com/rss</a>
<b>ArXiv (recherche scientifique)</b>	<a href="https://arxiv.org/rss/cs">https://arxiv.org/rss/cs</a>
<b>Reddit (subreddit)</b>	<a href="https://www.reddit.com/r/france/.rss">https://www.reddit.com/r/france/.rss</a>
<b>YouTube (chaîne)</b>	<a href="https://www.youtube.com/feeds/videos.xml?channel_id=UC...">https://www.youtube.com/feeds/videos.xml?channel_id=UC...</a>

### Comment trouver l'URL RSS d'un site ?

#### Méthode 1 : Cherchez l'icône RSS

• Dans FreshRSS ou Feedly, cherchez une icône RSS () sur le site, souvent dans le pied de page, l'en-tête, ou la barre latérale.

## Fiche Pratique N°21 : Utilisez un agrégateur RSS (FreshRSS - Feedly) – Reprenez le contrôle de votre fil d'actualités V1.0

### Méthode 2 : Ajoutez /feed/ ou /rss/ à l'URL

- Si le site est sur WordPress : `https://monsite.com/feed/`
- Si le site est sur Ghost : `https://monsite.com/rss/`

### Méthode 3 : Utilisez une extension navigateur

- **Get RSS Feed URL** (Firefox, Chrome) – cliquez sur l'icône pour détecter le flux RSS de la page actuelle.

### Méthode 4 : Inspectez le code source

- `Ctrl+U` → recherchez `rss` ou `feed`. Vous trouverez souvent une balise `<link rel="alternate" type="application/rss+xml" href="..." />`

### Sites qui n'ont pas de flux RSS (et solutions alternatives)

Site	Alternative
Twitter/X	Utilisez <b>Nitter</b> ( <a href="https://nitter.net">nitter.net</a> ) qui exporte les tweets en RSS (tapez <code>https://nitter.net/username/rss</code> )
Instagram	Pas de flux RSS simple. Utilisez <b>Bibliogram</b> (projet mort) ou abandonnez.
Facebook	Pas de flux RSS (volontaire). Utilisez des pages publiques avec <b>RSS Bridge</b> (avancé).
LinkedIn	Pas de flux RSS.
TikTok	Pas de flux RSS.

**Règle d'or** : Si un site ne propose pas de RSS, c'est **volontaire** : ils veulent que vous reveniez sur leur site pour vous exposer à leurs publicités et algorithmes. Préférez les sites qui respectent le RSS.

## Fiche Pratique N°21 : Utilisez un agrégateur RSS (FreshRSS - Feedly) – Reprenez le contrôle de votre fil d'actualités V1.0

### 8. Tableau récapitulatif des agrégateurs

Critère	FreshRSS (auto-hébergé)	Feedly (cloud)	NetNewsWire (Mac/iOS)	Miniflux (auto-hébergé)
Open-source	✓	✗	✓	✓
Gratuit	✓	⚠ (100 sources)	✓	✓ (sauf cloud payant)
Synchronisation multi-appareils	✓ (via API)	✓	✗ (sauf iCloud)	✓ (via API)
Applications mobiles	✓ (tierces)	✓ (officielles)	✓ (native iOS)	⚠ (tierces, API)
Publicités	✗	✓ (version gratuite)	✗	✗
Hébergement	Vous-même (ou Framagrss)	Serveurs Feedly (US)	Local	Vous-même
Idéal pour	Contrôle total, vie privée	Débutants	Utilisateurs Apple	Minimalistes

### 9. À savoir avant de se lancer

Crainte fréquente	La réalité
"Je vais perdre l'algorithme qui me découvre de nouveaux contenus."	C'est un avantage, pas une perte. Vous découvrirez de nouveaux sites <b>volontairement</b> (en lisant des articles, en voyant des références, en suivant des recommandations d'autres personnes). Pas d'algorithme = pas de bulle de filtres.
"C'est compliqué de trouver les flux RSS."	Au début, oui. Une fois que vous avez vos 10-20 sources favorites, vous n'y pensez plus. Utilisez les extensions navigateur (Get RSS Feed URL).
"RSS ne fonctionne"	La plupart des blogs, médias et sites d'actualités ont encore un flux

## Fiche Pratique N°21 : Utilisez un agrégateur RSS (FreshRSS - Feedly) – Reprenez le contrôle de votre fil d'actualités V1.0

Crainte fréquente	La réalité
pas avec les sites modernes."	RSS. YouTube a un flux (pour les chaînes). Reddit aussi.
"Je risque de saturer mon fil."	C'est à vous de choisir combien de sources vous suivez. 50 sources actives produisent environ 100-200 articles par jour (une heure de lecture). Ajustez.
"Je peux suivre des newsletters par RSS ?"	Oui, avec <b>Kill the Newsletter</b> ( <a href="https://kill-the-newsletter.com">kill-the-newsletter.com</a> ) – vous créez une adresse email jetable qui transforme la newsletter en flux RSS.
"FreshRSS, c'est trop technique pour moi ?"	Utilisez <b>Framagrss</b> (hébergement gratuit par Framasoft) – pas besoin de serveur.

### 10. Challenge 30 jours

**Challenge** : Pendant 30 jours, remplacez votre consommation d'actualités sur les réseaux sociaux par un **agrégateur RSS**.

#### Semaine 1 :

- Créez un compte sur **Framagrss** (gratuit) ou Feedly.
- Ajoutez **5 sources** : deux médias d'actualité, deux blogs thématiques, une chaîne YouTube.
- Consultez votre fil **tous les jours**.

#### Semaine 2 :

- Ajoutez 5 nouvelles sources (Reddit, podcasts, etc.).
- Supprimez les sources qui ne vous intéressent pas vraiment.
- Installez une application mobile (Readrops pour Android, Reeder/NetNewsWire pour iOS/Mac).

#### Semaine 3 :

## Fiche Pratique N°21 : Utilisez un agrégateur RSS (FreshRSS - Feedly) – Reprenez le contrôle de votre fil d'actualités V1.0

- Désactivez les notifications de Twitter/X, Facebook, Reddit (ou désinstallez les applications).
- Ne consultez les réseaux sociaux que **volontairement** (une fois par jour, pas via notifications).

### Semaine 4 :

- Ajoutez des sources de "veille" (sites concurrents, blogs spécialisés).
- Exportez votre liste OPML (sauvegarde) et partagez-la avec un ami.

### À la fin :

- Vous lisez plus de contenu de qualité, sans publicité, sans distraction.
- Vous ne passez plus 2 heures sur Twitter sans rien retenir.
- Vous n'avez plus peur de "rater quelque chose" – vous lisez votre RSS quand vous voulez, tout est là.

## 11. Alternatives et approfondissements

Si vous avez besoin de...	Essayez plutôt...
Transformer une newsletter en RSS	<a href="https://kill-the-newsletter.com">kill-the-newsletter.com</a> (crée une adresse email → flux RSS)
Lire des articles plus tard (hors ligne)	<b>Wallabag</b> (auto-hébergement, voir fiche N°30 – à venir) ou Pocket (propriétaire, à éviter)
Extraire le contenu complet d'un article (pas seulement l'extrait)	FreshRSS le fait automatiquement avec l'extension "Readable" ou "Full text"
Filtrer des mots-clés (exclure la politique, inclure le sport)	FreshRSS (labellisation, filtres) ou Miniflux
Découvrir de nouveaux flux RSS	<a href="https://rss-bridge.com">rss-bridge</a> (fédiverse, Reddit, Twitter), ou les répertoires comme <a href="https://rsshub.app">rsshub.app</a>
Intégrer RSS dans votre serveur Yunohost	Installez l'application FreshRSS (un clic)

## Fiche Pratique N°21 : Utilisez un agrégateur RSS (FreshRSS - Feedly) – Reprenez le contrôle de votre fil d'actualités V1.0

### 12. En résumé (ce que vous gagnez)

Action	Bénéfice
Utiliser <b>FreshRSS</b> (auto-hébergé ou Framagrss)	Contrôle total, vie privée, open-source, pas de publicité
Utiliser <b>Feedly</b> (débutant)	Simple, rapide, applications mobiles – mais limité et propriétaire
Ajouter des <b>flux RSS</b>	Suivez uniquement ce qui vous intéresse, ordre chronologique
Quitter <b>Twitter / Facebook</b>	Plus d'algorithme, plus de publicité, plus de traçage
Lire sur <b>votre téléphone</b> avec Readrops ou Reeder	RSS partout, synchronisation

### Conclusion générale

Si vous êtes...	Choisissez...
<b>Débutant / pas de serveur</b>	<b>Feedly</b> (gratuit, 100 sources) pour tester. Mais passez à FreshRSS dès que possible.
<b>Auto-hébergeur / vie privée</b>	<b>FreshRSS</b> sur votre serveur (ou Yunohost) – meilleur rapport liberté/fonctionnalités.
<b>Sans serveur mais vie privée</b>	<b>Framagrss</b> (hébergement Framasoft, 150 sources, français, éthique).
<b>Utilisateur Apple (Mac + iPhone)</b>	<b>NetNewsWire</b> (open-source, gratuit, natif) – mais pas de synchronisation entre appareils (ou via iCloud, à éviter).
<b>Minimaliste</b>	<b>Miniflux</b> (auto-hébergement, très léger).

À retenir absolument :

## Fiche Pratique N°21 : Utilisez un agrégateur RSS (FreshRSS - Feedly) – Reprenez le contrôle de votre fil d'actualités V1.0

- **RSS = vous contrôlez votre fil d'actualités.** Pas d'algorithme, pas de publicité, pas de traçage.
- **Commencez petit** : 5 sources, puis 10, puis 20. Vous verrez, c'est addictif.
- **Préférez FreshRSS** (auto-hébergement ou Framagrss) à Feedly pour la vie privée.
- **RSS n'est pas mort** : YouTube, Reddit, les podcasts, et des milliers de blogs l'utilisent encore.

### Test final :

1. Créez un compte sur **Framagrss** ([framagrss.org](https://framagrss.org)).
2. Ajoutez un flux RSS (ex: Le Monde : <https://www.lemonde.fr/rss/une.xml>).
3. Ajoutez un flux YouTube : [https://www.youtube.com/feeds/videos.xml?channel\\_id=UC...](https://www.youtube.com/feeds/videos.xml?channel_id=UC...) (remplacez par l'ID d'une chaîne que vous suivez).
4. Lisez les articles.
5. Installez **Readrops** (Android) ou **Reeder** (iOS) et connectez-le à votre compte Framagrss (via l'API FreshRSS).
6. Si vous voyez vos articles sur votre téléphone : **félicitations, vous avez votre propre fil d'actualités libre !** ✓