

Fiche Pratique N°39 : Nettoyer son empreinte numérique – Supprimez vos comptes inutilisés, réduisez votre exposition, et exercez vos droits RGPD V1.0

Objectif : Réduire votre empreinte numérique en supprimant les comptes en ligne que vous n'utilisez plus, en demandant la suppression de vos données personnelles auprès des sites et des courtiers de données, et en vous réappropriant votre vie privée en ligne.

Public visé : Intermédiaire

Temps estimé : 2 à 10 heures (selon le nombre de comptes à traiter – à répartir sur plusieurs jours)

Niveau de difficulté : ★★☆☆☆ (Facile – plus long que difficile)

Prérequis :

- Une liste de vos comptes en ligne (votre gestionnaire de mots de passe est votre meilleur allié)
- Une adresse email active (pour recevoir les confirmations de suppression)
- De la patience

1. Pourquoi nettoyer son empreinte numérique ? (Le problème)

1.1 Ce que les sites savent de vous

Donnée	Collectée par
Votre nom, adresse, date de naissance	Tous les sites où vous avez créé un compte
Votre numéro de téléphone	Réseaux sociaux, sites marchands, applications

Fiche Pratique N°39 : Nettoyer son empreinte numérique – Supprimez vos comptes inutilisés, réduisez votre exposition, et exercez vos droits RGPD V1.0

Donnée	Collectée par
Votre historique d'achats	Amazon, Cdiscount, Fnac, etc.
Vos habitudes de navigation	Google, Facebook, moteurs de recherche, régies publicitaires
Vos centres d'intérêt	Réseaux sociaux, sites d'actualités, services de streaming
Vos données de santé	Mutuelles, pharmacie en ligne, applications fitness
Vos données de localisation	Google, applications mobiles, opérateur téléphonique

1.2 Les risques

Risque	Explication
Fuites de données	Chaque compte inutilisé est une porte d'entrée potentielle.
Profilage	Les courtiers de données achètent et revendent vos informations sans votre consentement.
Usurpation d'identité	Plus vos données sont dispersées, plus il est facile de les recouper pour vous usurper.
Harcèlement / doxxing	Une empreinte numérique large facilite la publication de vos informations privées.
Surveillance généralisée	Les big tech construisent des profils détaillés de votre vie.

1.3 Le bénéfice

- **Moins de spam** (emails, courriers, appels)
- **Moins de publicités ciblées**
- **Risque réduit en cas de fuite de données**

Fiche Pratique N°39 : Nettoyer son empreinte numérique – Supprimez vos comptes inutilisés, réduisez votre exposition, et exercez vos droits RGPD V1.0

- Contrôle retrouvé sur vos informations personnelles
 - Tranquillité d'esprit
-

2. Étape 1 : Faire l'inventaire de vos comptes

2.1 Utilisez votre gestionnaire de mots de passe

Gestionnaire Comment exporter la liste des comptes

Bitwarden	Web vault → Tools → Export (pas les mots de passe, juste les noms de sites)
------------------	---

KeePass	Export en CSV → colonne "Title"
----------------	---------------------------------

Proton Pass	Web vault → Exporter → Liste des comptes
--------------------	--

Si vous n'avez pas de gestionnaire de mots de passe, commencez par la fiche N°16.

2.2 Utilisez votre boîte email

Recherchez dans votre boîte email des mots-clés :

Mot-clé	Pourquoi
bienvenue	Création de compte
confirmation	Inscription
inscription	Création de compte
mot de passe	Compte existant
votre compte	Notification de compte

Fiche Pratique N°39 : Nettoyer son empreinte numérique – Supprimez vos comptes inutilisés, réduisez votre exposition, et exercez vos droits RGPD V1.0

2.3 Outils pour trouver vos comptes oubliés

Outil	URL	Fonction
JustDeleteMe	https://justdeleteme.xyz	Annuaire des procédures de suppression de comptes
AccountKiller	https://accountkiller.com	Guides pour supprimer des comptes
Mine	https://saymine.com	Scanne votre email pour trouver où vos données sont stockées
 Prudence avec Mine : Cet outil analyse vos emails. Il est pratique mais vous confiez vos données à un tiers. Utilisez-le en connaissance de cause.		

3. Étape 2 : Supprimer les comptes inutilisés

3.1 Priorisation des comptes à supprimer

Priorité	Type de compte	Exemples
Haute	Anciens comptes (plus utilisés depuis >1 an)	Anciens forums, jeux, sites de rencontre
Haute	Comptes avec données sensibles	Banques, mutuelles, applications de santé
Moyenne	Réseaux sociaux inactifs	Facebook, Twitter, Instagram, TikTok (si plus utilisés)
Moyenne	Sites marchands	Amazon, Cdiscount, La Redoute (si plus d'achats)
Basse	Newsletters	Sites d'actualités, blogs (désabonnez-vous)

Fiche Pratique N°39 : Nettoyer son empreinte numérique – Supprimez vos comptes inutilisés, réduisez votre exposition, et exercez vos droits RGPD V1.0

Priorité	Type de compte	Exemples
		d'abord)

3.2 Comment supprimer un compte (méthode générale)

1. **Connectez-vous** au compte
2. Allez dans **Paramètres** → **Compte** → **Supprimer mon compte** (ou "Fermer mon compte")
3. **Lisez les avertissements** : suppression définitive, perte des données
4. **Confirmez** la suppression (souvent un email de confirmation)
5. **Conservez l'email de confirmation** (preuve que vous avez demandé la suppression)

3.3 Si la suppression n'est pas possible

Problème	Solution
"Supprimer" n'existe pas	Contactez le support client par email (conservez une trace)
"Désactiver" seulement	C'est mieux que rien, mais préférez la suppression
Compte inaccessible (mot de passe perdu)	Utilisez "Mot de passe oublié" → supprimez après reconnexion
Site disparu	Vérifiez sur JustDeleteMe – parfois les sites sont rachetés

3.4 Annuaire des procédures par site populaire

Site	Procédure
Amazon	Compte → Fermer mon compte (attendre 30 jours)

Fiche Pratique N°39 : Nettoyer son empreinte numérique – Supprimez vos comptes inutilisés, réduisez votre exposition, et exercez vos droits RGPD V1.0

Site	Procédure
Facebook	Paramètres → Vos informations → Désactivation et suppression
Google	https://myaccount.google.com/delete (attention : supprime tout Google)
LinkedIn	Compte → Fermer le compte
Twitter (X)	Paramètres → Votre compte → Désactiver votre compte
Instagram	Centre des comptes → Informations personnelles → Supprimer le compte
Netflix	Compte → Annuler l'abonnement → Supprimer le compte

4. Étape 3 : Se désabonner des newsletters

4.1 Désabonnement manuel

- Ouvrez la newsletter
- Cherchez le lien "**Se désabonner**" (tout en bas)
- Cliquez et confirmez

4.2 Désabonnement en masse (outils)

Outil	Open-source	Fonction
Unroll.me	✗ Non (collecte vos données)	À éviter
Leave Me Alone	✗ Non	Payant, efficace mais propriétaire
Cleanfox	✗ Non	Français, mais analyse vos emails

⚠ **Recommandation** : Préférez le désabonnement manuel ou l'utilisation de **filtres email** (créer une règle qui supprime ou archive les newsletters non désirées). Les outils tiers lisent vos emails.

Fiche Pratique N°39 : Nettoyer son empreinte numérique – Supprimez vos comptes inutilisés, réduisez votre exposition, et exercez vos droits RGPD V1.0

4.3 Utiliser des alias jetables pour l'avenir

Pour éviter les newsletters non désirées, utilisez des **alias jetables** (voir fiche N°10, section 7).

- **AnonAddy** : créez un alias par site
 - **SimpleLogin** : pareil
 - Si vous recevez du spam, supprimez l'alias
-

5. Étape 4 : Exercer ses droits RGPD

5.1 Qu'est-ce que le RGPD ?

Le **RGPD (Règlement Général sur la Protection des Données)** est un règlement européen qui vous donne des droits sur vos données personnelles.

Droit	Explication
Droit d'accès	Vous pouvez demander à un site de vous envoyer toutes les données qu'il détient sur vous
Droit de rectification	Vous pouvez corriger des données erronées
Droit à l'effacement ("droit à l'oubli")	Vous pouvez demander la suppression de vos données
Droit à la portabilité	Vous pouvez récupérer vos données dans un format réutilisable
Droit d'opposition	Vous pouvez vous opposer au traitement de vos données (ex: profilage publicitaire)

Fiche Pratique N°39 : Nettoyer son empreinte numérique – Supprimez vos comptes inutilisés, réduisez votre exposition, et exercez vos droits RGPD V1.0

5.2 Comment faire une demande RGPD

Formulaire type (à envoyer par email) :

Objet : Demande d'exercice des droits RGPD

Bonjour,

Je suis [nom, prénom], adresse email associée au compte [email].

En vertu du RGPD (articles 15 à 22), je vous demande :

1. L'accès à l'ensemble des données personnelles que vous détenez sur moi.
2. La suppression de ces données (droit à l'oubli).
3. (Optionnel) La rectification des données erronées suivantes : [précisez].

Merci de me confirmer la prise en compte de ma demande dans les 30 jours.

Cordialement,
[signature]

Où envoyer :

- L'adresse email du **DPO (Délégué à la Protection des Données)** si disponible (souvent `dpo@site.fr`)
- Sinon, le support client
- Sinon, l'adresse postale de l'entreprise

Conservez une trace : Gardez une copie de votre email et de la confirmation.

5.3 Que faire en cas de refus ?

Si un site refuse de supprimer vos données (ou ne répond pas sous 30 jours) :

Fiche Pratique N°39 : Nettoyer son empreinte numérique – Supprimez vos comptes inutilisés, réduisez votre exposition, et exercez vos droits RGPD V1.0

1. **Mise en demeure** : leur rappeler l'obligation légale
2. **Signaler à la CNIL** : <https://www.cnil.fr/fr/agir/plaintes>

La CNIL peut infliger des amendes pouvant aller jusqu'à 20 millions d'euros.

6. Étape 5 : Se retirer des sites "people" et des annuaires

6.1 Sites les plus problématiques

Site	Problème	Procédure
Copains d'avant	Données d'anciens élèves, très difficiles à supprimer	Contact après contact
Pages blanches / Orange	Annuaire public (nom, adresse, téléphone)	Demande de "liste rouge"
Société.com	Fiches d'entreprises (même les petites)	Demande de retrait
192.com (UK)	Annuaire anglais très intrusif	Formulaire de retrait

6.2 Comment demander le retrait

Méthode	Action
Demander le retrait manuel	Envoyez un email avec justificatif (carte d'identité)
Demander la "liste rouge"	À votre opérateur téléphonique (Orange, Free, etc.) – votre numéro n'apparaît pas dans l'annuaire
Utiliser les formulaires	Certains sites (ex: Pages Blanches) ont un formulaire en ligne

Fiche Pratique N°39 : Nettoyer son empreinte numérique – Supprimez vos comptes inutilisés, réduisez votre exposition, et exercez vos droits RGPD V1.0

Méthode	Action
---------	--------

de retrait	
------------	--

7. Étape 6 : Supprimer ses données des courtiers de données

7.1 Quels sont les courtiers de données ?

Les courtiers de données collectent et revendent vos informations personnelles (nom, adresse, âge, revenus, centres d'intérêt...) sans votre consentement.

Courtier (USA)	Portée
----------------	--------

Acxiom	Le plus gros, collecte des milliards de profils
---------------	---

Oracle Data Cloud	Publicité ciblée
--------------------------	------------------

Experian (data broker)	Données de crédit et marketing
-------------------------------	--------------------------------

CoreLogic	Données immobilières
------------------	----------------------

⚠ **Difficulté** : Les courtiers américains ne répondent pas toujours aux demandes européennes. La CNIL les poursuit, mais c'est long.

7.2 Outils pour se retirer automatiquement

Outil	Prix	Fonction
-------	------	----------

Mine (saymine.com)	Gratuit	Trouve et aide à supprimer vos données
---	---------	--

DeleteMe	Payant (~10 \$/mois)	Supprime vos données des courtiers pour vous
-----------------	----------------------	--

Incogni	Payant (~13 \$/mois)	Même principe que DeleteMe
----------------	----------------------	----------------------------

Fiche Pratique N°39 : Nettoyer son empreinte numérique – Supprimez vos comptes inutilisés, réduisez votre exposition, et exercez vos droits RGPD V1.0

Recommandation : Commencez par la méthode manuelle pour les sites européens. Les outils payants sont utiles si vous avez beaucoup de données dispersées.

8. Étape 7 : Nettoyer les données stockées localement

8.1 Supprimer les cookies et le cache

Navigateur Action

Firefox	Paramètres → Vie privée → Effacer les données
Brave	Shields → Effacer les données de navigation
Chrome	Paramètres → Confidentialité → Effacer les données (mais déconseillé pour la vie privée)

8.2 Supprimer les anciennes sauvegardes

Type de sauvegarde	Où chercher
Sauvegardes iCloud	icloud.com → Paramètres → Sauvegardes
Sauvegardes Google Drive	drive.google.com → Sauvegardes (section latérale)
Sauvegardes Windows	Panneau de configuration → Sauvegarde et restauration
Time Machine	Vieux disques externes

8.3 Supprimer les fichiers temporaires

Sous Windows :

Fiche Pratique N°39 : Nettoyer son empreinte numérique – Supprimez vos comptes inutilisés, réduisez votre exposition, et exercez vos droits RGPD V1.0

cmd

%temp%

temp

prefetch

Sous Linux :

`rm -rf ~/.cache/*`

Sous macOS :

`rm -rf ~/Library/Caches/*`

9. Tableau récapitulatif des actions

Action	Temps estimé	Difficulté
Inventaire des comptes (via Bitwarden)	30 min	★☆☆☆☆
Suppression des comptes inutilisés (10 comptes)	1-2 h	★★☆☆☆
Désabonnement des newsletters (20 newsletters)	15 min	★☆☆☆☆
Demande RGPD à un site récalcitrant	15 min	★★☆☆☆
Retrait des annuaires (Pages Blanches)	10 min	★☆☆☆☆
Nettoyage local (cookies, caches)	10 min	★☆☆☆☆

10. Challenge 30 jours

Challenge : Pendant 30 jours, réduisez votre empreinte numérique de manière significative.

Fiche Pratique N°39 : Nettoyer son empreinte numérique – Supprimez vos comptes inutilisés, réduisez votre exposition, et exercez vos droits RGPD V1.0

Semaine 1 : Faites l'inventaire de tous vos comptes (via Bitwarden + recherche email)

Semaine 2 : Supprimez tous les comptes inutilisés (commencez par les plus anciens)

Semaine 3 : Envoyez des demandes RGPD aux sites qui ne permettent pas la suppression simple

Semaine 4 : Nettoyez vos données locales et configurez des alias jetables pour l'avenir

À la fin : Vous aurez réduit votre exposition et repris le contrôle de vos données.

11. Alternatives et approfondissements

Si vous avez besoin de...	Essayez plutôt...
Automatiser les demandes RGPD	Datarequests.org (formulaires pré-remplis)
Vérifier si vos données ont fuité	Have I Been Pwned (hibp.com)
Supprimer des comptes sur des sites obscurs	JustDeleteMe (guide pas à pas)
Trouver votre DPO	dpo@nomdusite.fr (testez)
Signaler un site à la CNIL	https://www.cnil.fr/fr/agir/plaintes

12. En résumé – ce que vous gagnez

Action	Bénéfice
Supprimer les comptes inutilisés	Moins de risques en cas de fuite de données
Se désabonner des newsletters	Moins de spam, plus de clarté dans votre boîte email

Fiche Pratique N°39 : Nettoyer son empreinte numérique – Supprimez vos comptes inutilisés, réduisez votre exposition, et exercez vos droits RGPD V1.0

Action	Bénéfice
Exercer ses droits RGPD	Reprendre le contrôle de vos données personnelles
Se retirer des annuaires	Votre nom, adresse, téléphone ne sont plus publics
Nettoyer ses données locales	Plus de traces sur votre ordinateur

13. Conclusion

Si vous êtes...	Faites...
Débutant	Commencez par l'inventaire des comptes (semaine 1) et la suppression des comptes inutilisés (semaine 2)
Intermédiaire	Ajoutez les demandes RGPD pour les sites difficiles (semaine 3)
Exigeant	Ajoutez le retrait des courtiers de données et l'utilisation d'alias jetables
Sous surveillance (militant, journaliste)	Consultez un expert avant de supprimer quoi que ce soit (les traces peuvent être nécessaires à votre protection)

Ce qu'il faut retenir absolument :

- **Votre gestionnaire de mots de passe est votre meilleur allié** : il contient la liste de tous vos comptes.
- **Nettoyer son empreinte numérique, c'est long** : prévoyez plusieurs sessions réparties sur des semaines.
- **Tous les sites ne suppriment pas facilement** : utilisez vos droits RGPD (en Europe).
- **Les courtiers de données américains sont très difficiles à convaincre** : utilisez des outils comme DeleteMe si c'est crucial.

Fiche Pratique N°39 : Nettoyer son empreinte numérique – Supprimez vos comptes inutilisés, réduisez votre exposition, et exercez vos droits RGPD V1.0

• **Mieux vaut prévenir que guérir** : à l'avenir, utilisez des **alias jetables** (AnonAddy / SimpleLogin) pour ne plus donner votre vraie adresse.

Test final :

1. ☒ Inventaire des comptes réalisé (via Bitwarden ou recherche email)
2. ☒ Au moins 5 comptes inutilisés supprimés
3. ☒ Désabonnement de toutes les newsletters indésirables
4. ☒ Une demande RGPD envoyée (ou prête à être envoyée)
5. ☒ Présence retirée des annuaires (Pages Blanches, etc.)
6. ☒ Alias jetables configurés pour les futures inscriptions

Si vous avez coché au moins 4 cases : **vous avez nettoyé votre empreinte numérique** ☒

Ressources officielles :

- CNIL (pour les plaintes) : <https://www.cnil.fr>
- JustDeleteMe : <https://justdeleteme.xyz>
- Have I Been Pwned : <https://haveibeenpwned.com>
- Data Requests (formulaires RGPD) : <https://datarequests.org>