



Commissariat  
à la protection de  
la vie privée du Canada

Office of the  
Privacy Commissioner  
of Canada

[Accueil](#) → [Blogue](#)

# Journée nationale des aînés : 5 conseils pour aider les aînés à assurer leur sécurité en ligne

[Blogueur du Commissariat \(/fr/blogue/?a%5B0%5D=Blogueur+du+Commissariat\)](#), 1 octobre 2020 - [Vol d'identité et fraude \(/fr/blogue/?q\[0\]=659\)](#), [Internet et en ligne \(/fr/blogue/?q\[0\]=661\)](#), [Réseautage social \(/fr/blogue/?q\[0\]=675\)](#), [Sensibilisation des aînés à la vie privée \(/fr/blogue/?q\[0\]=693\)](#)



Quand vient le temps de magasiner ou de chercher de l'information, les aînés font comme tout le monde : ils vont sur Internet. Ils se souviennent néanmoins d'une époque où ils pouvaient simplement entrer dans un magasin ou une bibliothèque et en ressortir avec leur paquet. Les seules traces qu'ils laissaient alors étaient celles de leurs pas dans la neige.

Or, sur Internet, on laisse des empreintes partout. Il peut s'agir de renseignements personnels, comme son nom et son adresse, ou encore de photos et de vidéos de soi ou de personnes chères.

Nous avons donc le même message pour tout le monde : à peu près tout ce que l'on fait en ligne peut révéler quelque chose sur soi. En cette Journée nationale des aînés, nous avons cru bon d'offrir quelques conseils pour aider les aînés à assurer leur sécurité en ligne.

## 1) Divulgez le moins de renseignements personnels possible

Chaque année, des milliers de personnes sont victimes de vol d'identité. Votre nom, date de naissance, adresse, numéro de carte de crédit, numéro d'assurance sociale (/fr/sujets-lies-a-la-protection-de-la-vie-privée/nas-et-permis-de-conduire/numero-d'assurance-sociale/) (NAS) et vos autres numéros d'identification personnels peuvent servir à obtenir une carte de crédit, ouvrir des comptes bancaires, réacheminer le courrier, établir un service de téléphone cellulaire, louer un véhicule, de l'équipement ou une chambre, ou même obtenir un emploi. Si vous êtes victime d'un vol d'identité, les répercussions sont graves.

Pour vous protéger à cet égard, divulguez le moins de renseignements personnels possible. Si on vous demande votre date de naissance, votre adresse courriel ou d'autres détails, demandez-en la raison. Ne donnez pas de renseignements personnels si vous n'avez pas à le faire.

## 2) Protégez votre boîte de réception, votre ordinateur et vos appareils mobiles

Vous devriez commencer par installer des logiciels antivirus et d'autres logiciels de protection sur votre ordinateur et vous assurer de les mettre à jour régulièrement.

La bonne nouvelle, c'est que votre navigateur Internet (Internet Explorer ou Google Chrome) est doté d'outils intégrés qui aident à protéger vos renseignements personnels. Prenez le temps de découvrir les paramètres de sécurité et de protection de la vie privée de votre navigateur et tenez-les à jour.

Lorsque vous utilisez des réseaux Wi-Fi publics, évitez d'effectuer des opérations sensibles, en particulier des opérations bancaires en ligne. La connexion n'est pas sécurisée et des tiers pourraient intercepter les données que vous transmettez.

Il est important de choisir un mot de passe sûr (/fr/sujets-lies-a-la-protection-de-la-vie-privée/technologie/protection-de-la-vie-privée-en-ligne-surveillance-et-temoins/protection-de-la-vie-privée-en-ligne/tips\_pw/)

## 3) Protégez-vous contre les pourriels

Les pourriels peuvent être agaçants, car ils congestionnent votre boîte de réception et dans certains cas, ils peuvent même constituer une véritable menace pour votre vie privée.

**N'ouvrez pas les courriels** provenant d'une personne ou d'une organisation que vous ne connaissez pas. Si vous supprimez les courriels des expéditeurs que vous ne connaissez pas, cela vous permettra d'éviter une foule de problèmes à l'avenir.

Si vous ouvrez un de ces messages, **ne répondez pas à ce qui constitue un pourriel**, car cela peut confirmer que votre adresse est active et vous recevrez ensuite encore plus de pourriels! Pour la même raison, ne cliquez jamais sur un lien de retrait ou de désabonnement qui se trouve dans un pourriel douteux. En cliquant sur ce lien, il se peut que vous vous abonniez involontairement à davantage de pourriels.

**Ne cliquez jamais sur les liens ou les pièces jointes** d'un courriel si le message est douteux. Ils peuvent renfermer des logiciels malveillants (malicieux) qui pourraient mettre en péril vos renseignements personnels ou compromettre votre appareil s'ils sont déclenchés.

## 4) Soyez vigilant lorsque vous utilisez les médias sociaux

Si vous utilisez un site de réseau social, vous divulguez probablement des renseignements personnels en ligne. Et une fois qu'ils se trouvent dans le cyberspace, il se peut que vous perdiez tout contrôle sur ce qu'il en advient. Cela peut présenter un risque pour vos renseignements personnels ou même vous exposer au vol d'identité ou à la fraude.

**Utilisez les contrôles de protection de la vie privée disponibles.** Les sites comme Facebook vous permettent de contrôler dans une certaine mesure vos renseignements personnels. Par exemple, vous pouvez limiter le nombre de personnes qui ont accès à l'ensemble de votre profil et à vos photos ainsi que celles qui peuvent trouver votre profil par une recherche. Mettez ces sites à l'essai afin de déterminer lesquels vous conviennent. Lorsque vous publiez quelque chose en ligne, n'oubliez pas que cette publication peut être quasi permanente. Les gens peuvent prendre des photos ou des captures d'écran de ce que vous publiez, et ils peuvent continuer à le partager (avec des personnes qui ne font même pas partie de votre liste d'amis) même après que vous l'ayez supprimé. Il est important de réfléchir au contenu que vous publiez avant de le partager en ligne.

## 5) Faites preuve de prudence dans vos achats en ligne

De nos jours, le magasinage en ligne est un moyen facile et pratique qui vous permet de recevoir vos articles à domicile. Cela peut être très intéressant, en particulier pour les personnes à mobilité réduite. Toutefois, il y a un certain nombre de choses que vous devez avoir à l'esprit. Lorsque vous effectuez des transactions en ligne, posez-vous toujours les questions suivantes :

- Quels renseignements recueille-t-on?
- À quelles fins sont-ils recueillis? Ces renseignements sont-ils nécessaires à la transaction?
- Sont-ils partagés avec quelqu'un d'autre?
- Quelles seront les conséquences pour moi? Quels sont les risques?

Vous devriez trouver des réponses à ces questions dans le site Web ou dans la politique de confidentialité de votre fournisseur de services de courriel, ou dans l'entente sur les modalités d'utilisation ou autres documents sur la protection des renseignements personnels qui doivent expliquer les politiques de l'entreprise en matière de collecte, d'utilisation, de communication et de protection de ces renseignements.

Si vous avez toujours des doutes, adressez-vous directement au responsable de la protection des renseignements personnels de l'organisation. Si les politiques du site ne vous inspirent pas confiance, refusez de communiquer vos renseignements personnels, surtout les renseignements de nature sensible comme ceux qui ont trait à votre santé ou à vos finances.

## Au sujet de la Journée nationale des aînés

La Journée nationale des aînés

(<https://www.canada.ca/fr/emploi-developpement-social/campagne/jour-nationale-aines.html>) a lieu tous les ans le 1er octobre au Canada. Elle coïncide avec la Journée internationale des personnes âgées promulguée par les Nations Unies, et elle est l'occasion de reconnaître la contribution des aînés de notre pays tout au long de leur vie à leur famille, à leur collectivité et à la société.

Le Commissariat à la protection de la vie privée du Canada est déterminé à promouvoir la culture numérique des Canadiens. Pour les aînés, notre objectif consiste à les sensibiliser davantage à la vie privée et à leurs droits dans ce domaine ainsi qu'à leur donner des conseils et de l'information pour les aider à réduire les risques d'atteinte à leur vie privée. Ces conseils sont tirés de notre [Trousse de présentation sur la protection de la vie privée pour la sensibilisation des personnes âgées](#)

([/fr/a-propos-du-commissariat/ce-que-nous-faisons/campagnes-et-activites-de-sensibilisation/sensibilisation-des-aines-a-la-vie-privee/pp\\_sen/](/fr/a-propos-du-commissariat/ce-que-nous-faisons/campagnes-et-activites-de-sensibilisation/sensibilisation-des-aines-a-la-vie-privee/pp_sen/))

. Consultez [priv.gc.ca/aines](http://priv.gc.ca/aines)

(</fr/a-propos-du-commissariat/ce-que-nous-faisons/campagnes-et-activites-de-sensibilisation/sensibilisation-des-aines-a-la-vie-privee/>)

pour en savoir plus.

## Au sujet du blogue

Le blogue du Commissariat à la protection de la vie privée du Canada est une plate-forme informelle dont les articles sur les tendances présentent un intérêt pour le Commissariat, nos partenaires et la population canadienne.

## Inscrivez-vous pour des mises-à-jour



[RSS \(/fr/fils-rss-du-commissariat/\)](/fr/fils-rss-du-commissariat/)

## Blogues récents

---

[Conseils pour une rentrée scolaire en toute sécurité sur Internet \(/fr/blogue/20210902/\)](/fr/blogue/20210902/)

Billet de blogue - le 2 septembre 2021

[Blogue savoir techno : Technologies d'amélioration de la confidentialité pour les entreprises \(/fr/blogue/20210412/\)](/fr/blogue/20210412/)

Billet de blogue - le 12 avril 2021

[Journée nationale des aînés : 5 conseils pour aider les aînés à assurer leur sécurité en ligne \(/fr/blogue/20201001/\)](/fr/blogue/20201001/)

Billet de blogue - le 1 octobre 2020

[Blogue savoir techno : Vidéoconférence – Gardez vos distances, et gardez-vous d'exposer vos renseignements personnels \(/fr/blogue/20200501/\)](/fr/blogue/20200501/)

Billet de blogue - le 1 mai 2020

[Escroquerie d'échange de cartes SIM : de quoi il s'agit et ce que vous pouvez faire pour atténuer les risques \(/fr/blogue/20200312/\)](/fr/blogue/20200312/)

Billet de blogue - le 12 mars 2020

**Date de modification :**

2020-10-01