Fiche Pratique N°39 : Nettoyez votre empreinte numérique – Supprimez vos comptes inutilisés, réduisez votre exposition et exercez vos droits RGPD V1.1

7 nov, 2026 · @Gabriel

Objectif : *Réduire votre empreinte numérique en supprimant les comptes que vous n'utilisez plus, en demandant l'effacement de vos données auprès des sites et des courtiers de données, et en reprenant la main sur vos informations personnelles.*

- ***Public visé :*** *Intermédiaire*
- ***Temps estimé :*** *2 à 10 heures, à répartir sur plusieurs jours (selon le nombre de comptes)*
- ***Difficulté :*** ★★☆☆☆ *(Facile : plus long que difficile)*
- ***Prérequis :*** *la liste de vos comptes (votre gestionnaire de mots de passe est votre meilleur allié), une adresse email active, de la patience*
- ***Fiches associées :*** *N°16 (gestionnaire de mots de passe), N°10 (email et alias), N°18 (double authentification)*

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

1.1. Ce que les sites savent de vous

Donnée	Collectée par
Nom, adresse, date de naissance	Les sites où vous avez un compte
Numéro de téléphone	Réseaux sociaux, sites marchands, applications
Historique d'achats	Sites de commerce en ligne
Habitudes de navigation	Google, Meta, régies publicitaires
Centres d'intérêt	Réseaux sociaux, sites d'actualité, plateformes de streaming
Données de santé	Mutuelles, pharmacies en ligne, applications de sport
Localisation	Google, applications mobiles, opérateur

1.2. Les risques

Situation	Conséquence
Fuites de données	Chaque compte oublié est une porte d'entrée et une source de fuite.
Profilage	Des courtiers de données compilent et revendent des profils.
Usurpation d'identité	Des données éparpillées se recoupent facilement.
Harcèlement	Une empreinte étendue facilite la publication de vos informations privées.
Surveillance	Les grandes plateformes construisent des profils détaillés.

gabriel.ananda@mailo.com
CC BY SA

Fiche Pratique N°39 : Nettoyez votre empreinte numérique – Supprimez vos comptes inutilisés, réduisez votre exposition et exercez vos droits RGPD V1.1

1.3. Le bénéfice

- Moins de spam (emails, courriers, appels).
- Moins de publicité ciblée.
- Moins de dégâts en cas de fuite.
- Plus de contrôle sur vos informations.

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

2.1. Votre gestionnaire de mots de passe

Parcourez la liste des identifiants enregistrés : chaque entrée correspond à un compte. Évitez d'exporter le coffre en clair (CSV) juste pour faire une liste : l'export contient aussi les mots de passe. Si vous le faites, supprimez le fichier ensuite.

Gestionnaire	Où voir la liste
Bitwarden / Vaultwarden	Coffre web › **Tous les éléments**, triés par nom
KeePassXC	Liste des entrées, groupe par groupe
Proton Pass	Liste des identifiants

Pas de gestionnaire ? Commencez par la fiche N°16.

2.2. Votre boîte email

Recherchez dans vos messages (dossiers archivés compris) :

Mot-clé	Pourquoi
bienvenue / welcome	Création de compte
confirmez / confirm	Inscription
votre compte / your account	Notifications de compte
mot de passe / password	Réinitialisations
commande / facture	Comptes de sites marchands

2.3. Les fuites de données

Vérifiez sur **Have I Been Pwned** (haveibeenpwned.com) dans quelles fuites votre adresse apparaît : c'est aussi un bon moyen de retrouver des comptes oubliés.

gabriel.ananda@mailo.com
CC BY SA

Fiche Pratique N°39 : Nettoyez votre empreinte numérique – Supprimez vos comptes inutilisés, réduisez votre exposition et exercez vos droits RGPD V1.1

2.4. Annuaires de procédures de suppression

Outil	Fonction
JustDeleteMe (justdeleteme.xyz)	Annuaire des procédures de suppression, avec leur difficulté
AccountKiller (accountkiller.com)	Guides de suppression de comptes

⚠️ Méfiez-vous des services qui proposent de « scanner votre boîte mail » pour trouver vos comptes : vous leur donnez accès à tous vos messages.

3. Étape 2 : supprimer les comptes inutilisés

3.1. Par où commencer ?

Priorité	Type de compte	Exemples
Haute	Comptes abandonnés depuis plus d'un an	Anciens forums, jeux, sites de rencontre
Haute	Comptes avec données sensibles inutiles	Applications de santé, anciens services financiers
Moyenne	Réseaux sociaux inactifs	Comptes Facebook, X, Instagram, TikTok délaissés
Moyenne	Sites marchands	Boutiques où vous n'achetez plus
Basse	Newsletters	Désabonnement (section 4)

⚠️ **Avant de supprimer :** téléchargez vos données si vous voulez les garder (photos, factures), et pensez à changer l'adresse email de connexion des comptes que vous gardez si elle doit disparaître.

3.2. Méthode générale

1. **Connectez-vous** au compte.
2. Cherchez **Paramètres** › **Compte** › **Supprimer mon compte** (ou « Fermer mon compte »).
3. **Lisez les avertissements** (délai de grâce, perte des données).
4. **Confirmez**, souvent par email.
5. **Gardez l'email de confirmation** comme preuve.
6. Supprimez ensuite l'entrée du gestionnaire de mots de passe (ou notez « supprimé le… »).

gabriel.ananda@mailo.com
CC BY SA

3.3. Si la suppression n'est pas proposée

Problème	Solution
Pas de bouton « Supprimer »	Demande d'effacement au titre du RGPD (section 5)
Seulement « Désactiver »	Mieux que rien, mais demandez l'effacement
Mot de passe perdu	« Mot de passe oublié », puis suppression
Site disparu ou racheté	Cherchez le repreneur ; faites une demande RGPD à la nouvelle société

3.4. Quelques procédures de grands sites

Les menus changent souvent ; en cas de doute, consultez JustDeleteMe ou l'aide du site.

Site	Procédure
Google	myaccount.google.com › **Données et confidentialité** › **Supprimer votre compte Google** (supprime Gmail, Drive, Photos…)
Facebook / Instagram	**Espace Comptes** › **Informations personnelles** › **Propriété et contrôle du compte** › **Désactivation ou suppression**
X (Twitter)	**Paramètres** › **Votre compte** › **Désactiver votre compte** : suppression définitive après 30 jours sans reconnexion
Amazon	Page d'aide « Fermer votre compte Amazon » ; la demande se confirme par email
LinkedIn	**Préférences** › **Préférences du compte** › **Fermer le compte**

4. Étape 3 : se désabonner des newsletters

4.1. Désabonnement manuel

- Ouvrez la newsletter, cliquez sur **Se désabonner** (en bas), confirmez.
- Beaucoup de messageries affichent aussi un bouton « Se désabonner » en haut du message.

4.2. Outils de désabonnement en masse

Outil	Remarque
Unroll.me	❌ À éviter : il a revendu des données issues des boîtes de ses utilisateurs
Cleanfox	⚠️ Gratuit, mais il analyse vos emails

gabriel.ananda@mailo.com
CC BY SA

Outil	Remarque
Leave Me Alone	⚠️ Payant, propriétaire

⚠️ **Recommandation :** désabonnez-vous à la main, ou créez des **filtres** dans votre messagerie. Les outils tiers lisent vos emails.

4.3. Pour l'avenir : des alias

Utilisez un **alias différent par site** (fiche N°10) :

- **addy.io** (anciennement AnonAddy) ;
- **SimpleLogin** (Proton) ;
- en cas de spam, désactivez simplement l'alias.

5. Étape 4 : exercer vos droits RGPD

5.1. Vos droits

Le **RGPD** (Règlement général sur la protection des données) vous donne des droits sur vos données personnelles, gratuitement.

Droit	Explication
Accès	Obtenir une copie des données détenues sur vous
Rectification	Faire corriger des données inexactes
Effacement	Faire supprimer vos données (dans les cas prévus par le RGPD)
Portabilité	Récupérer vos données dans un format réutilisable
Opposition	Refuser certains traitements, dont la prospection commerciale (toujours possible)

5.2. Faire une demande

Modèle d'email :

gabriel.ananda@mailo.com
CC BY SA

Fiche Pratique N°39 : Nettoyez votre empreinte numérique – Supprimez vos comptes inutilisés, réduisez votre exposition et exercez vos droits RGPD V1.1

```
Objet : Exercice de mes droits (articles 15 et 17 du RGPD)

Bonjour,

Je suis [prénom nom], titulaire du compte associé à l'adresse [email].

En application du RGPD, je vous demande :
1. l'accès à l'ensemble des données personnelles me concernant (article 15)
;
2. puis leur effacement (article 17), ainsi que la fermeture de mon compte.

Je vous remercie de me répondre dans le délai d'un mois prévu par
l'article 12 du RGPD.

Cordialement,
[prénom nom]
```

Où l'envoyer :

- au **délégué à la protection des données** (DPO), dont l'adresse figure dans la politique de confidentialité du site ;
- sinon au service client, ou par courrier à l'adresse de la société.

Le site peut vous demander de prouver votre identité s'il a un doute raisonnable, mais pas systématiquement une copie de pièce d'identité. **Gardez une trace** de votre demande et de la réponse.

5.3. Délai de réponse

- L'organisme doit répondre **au plus tard dans un mois**.
- Pour une demande complexe, il peut prolonger jusqu'à **trois mois au total**, mais doit vous en informer dans le premier mois.

5.4. En cas de refus ou d'absence de réponse

1. Relancez l'organisme en rappelant ses obligations.
2. Déposez une **plainte à la CNIL** en ligne (cnil.fr › **Adresser une plainte**), avec la copie de votre demande initiale.

En cas de manquement, les sanctions peuvent atteindre **20 millions d'euros ou 4 % du chiffre d'affaires mondial**.

gabriel.ananda@mailo.com
CC BY SA

Fiche Pratique N°39 : Nettoyez votre empreinte numérique – Supprimez vos comptes inutilisés, réduisez votre exposition et exercez vos droits RGPD V1.1

6. Étape 5 : annuaires et démarchage

6.1. Annuaires et sites qui publient vos coordonnées

Situation	Démarche
Numéro dans l'annuaire (Pages Blanches…)	Demandez à votre opérateur l'inscription en **liste rouge** (non publié) ou en **liste anti-prospection** (espace client)
Fiche d'entreprise individuelle (Société.com, etc.)	Ces sites reprennent des registres publics : demandez à l'INSEE la non-diffusion de vos données au répertoire Sirene, puis le retrait au site
Site qui publie vos informations	Demande d'effacement (section 5)
Résultat de recherche Google	Formulaire de demande de suppression au titre du droit au déréférencement

6.2. Démarchage téléphonique

Depuis le **11 août 2026**, le démarchage téléphonique est interdit en France, quel que soit le secteur (loi du 30 juin 2025 contre les fraudes aux aides publiques). Signalez les appels abusifs à la DGCCRF sur **signal.conso.gouv.fr**.

7. Étape 6 : les courtiers de données

7.1. Qui sont-ils ?

Les courtiers de données compilent et revendent des profils (nom, adresse, âge, revenus, centres d'intérêt), souvent sans que vous le sachiez.

Exemples	Activité
Acxiom	Profils marketing à très grande échelle
Experian	Données de crédit et de marketing
LiveRamp	Rapprochement d'identités pour la publicité

Oracle, longtemps cité parmi les grands courtiers, a mis fin à ses activités publicitaires en 2024.

⚠️ **Difficulté :** les courtiers hors d'Europe répondent inégalement aux demandes européennes. Utilisez le modèle de la section 5 ; les entreprises qui ciblent des personnes en Europe restent soumises au RGPD.

gabriel.ananda@mailo.com
CC BY SA

7.2. Services payants de suppression

Service	Fonction
Incogni	Envoie et relance les demandes d'effacement auprès de nombreux courtiers, y compris européens
DeleteMe	Même principe, surtout orienté États-Unis

Recommandation : commencez par les demandes manuelles aux sites européens ; ces services sont utiles si vos données sont très dispersées.

8. Étape 7 : nettoyer les données sur vos appareils

8.1. Cookies et cache du navigateur

Navigateur	Action
Firefox	**Paramètres** › **Vie privée et sécurité** › **Cookies et données de sites** › **Effacer les données**
Brave	**Paramètres** › **Confidentialité et sécurité** › **Effacer les données de navigation**
Chrome	**Paramètres** › **Confidentialité et sécurité** › **Supprimer des données de navigation**

8.2. Anciennes sauvegardes en ligne

Type	Où chercher
Sauvegardes iCloud	iPhone : **Réglages** › votre nom › **iCloud** › **Gérer le stockage** › **Sauvegardes**
Sauvegardes Android (Google)	Google One / Google Drive › **Stockage** › **Sauvegardes**
Anciens disques de sauvegarde	Effacez-les ou chiffrez-les (fiche N°26) avant de les jeter ou de les donner

8.3. Fichiers temporaires

- **Windows : Paramètres** › **Système** › **Stockage** › **Fichiers temporaires**.
- **macOS : Réglages Système** › **Général** › **Stockage**.
- **Linux :** vider le cache utilisateur (`rm -rf ~/.cache/*`, les applications le recréent), ou utiliser BleachBit.

gabriel.ananda@mailo.com
CC BY SA

Fiche Pratique N°39 : Nettoyez votre empreinte numérique – Supprimez vos comptes inutilisés, réduisez votre exposition et exercez vos droits RGPD V1.1

9. Tableau récapitulatif

Action	Temps estimé	Difficulté
Inventaire des comptes	30 min	★☆☆☆☆
Suppression de 10 comptes inutilisés	1 à 2 h	★★☆☆☆
Désabonnement de 20 newsletters	15 min	★☆☆☆☆
Une demande RGPD	15 min	★★☆☆☆
Liste rouge ou anti-prospection	10 min	★☆☆☆☆
Nettoyage du navigateur et des fichiers temporaires	10 min	★☆☆☆☆

10. Challenge 30 jours

Challenge : pendant 30 jours, réduisez nettement votre empreinte numérique.

- **Semaine 1 :** inventaire de vos comptes (gestionnaire de mots de passe, boîte mail, Have I Been Pwned).
- **Semaine 2 :** suppression des comptes inutilisés, en commençant par les plus anciens.
- **Semaine 3 :** demandes RGPD pour les sites qui n'offrent pas de suppression simple ; liste rouge ou anti-prospection.
- **Semaine 4 :** nettoyage des appareils et mise en place d'alias pour les futures inscriptions.

Vous allez constater :

- moins de spam et de sollicitations ;
- une liste de comptes courte et maîtrisée.

11. Alternatives et approfondissements

Si vous avez besoin de…	Essayez plutôt…
Des modèles de demandes RGPD	**datarequests.org** (générateur de demandes, association allemande) ou les modèles de la CNIL
Savoir si vos données ont fuité	**Have I Been Pwned** (haveibeenpwned.com)
Supprimer un compte sur un site peu connu	**JustDeleteMe**
Trouver le DPO d'un site	La politique de confidentialité du site (rubrique « données personnelles »)
Porter plainte	CNIL (cnil.fr › Adresser une plainte)

gabriel.ananda@mailo.com
CC BY SA

Fiche Pratique N°39 : Nettoyez votre empreinte numérique – Supprimez vos comptes inutilisés, réduisez votre exposition et exercez vos droits RGPD V1.1

12. En résumé (ce que vous gagnez)

Action	Gagné	Renvoi
Supprimer les comptes inutilisés	Moins de risques en cas de fuite	Section 3
Se désabonner des newsletters	Une boîte mail plus calme	Section 4
Exercer vos droits RGPD	Vos données effacées, même sans bouton « Supprimer »	Section 5
Liste rouge ou anti-prospection	Vos coordonnées hors des annuaires et du démarchage	Section 6
Utiliser des alias	Moins de spam à l'avenir, inscriptions cloisonnées	Section 4.3

13. Conclusion

Si vous êtes…	Faites…
Débutant	Inventaire (semaine 1) et suppression des comptes inutilisés (semaine 2)
Intermédiaire	Ajoutez les demandes RGPD (semaine 3)
Exigeant	Ajoutez les courtiers de données et les alias systématiques
Exposé (militant, journaliste)	Demandez conseil avant de supprimer : certaines traces (preuves de harcèlement, échanges) peuvent servir à votre protection

À retenir absolument

- **Votre gestionnaire de mots de passe contient la liste de vos comptes.**
- **Nettoyer prend du temps :** procédez en plusieurs séances.
- **Quand un site ne propose pas de suppression, le RGPD vous donne le droit de l'exiger,** avec une réponse sous un mois.
- **Pour l'avenir, un alias par site** (addy.io, SimpleLogin) limite les dégâts.

Test final :

1. Inventaire de vos comptes réalisé.
2. Au moins 5 comptes inutilisés supprimés.
3. Désabonnement des newsletters indésirables.
4. Une demande RGPD envoyée (ou prête à l'être).

gabriel.ananda@mailo.com
CC BY SA

5. Inscription en liste rouge ou anti-prospection, si vous le souhaitez.
6. Alias configurés pour les prochaines inscriptions.
7. Si vous avez coché au moins 4 points : vous avez nettoyé votre empreinte numérique ✅

Références

- CNIL – Dans quel délai doit-on répondre à une demande d'exercice des droits ?
- CNIL – Adresser une plainte
- Arcep – Démarchage téléphonique : interdiction depuis le 11 août 2026, liste rouge et liste anti-prospection
- PPC Land – Oracle annonce la fin de ses produits publicitaires (2024)
- addy.io – AnonAddy devient addy.io

gabriel.ananda@mailo.com
CC BY SA