Fiche Pratique N°56 : Protégez votre adresse e-mail avec des alias V1.3

7 nov, 2026 · @Gabriel

Objectif : *ne plus jamais donner votre vraie adresse e-mail aux sites marchands, newsletters et formulaires, grâce à des adresses « alias » qui transfèrent le courrier et se coupent d'un clic.*

- ***Public visé :*** *débutant*
- ***Temps estimé :*** *20 minutes pour démarrer, puis quelques secondes par inscription*
- ***Difficulté :*** ★☆☆☆☆ *(Très facile)*
- ***Prérequis :*** *une adresse e-mail principale, idéalement éthique (fiche N°10)*
- ***Fiches associées :*** *N°10 (messagerie éthique), N°16 (mots de passe), N°39 (nettoyer son empreinte numérique), N°47 (arnaques en ligne), N°58 (fuite de données)*

1. Pourquoi des alias ? (Le problème)

Votre adresse e-mail est devenue un identifiant unique : la même pour la banque, les impôts, les achats en ligne, les réseaux sociaux et les newsletters. Elle permet de relier toutes vos activités entre elles, et elle finit tôt ou tard dans une fuite de données.

Situation	Conséquence
Même adresse partout	Les courtiers en données relient vos comptes et construisent votre profil
Un site marchand se fait pirater	Votre adresse circule chez les escrocs, avec votre nom
Inscription à une newsletter	Impossible de s'en défaire, ou revente de l'adresse
Hameçonnage (fiche N°47)	Un faux message de « votre banque » arrive dans votre vraie boîte

Le risque : une adresse unique, connue de tous, qui sert de fil pour remonter à toute votre vie numérique.

Le bénéfice : une adresse différente par site. Si l'une fuit ou reçoit du spam, vous la coupez, et vous savez exactement quel site l'a laissée échapper.

2. Comment ça marche

Un alias est une adresse e-mail qui n'a pas de boîte à elle : elle **transfère** simplement les messages vers votre vraie boîte.

1. Vous vous inscrivez sur un site avec `boutique.x7k2@alias.com`.
2. Le site écrit à cette adresse ; le service d'alias transfère le message dans votre boîte habituelle.
3. Vous pouvez répondre depuis l'alias : le site ne voit jamais votre vraie adresse.
4. Le jour où l'alias reçoit du spam, vous le **désactivez** : plus rien n'arrive, sans changer d'adresse principale.

gabriel.ananda@mailo.com
CC BY SA

Fiche Pratique N°56 : Protégez votre adresse e-mail avec des alias V1.3

3. Choisir son service d'alias

Service	Formule gratuite	Formule payante	Particularités
SimpleLogin (Proton, Suisse)	10 alias, 1 boîte de réception, volume transféré illimité	36 \$ par an ou 4 \$ par mois, alias illimités	Logiciel libre ; inclut les fonctions premium de Proton Pass
Proton Pass (Suisse)	10 alias, intégrés au gestionnaire de mots de passe	Davantage d'alias avec une offre payante Proton	Crée l'alias et le mot de passe d'un seul geste
addy.io, anciennement AnonAddy (Royaume-Uni)	Alias illimités sur votre nom d'utilisateur, 10 alias aléatoires (domaines partagés `@anonaddy.com` et `@anonaddy.me`), 10 Mo transférés par mois	À partir de 1 \$ par mois (formule Lite, facturée à l'année)	Logiciel libre, auto-hébergeable
Firefox Relay (Mozilla)	5 alias	Relay Premium, disponible en France	Intégré au navigateur Firefox

Notre conseil : si vous utilisez déjà Proton (Mail ou Pass), activez ses alias. Sinon, **SimpleLogin** est le plus simple à prendre en main. Les 10 alias gratuits suffisent pour commencer par les sites les plus bavards. Pour ne dépendre d'aucun prestataire, **addy.io** est libre et auto-hébergeable.

⚠️ **Firefox Relay :** Mozilla est largement engagée pour le respect de la vie privée, mais c'est une organisation américaine : les données de Relay (vos alias et l'adresse vers laquelle ils renvoient) restent soumises au Cloud Act, qui permet aux autorités des États-Unis d'en exiger la communication.

⚠️ **À éviter : « Masquer mon adresse e-mail » d'Apple.** Le service demande un abonnement iCloud+ et fait transiter tout le courrier de vos alias par les serveurs d'Apple, en vous attachant un peu plus à son écosystème. Si vous l'utilisez déjà, remplacez progressivement ces adresses par des alias SimpleLogin, Proton Pass ou addy.io, site par site.

4. Avant de commencer

- ☐ Choisir votre service d'alias (tableau ci-dessus)
- ☐ Avoir accès à votre boîte principale, pour confirmer l'inscription
- ☐ Activer la double authentification sur le compte du service d'alias (fiche N°18) : il donne accès à toutes vos adresses
- ☐ Lister les 10 sites qui vous envoient le plus de courriels indésirables

5. Pas à pas avec SimpleLogin

1. Créez un compte sur `simplelogin.io` avec votre adresse principale (ou connectez-vous avec votre compte Proton).
    - **Vous devez voir :** un message de confirmation dans votre boîte principale. Cliquez sur le lien.

gabriel.ananda@mailo.com
CC BY SA

2. Installez l'**extension SimpleLogin** pour votre navigateur (Firefox, Chrome ou Safari) et, si vous voulez, l'application pour Android ou iPhone.
3. Sur un site qui demande votre adresse, cliquez sur l'icône SimpleLogin dans le champ e-mail, ou ouvrez l'extension et créez un alias.
    - **Vous devez voir :** une adresse nouvelle, remplie automatiquement dans le champ.
4. Ajoutez une **note** à l'alias (par exemple « Boutique de chaussures, 2026 ») pour vous souvenir de son usage.
5. Enregistrez l'alias dans votre gestionnaire de mots de passe (fiche N°16), avec le mot de passe du site.

6. Pas à pas avec Proton Pass

1. Dans l'extension Proton Pass, cliquez sur le champ e-mail d'une page d'inscription, puis sur le logo Proton Pass qui apparaît, et choisissez de **masquer votre adresse**.
    - **Vous devez voir :** un alias créé et rempli automatiquement.
2. Pour créer un alias à l'avance : ouvrez l'extension, cliquez sur **+**, puis **Alias**.
3. Pour couper un alias : ouvrez-le dans Proton Pass et désactivez son interrupteur. Il ne reçoit plus rien, et vous pouvez le réactiver à tout moment.

Sur iPhone : installez l'application Proton Pass ou SimpleLogin, et choisissez-la comme service de remplissage automatique (Réglages, rubrique « remplissage automatique »). Les alias vous seront proposés dans les champs e-mail, sans passer par iCloud.

7. Où utiliser un alias, et où s'en passer

Utilisez un alias	Gardez votre vraie adresse
Sites marchands, cartes de fidélité	Banque, impôts, administrations
Newsletters, jeux concours	Médecin, notaire, avocat
Wi-Fi public, formulaires de téléchargement	Proches et amis
Forums, applications à tester	Compte de récupération de vos autres comptes

⚠️ Pour les comptes vraiment importants, gardez une adresse que vous contrôlez sur la durée. Si le service d'alias fermait un jour, vous pourriez perdre l'accès aux comptes inscrits avec ses alias. SimpleLogin et addy.io permettent d'utiliser **votre propre nom de domaine**, ce qui règle ce problème (offres payantes).

8. Dépannage

Symptôme	Cause possible	Action
Je ne reçois pas le courriel de confirmation d'un site	Message classé en indésirable, ou alias désactivé	Regardez le dossier indésirables ; vérifiez que l'alias est actif

gabriel.ananda@mailo.com
CC BY SA

Fiche Pratique N°56 : Protégez votre adresse e-mail avec des alias V1.3

Symptôme	Cause possible	Action
Le site refuse l'adresse	Certains sites bloquent les domaines d'alias connus	Essayez un autre domaine d'alias, ou gardez votre vraie adresse pour ce site
addy.io ne transfère plus rien	Limite de 10 Mo par mois atteinte (offre gratuite)	Attendez le mois suivant, ou passez à une offre payante
Ma réponse part avec ma vraie adresse	Réponse envoyée directement, sans passer par l'alias	Répondez au message transféré, qui passe par le service

9. À savoir avant de se lancer

Crainte fréquente	La réalité
« Je vais m'y perdre avec toutes ces adresses. »	Tout se retrouve dans votre boîte habituelle, et le gestionnaire de mots de passe garde la trace.
« C'est compliqué à créer. »	Un clic dans le champ e-mail, grâce à l'extension.
« Le service d'alias lit mes courriels. »	Il transfère vos messages, comme un facteur. Choisissez un service européen ou libre, et gardez les échanges sensibles hors alias.
« C'est payant. »	Les formules gratuites suffisent pour commencer.

10. Challenge 7 jours

- **Jour 1 :** créer votre compte d'alias et activer la double authentification.
- **Jour 2 :** installer l'extension dans votre navigateur.
- **Jour 3 :** changer l'adresse de votre compte chez votre site marchand préféré pour un alias.
- **Jour 4 :** faire de même pour deux newsletters.
- **Jour 5 :** ajouter une note à chaque alias créé.
- **Jour 6 :** désactiver l'alias d'une newsletter qui vous ennuie, et constater le calme.
- **Jour 7 :** décider des comptes qui garderont votre vraie adresse.

Vous allez constater : moins de courriels indésirables, et la possibilité de savoir quel site a revendu ou laissé fuir votre adresse.

11. En résumé (ce que vous gagnez)

Action	Bénéfice
Un alias par site	Vos comptes ne peuvent plus être reliés par votre adresse
Désactiver un alias	Fin du spam en un clic, sans changer d'adresse

gabriel.ananda@mailo.com
CC BY SA

Fiche Pratique N°56 : Protégez votre adresse e-mail avec des alias V1.3

Action	Bénéfice
Note sur chaque alias	Vous savez qui a laissé fuir votre adresse
Vraie adresse réservée aux proches et aux administrations	Une boîte plus calme, et plus difficile à hameçonner

12. À retenir absolument

- **Un site, un alias :** surtout pour les sites marchands et les newsletters.
- **Coupez plutôt que de vous désinscrire :** désactiver l'alias suffit.
- **Protégez le compte d'alias** par la double authentification.
- **Gardez votre vraie adresse** pour la banque, l'administration et les proches.

Test final : inscrivez-vous à une newsletter avec un alias, recevez-la, puis désactivez l'alias et vérifiez que le numéro suivant n'arrive plus. Si c'est le cas, vous avez réussi ✅

Références

- SimpleLogin – Formules et prix (10 alias gratuits, Premium à 36 $ par an)
- Proton – alias « Masquer mon e-mail » de Proton Pass
- addy.io – Site officiel (formules gratuite et Lite)
- Firefox Relay – site officiel
- Apple – Masquer mon adresse e-mail (abonnement iCloud+)

gabriel.ananda@mailo.com
CC BY SA