Fiche Pratique N°60 : Réglez vos objets connectés V1.2

7 nov, 2026 · @Gabriel

Objectif : *reprendre la main sur les objets connectés de la maison (téléviseur, assistant vocal, caméras, ampoules, prises, jouets), en coupant ce qui espionne et en fermant ce qui laisse entrer.*

- ***Public visé :*** *débutant*
- ***Temps estimé :*** *10 minutes par appareil*
- ***Difficulté :*** ★★☆☆☆ *(Facile)*
- ***Prérequis :*** *l'accès aux applications et aux télécommandes de vos appareils, et à l'interface de votre box*
- ***Fiches associées :*** *N°6 (DNS), N°16 (mots de passe), N°18 (double authentification), N°30 (mise à jour de la box), N°38 (Pi-hole), N°54 (YouTube sur Google TV)*

1. Le problème : des micros, des caméras et des capteurs partout

Un foyer compte souvent une dizaine d'objets reliés à Internet. Chacun envoie des données à son fabricant, et chacun est une porte d'entrée possible sur votre réseau.

Objet	Ce qu'il peut collecter	Risque
Téléviseur connecté	Ce que vous regardez, y compris par la prise HDMI (reconnaissance automatique des contenus, ou ACR)	Profil publicitaire de toute la famille
Assistant vocal (Alexa, Google)	Vos demandes vocales, parfois des bribes de conversation	Enregistrements conservés et analysés
Caméra de surveillance, babyphone	Images de l'intérieur de la maison	Piratage, diffusion d'images privées
Ampoules, prises, thermostat	Vos heures de présence et d'absence	Un cambrioleur sait quand vous partez
Jouet connecté	Voix et prénom de l'enfant	Données d'enfant, très sensibles

Le risque : une maison qui renseigne en permanence des entreprises, et parfois des inconnus.

Le bénéfice : les mêmes services, avec beaucoup moins de données envoyées, et un réseau mieux fermé.

2. Avant de commencer

- ☐ Faire la liste de tous les objets connectés de la maison (y compris box TV, console, robot aspirateur, montre)
- ☐ Retrouver le compte et l'application de chacun
- ☐ Noter ceux dont vous ne vous servez plus : on les débranche ou on les réinitialise
- ☐ Avoir à portée de main le mot de passe de l'interface de votre box

gabriel.ananda@mailo.com
CC BY SA

Fiche Pratique N°60 : Réglez vos objets connectés V1.2

3. Les cinq règles qui valent pour tous les objets

C'est ce que recommande la CNIL :

1. **Changez le mot de passe ou le code PIN par défaut.** Un mot de passe d'usine est connu de tous.
2. **Vérifiez que n'importe qui ne peut pas s'y connecter** (partage public désactivé, appairage protégé).
3. **Protégez le compte associé** par un mot de passe unique (fiche N°16) et la double authentification (fiche N°18).
4. **Faites les mises à jour**, et activez-les en automatique quand c'est possible.
5. **Éteignez ou débranchez** l'objet quand vous ne vous en servez pas.

À partir de décembre 2027, le règlement européen sur la cyberrésilience (Cyber Resilience Act) imposera des règles de sécurité à tous les produits connectés vendus dans l'Union ; depuis le 11 septembre 2026, les fabricants doivent déjà signaler les failles activement exploitées. Les appareils achetés avant restent à régler vous-même.

4. Le téléviseur : couper la reconnaissance des contenus

La plupart des téléviseurs analysent l'image affichée pour savoir ce que vous regardez, même depuis une box ou une console, puis s'en servent pour la publicité. Les noms changent selon la marque :

Marque	Chemin (à adapter selon le modèle)	Option à désactiver
Samsung	Paramètres › Assistance › Conditions générales et confidentialité › Choix de confidentialité	Services d'informations de visionnage ; aussi la publicité ciblée et la reconnaissance vocale
LG (webOS)	Tous les paramètres › Général › Système › Paramètres supplémentaires	Live Plus ; activer aussi la limitation du suivi publicitaire
Sony (Google TV)	Paramètres › Tous les paramètres › Confidentialité	Samba Interactive TV, et les diagnostics d'utilisation
Roku (certains TCL, Hisense)	Paramètres › Confidentialité	Publicités personnalisées ; « Utiliser les informations des entrées TV »

Encore mieux : si vous regardez tout par une box ou un boîtier, **ne connectez pas le téléviseur à Internet**. Pour un Google TV, voir aussi la fiche N°54.

5. L'assistant vocal : limiter l'écoute, ou s'en passer

⚠️ Depuis le 28 mars 2025, Amazon a supprimé l'option qui permettait à certains Echo de traiter la voix sans l'envoyer : toutes les demandes adressées à Alexa partent désormais dans son nuage.

Alexa

1. Dans l'application Alexa : **Plus › Confidentialité Alexa › Vérifier l'historique vocal**.
2. Choisissez la **suppression automatique** des enregistrements (la durée la plus courte), ou l'option de **ne pas les enregistrer**.

gabriel.ananda@mailo.com
CC BY SA

3. Coupez le micro avec le **bouton physique** de l'enceinte quand vous ne vous en servez pas : le voyant devient rouge.

Assistant Google ou Gemini sur une enceinte Google : dans votre compte Google, ouvrez `myactivity.google.com`, réglez la **suppression automatique** de l'activité, et désactivez l'enregistrement audio s'il est proposé.

La meilleure option : se demander si l'on a vraiment besoin d'un micro toujours à l'écoute dans le salon ou la chambre. Si la réponse est non, débranchez l'enceinte et supprimez votre historique vocal avant de la céder ou de la recycler.

L'alternative sans Amazon ni Google : Home Assistant (logiciel libre) propose un assistant vocal, Assist, qui peut fonctionner entièrement chez vous, sur un Raspberry Pi 4 ou un mini-PC : reconnaissance de la voix (Whisper ou Speech-to-Phrase) et synthèse vocale (Piper) sans envoyer vos paroles à un serveur extérieur. C'est un projet pour intermédiaires, à réserver à la commande de la maison (lumières, chauffage).

6. Les caméras et les babyphones

- **Changez le mot de passe** de la caméra et de son compte, et activez la double authentification.
- **Préférez un enregistrement local** (carte mémoire, enregistreur à la maison) ou un service qui chiffre les vidéos de bout en bout.
- **Ne filmez pas** les pièces de vie privées sans nécessité, ni la voie publique ou le jardin du voisin.
- Si une **aide à domicile** ou un salarié travaille chez vous, la caméra ne doit pas le filmer en permanence pendant son travail, et il doit en être informé.
- Mettez à jour l'appareil, et remplacez-le s'il n'en reçoit plus.

7. Le réseau : isoler les objets

1. Dans l'interface de votre box, créez un **réseau Wi-Fi invité** (le nom de l'option varie : « Wi-Fi invité », « réseau secondaire »).
2. Connectez-y les objets connectés : ampoules, prises, téléviseur, enceinte. Gardez le réseau principal pour vos ordinateurs et téléphones.
    - **Vous devez voir :** les objets fonctionner normalement depuis leur application.
3. Désactivez l'**UPnP** et le **WPS** sur la box (fiche N°30).
4. Pour bloquer les traqueurs de toute la maison, installez Pi-hole (fiche N°38) ou un DNS filtrant (fiche N°6).

8. Dépannage

Symptôme	Cause possible	Action
Je ne trouve pas l'option sur mon téléviseur	Le nom change selon le modèle et l'année	Cherchez « confidentialité », « visionnage », « ACR » ou « publicité » dans les paramètres

gabriel.ananda@mailo.com
CC BY SA

Fiche Pratique N°60 : Réglez vos objets connectés V1.2

Symptôme	Cause possible	Action
L'objet ne marche plus sur le Wi-Fi invité	L'application doit être sur le même réseau pour le configurer	Configurez-le sur le réseau principal, puis basculez-le ; ou laissez cet objet sur le réseau principal
Le téléviseur réactive l'option après une mise à jour	Nouvelles conditions acceptées	Revérifiez les réglages après chaque mise à jour
L'objet ne reçoit plus de mises à jour	Fin de suivi par le fabricant	Isolez-le sur le réseau invité, ou remplacez-le

9. À savoir avant de se lancer

Crainte fréquente	La réalité
« Mon téléviseur ne marchera plus. »	Couper l'ACR et la publicité ciblée n'enlève aucune chaîne ni aucune application.
« Ces réglages sont introuvables. »	Ils sont souvent sous « Confidentialité » ou « Conditions générales ». Dix minutes par appareil suffisent.
« Je n'ai rien d'intéressant chez moi. »	Vos heures d'absence et les images de l'intérieur intéressent les cambrioleurs.
« Le Wi-Fi invité, c'est compliqué. »	La plupart des box le proposent en quelques clics.

10. Challenge 7 jours

- **Jour 1 :** faire la liste de tous vos objets connectés.
- **Jour 2 :** couper l'ACR et la publicité ciblée du téléviseur.
- **Jour 3 :** régler la suppression automatique des enregistrements de l'assistant vocal.
- **Jour 4 :** changer les mots de passe par défaut et activer la double authentification des caméras.
- **Jour 5 :** créer le Wi-Fi invité et y déplacer deux objets.
- **Jour 6 :** faire les mises à jour en attente.
- **Jour 7 :** débrancher ou réinitialiser les objets dont vous ne vous servez plus.

Vous allez constater : une maison aussi pratique, mais beaucoup moins bavarde.

11. En résumé (ce que vous gagnez)

Action	Bénéfice	Renvoi
ACR coupée	Ce que vous regardez ne sert plus à la publicité	N°54
Enregistrements vocaux supprimés automatiquement	Moins de traces de votre voix	

gabriel.ananda@mailo.com
CC BY SA

Fiche Pratique N°60 : Réglez vos objets connectés V1.2

Action	Bénéfice	Renvoi
Mots de passe changés, double authentification	Caméras et comptes plus difficiles à pirater	N°16, N°18
Wi-Fi invité	Un objet piraté n'atteint pas vos ordinateurs	N°30
Pi-hole ou DNS filtrant	Les traqueurs bloqués pour toute la maison	N°6, N°38

12. À retenir absolument

- Jamais de mot de passe par défaut.
- **Téléviseur :** coupez la reconnaissance des contenus (ACR).
- **Assistant vocal :** suppression automatique, et micro coupé quand vous n'en avez pas besoin.
- **Objets sur le Wi-Fi invité,** ordinateurs et téléphones sur le réseau principal.

Test final : pour chaque objet de votre liste, cochez « mot de passe changé », « mises à jour faites », « collecte réduite » et « réseau invité ». Si chaque ligne est cochée ou expliquée, vous avez réussi ✅

Références

- CNIL – objets connectés : n'oubliez pas de les sécuriser
- CNIL – jouets et objets connectés
- Malwarebytes – désactiver l'ACR sur les téléviseurs (mars 2026)
- TechCrunch – Amazon Echo envoie tous les enregistrements dans le nuage (mars 2025)
- Amazon – Supprimer automatiquement les enregistrements vocaux d'Alexa (aide officielle)
- Clubic – le Cyber Resilience Act et vos objets connectés (2026)
- Selectra – caméra au domicile et salarié : ce que dit la CNIL
- Home Assistant – Assistant vocal entièrement local (Whisper, Piper)

gabriel.ananda@mailo.com
CC BY SA