

INTERNET ET LA SANTÉ SEXUELLE

Suis-je en sécurité lorsque je navigue sur Internet ?

MOTS CLÉS

cookies | confidentialité en ligne | confiance



Internet est comme une ville animée pleine de lieux passionnants à visiter et de nouvelles choses à découvrir. Mais comme toute ville, il y a des coins où il faut faire preuve d'un peu de prudence. Comprendre les principes de base de la sécurité revient donc à disposer d'une carte fiable dans cette jungle numérique.

Commençons par discuter des plateformes en ligne : utilise toujours des **navigateurs fiables** tels que Google Chrome, Safari, Firefox, Opera et Edge. De plus, reste sur des **sites Web sécurisés** (cherche « https » dans l'URL) lorsque tu fais des choses importantes en ligne, comme des opérations bancaires ou des achats, car ces sites protègent mieux tes données.

Les navigateurs stockent des informations sur ton historique de navigation. Pour maintenir ta vie privée, tu peux **désactiver complètement l'enregistrement de ton historique**. Des informations sur les utilisateurs qui visitent un site Web, le temps qu'ils y passent et les sous-pages qu'ils ont visitées sont également stockées dans le navigateur (ou sur le disque de l'ordinateur). Les informations obtenues peuvent ensuite être utilisées par les opérateurs de réseau pour l'analyse du trafic réseau et la publicité ciblée. Cela implique ce que l'on appelle les « cookies » (petits fichiers de données utilisés pour l'identification de l'utilisateur).

- Si tu ne veux pas être suivi(e) par des **cookies**, tu dois modifier les paramètres de ton navigateur. Une meilleure pratique pour limiter le suivi par les cookies consiste à ne stocker les cookies que jusqu'à la fermeture du navigateur ou à bloquer les cookies de tiers provenant de systèmes publicitaires. Pour te sentir en sécurité et protégé(e) tout en naviguant sur Internet, tu devrais prendre les précautions suivantes :
- **N'utilise pas le même mot de passe pour plus de deux comptes à la fois**. Pour ce faire, tu peux utiliser le gestionnaire de mots de passe de Google : il te proposera un mot de passe fort et te le rappellera la prochaine fois que tu te connectes.
- **Change ton mot de passe** régulièrement ou à chaque fois que ton navigateur le suggère.
- Ne fournis pas d'informations personnelles et **n'envoie pas de photos à des utilisateurs inconnus ou peu fiables**.
- Mets ton profil en **mode privé** plutôt qu'en mode public. Comme pour le point précédent, il est important de te protéger contre le vol d'identité.

- Désactive l'accès à ta **localisation**.
- Sois vigilant(e) face aux **astuces de phishing** : il s'agit d'arnaques dans lesquelles, par exemple, quelqu'un essaie d'obtenir tes informations personnelles par email. Si tu reçois des emails inattendus te demandant des détails personnels, signale-les immédiatement et ajoute-les au dossier « spam ».
- Garde tes **logiciels à jour** sur tous tes appareils.
- Vérifie les informations disponibles en ligne, par exemple, en parlant avec une personne de confiance ou en **vérifiant les faits en ligne**.
- **Ne fais pas confiance aux profils, pages et groupes inconnus**.

Ta sécurité sur Internet est primordiale ! Si tu suis les meilleures pratiques que nous avons mentionnées ci-dessus, tu peux faire en sorte que surfer sur Internet reste un plaisir et ne constitue pas un danger !



**INTERNET ET LA SANTÉ
SEXUELLE**

