



➤ [Accueil](#) > [Approfondir](#) > [Dossiers](#) > [Spam](#) > [Halte au SPAM](#) > Bonnes pratiques

SPAM : Comment se prémunir ?

Les bonnes pratiques

1. Faites toujours preuve de vigilance quand vous communiquez votre adresse électronique.

Votre adresse de messagerie peut être collectée avec ou sans votre consentement dès lors que vous la communiquez à un site web (en la rendant visible aux visiteurs d'un espace de discussion, en vous inscrivant à des lettres d'information ou en effectuant un achat en ligne, en répondant à un questionnaire). Cependant, trois techniques peuvent être mises en œuvre pour vous protéger :

2. Lorsque vous saisissez vos coordonnées dans un formulaire, assurez-vous que les mentions d'informations précisent l'utilisation qui pourra être faite de votre adresse de messagerie.

- **Vérifiez et lisez les mentions d'informations.** En l'absence de mentions d'information sur votre droit d'accès de rectification et d'opposition sur les données vos concernant, nous vous conseillons de ne pas communiquer vos données personnelles ou d'utiliser une adresse de messagerie créée spécialement à cette fin.

- **Posez-vous les bonnes questions :**

- Vos coordonnées sont-ils susceptibles d'être communiqués à des tiers ?
- Y-a-t-il une case à cocher vous permettant d'accepter ou de refuser cette communication ?
- Où et comment pouvez-vous exercer votre droit d'accès et de rectification des informations vous concernant ?

3. Créez des adresses de messagerie dédiées

- à l'achat sur internet,
- à la communication dans les espaces publics
- à l'inscription à des lettres d'information

Nous vous conseillons de créer une adresse électronique auprès d'un fournisseur gratuit de comptes de messagerie électronique, ce qui vous permettra de protéger votre adresse personnelle, destinée à vos amis ou à vos contacts professionnels.

4. Veillez à imprimer (capture d'écran, impression des pages...) et à conserver les identifiants

(date de l'inscription, mail fourni, mot de passe) lors de l'inscription à des lettres d'information, comme pour toute ouverture de comptes ou de paiements en ligne. De même, conservez la liste des sites auxquels vous avez donné votre adresse de messagerie pour recevoir des informations.

5. Si vous désirez malgré tout rendre visible votre adresse de messagerie sur le web, protégez-la en la masquant ou en la cryptant.

6. Protégez votre anonymat

lorsque vous participez à des forums de discussion ou si vous utilisez des logiciels de messageries instantanées en utilisant un pseudonyme.

7. Ne rendez pas visibles les adresses de messagerie de vos correspondants

lorsque vous créez un groupe ou une liste de diffusion, de la même façon lorsque vous transférez un message électronique. Ceci implique de masquer les adresses de messagerie de l'ensemble des destinataires dans les cas de l'envoi d'un message électronique simultanément à plusieurs personnes. Pour cela, utilisez lors de l'envoi d'un message la fonctionnalité "copie cachée" de votre logiciel de messagerie le plus souvent symbolisée par "Cci".

8. Sensibilisez vos enfants sur l'utilisation qu'ils peuvent être amenés à faire de leur adresse électronique.

En effet, étant d'une manière générale peu conscients des conséquences qu'aurait la divulgation de leurs adresses de messagerie, les mineurs constituent des cibles idéales, notamment pour les spécialistes du marketing, pour fournir des informations sur la composition et les habitudes de consommation du foyer. C'est la raison pour laquelle il est important de leur rappeler les quelques conseils pratiques décrits sur cette page et de les inciter par exemple à consulter [l'Espace Juniors](#) du site de la CNIL.

9. Utilisez un filtre de «spam».

L'utilisation des fonctions de filtrage proposées le plus souvent par les logiciels de messagerie vous permettent de filtrer une partie des envois non sollicités. Il existe également des logiciels, dont certains sont des logiciels libres (gratuits), qui peuvent utilement compléter ces dispositifs.