

BERNARD DEMELIN

LE NUMÉRIQUE
— SANS —
GAFAM
MODE D'EMPLOI

Libérez-vous des géants du Web !

DBS

BERNARD DEMELIN

LE NUMÉRIQUE
— SANS —
GAFAM
MODE D'EMPLOI

DBS

Du même auteur

Le numérique mode d'emploi pour les seniors. Bien débiter avec son ordinateur et son smartphone, 2^e édition, 2026.

Chez le même éditeur

Médicaments intelligents. Se soigner demain grâce à l'intelligence artificielle, Philippe Moingeon, 2025.

L'IA consciente n'est plus une utopie ! « Il est encore temps de s'y préparer », Jérôme Béranger, 2024.

Révolution énergétique. Solutions pour un avenir vraiment durable, Erwan Saouter, préface de Myrto Tripathi, 2023.

L'urgence du nucléaire durable, Claire Kerboul, préface de Bernard Accoyer, 2023.

On nous aurait menti ? De la rumeur aux fake news, Hubert Krivine, préface de Guillaume Lecointre, 2022.

Vivre avec les virus. Devons-nous les craindre ?, Guillaïn Mikaty, préface du Pr Arnaud Fontanet, 2022.

Transition énergétique. Ces vérités qui dérangent !, 2^e édition, Bertrand Cassoret, préface de Brice Lalonde, 2020.

Pour toute information sur notre fonds et les nouveautés dans votre domaine de spécialisation, consultez notre site web :
www.deboecksuperieur.com

Édition : Nicolas Waszak

Maquette : Marion Alfano

Mise en page : SCM, Toulouse

Couverture : Studio Piaude

Dépôt légal :

Bibliothèque royale de Belgique : 2026/13647/009

Bibliothèque nationale, Paris : avril 2026

ISBN : 978-2-8073-7587-1

Tous droits réservés pour tous pays. Il est interdit, sauf accord préalable et écrit de l'éditeur, de reproduire (notamment par photocopie) partiellement ou totalement le présent ouvrage, de le stocker dans une banque de données ou de le communiquer au public, sous quelque forme ou de quelque manière que ce soit.

Ce livre ne peut être reproduit ni utilisé à des fins d'entraînement de systèmes d'intelligence artificielle. La fouille de textes et de données est interdite conformément à l'article 4(3) de la Directive (UE) 2019/790.

© De Boeck Supérieur SA, 2026 – Rue du Bosquet 7, B1348 Louvain-la-Neuve
De Boeck Supérieur – 5 allée de la 2^e DB, 75015 Paris

Sommaire

Avant-propos	7
Remerciements très spéciaux	9
Introduction	10
1. Ce livre est-il fait pour moi ?	10
2. Pourquoi se libérer des GAFAM ?	13
3. Comment sont collectées nos données ?	15
4. Qu'en est-il de la réglementation dans le monde ?	18
1. Le cœur de nos PC et smartphones	21
1. Où en sont les géants aujourd'hui ?	22
2. Systèmes alternatifs pour PC	25
3. Systèmes alternatifs pour smartphones	30
4. Systèmes alternatifs à la fois pour PC et smartphones	33
2. Protections minimales	39
1. Utiliser un VPN	40
2. Réduire les autorisations des applications	48
3. Désactiver les suivis de localisation	53
4. Utiliser un gestionnaire de mots de passe	57
3. Les outils de base	63
1. Les navigateurs	63
2. Les moteurs de recherche	67
3. Bloquer les traceurs publicitaires	71
4. Gérer les cookies	76

4. Les outils de communication	79
1. Le chiffrement de bout en bout (E2E) : pourquoi est-ce essentiel ?	79
2. Les messageries (contacts et agendas)	81
3. Les réseaux sociaux	85
4. Les outils de visioconférence	90
5. Bureautique et stockage	93
1. Les suites bureautiques	93
2. Le stockage Cloud	97
6. Les outils de loisirs	103
1. Musiques et vidéos	103
2. Loisirs créatifs, photos, Internet, impression 3D	108
3. Plateformes de jeux : se divertir sans les GAFAM	114
7. La vie au quotidien	117
1. E-commerce éthique	117
2. Voyages	123
3. Santé connectée et vie privée	127
4. Sécurité domestique et objets connectés	131
5. Le GPS	136
6. Intelligence artificielle éthique	141
Conclusions	149
1. Ma vision à 5-10 ans : le rééquilibrage numérique mondial	149
2. Le temps des « ordonnances »	152
3. Votre parcours d'initiation	155
Annexes	159
Annexe 1 : <i>Demand Side Platform</i> (DSP). Ce qui se cache quand vous « surfez »	159
Annexe 2 : Installer Chrome Flex	161
Annexe 3 : Installation de Zorin (sur PC)	163
Annexe 4 : Dégooogliser votre téléphone Android, c'est facile !	167

Annexe 5 : Les différents types de logiciels	170
Annexe 6 : Services à désactiver pour protéger sa vie privée (IOS et Android)	172
Annexe 7 : Guide pour rédiger un bon prompt	174
Annexe 8 : Ordonnance n° 2 pour Apple.....	176
Annexe 9 : Pour aller encore plus loin.....	177
FAQ	179
Index	184
Lexique	187

Avant-propos

Après le succès de mon précédent ouvrage, *Le numérique, mode d'emploi pour les seniors*, il m'est apparu naturel de poursuivre cette aventure en abordant des thèmes devenus essentiels : la sécurité, la protection des données et le respect de la vie privée. Nos appareils collectent chaque jour une quantité impressionnante d'informations personnelles et professionnelles, souvent, comme le dit la formule, « à l'insu de notre plein gré ». Derrière ces outils familiers se cachent des mécanismes de suivi et d'analyse dont nous mesurons rarement la portée. Les géants du numérique, mais aussi de simples éditeurs d'applications, ont accès à des pans entiers de nos vies. Cette situation soulève de vraies questions de société : voulons-nous encore que d'autres décident pour nous de ce que nous voyons, de ce que nous consommons, ou même de la manière dont nous pensons ?

Nous n'avons pas tous besoin du dernier modèle d'ordinateur ni du smartphone le plus récent pour bien vivre le numérique. On nous pousse à renouveler nos appareils, à suivre des modes, à dépendre de services toujours plus intrusifs. Or, comprendre et choisir reste le meilleur moyen de rester libre.

Ce livre ne dicte pas un chemin unique. Il présente des outils, des systèmes, des services et des alternatives ayant pour points communs la simplicité, la sécurité, le respect des données et le plus souvent la gratuité.

C'est uniquement dans la conclusion que je rassemble ces enseignements sous la forme de trois « ordonnances », non pas comme un plan imposé, mais comme un diagnostic final : trois recommandations possibles, trois façons cohérentes de vivre son numérique, selon ses besoins, son niveau de maîtrise et ses valeurs :

- la première s'adresse à celles et ceux qui utilisent le numérique surtout pour l'essentiel : mails, navigation Internet, photos ;
- la seconde concerne les utilisateurs plus avertis, attentifs à la confidentialité et à la sécurité de leurs données ;
- la troisième montre qu'il est possible de vivre un numérique 100 % européen, propre, efficace et respectueux de la vie privée.

Ce livre n'est pas un manifeste technique, c'est un guide pratique qui invite à reprendre le contrôle, à montrer qu'un numérique différent, plus humain et plus durable, est possible. Parce qu'au fond, il ne s'agit pas seulement de technologie, mais de liberté, de responsabilité et d'un peu de bon sens.

L'éditeur ne saurait être tenu responsable de la modification ou de l'indisponibilité des ressources en ligne mentionnées dans cet ouvrage.

Remerciements très spéciaux

Mes plus sincères remerciements vont à celles et ceux qui ont, de près ou de loin, inspiré cet ouvrage. Et parmi eux, une mention toute particulière à Donald J. Trump. Son sens aigu de la provocation et sa capacité à bousculer les lignes ont, paradoxalement, semé les graines d'une réflexion salutaire en Europe.

Loin de toute intention initiale, il a contribué à mettre en lumière l'urgence d'une autonomie de notre vieux continent, que ce soit pour l'armement, le commerce ou, bien sûr, la cruciale souveraineté numérique. Ses actions nous ont forcés à nous regarder dans le miroir et à nous demander : « et si nous devenions enfin maîtres de notre destin dans tous ces domaines ? »

Pour avoir rappelé, avec une étonnante efficacité, que l'Europe ne peut compter que sur elle-même, nous lui en sommes redevables.

Introduction

Dans un monde où le numérique est omniprésent, une poignée de géants technologiques, les GAFAM (Google, Apple, Facebook – devenu Méta –, Amazon, Microsoft), domine notre quotidien. Leurs services, souvent « gratuits » et apparemment indispensables, ont profondément transformé nos modes de vie, de travail et de communication. Pourtant, cette dépendance croissante soulève des questions cruciales sur notre vie privée, notre autonomie, notre impact écologique et même notre liberté. Se libérer des GAFAM n'est pas seulement un choix technologique, c'est un acte citoyen et une démarche éthique.

Avant d'aller plus loin, posons-nous la première question qui soit :

1. Ce livre est-il fait pour moi ?

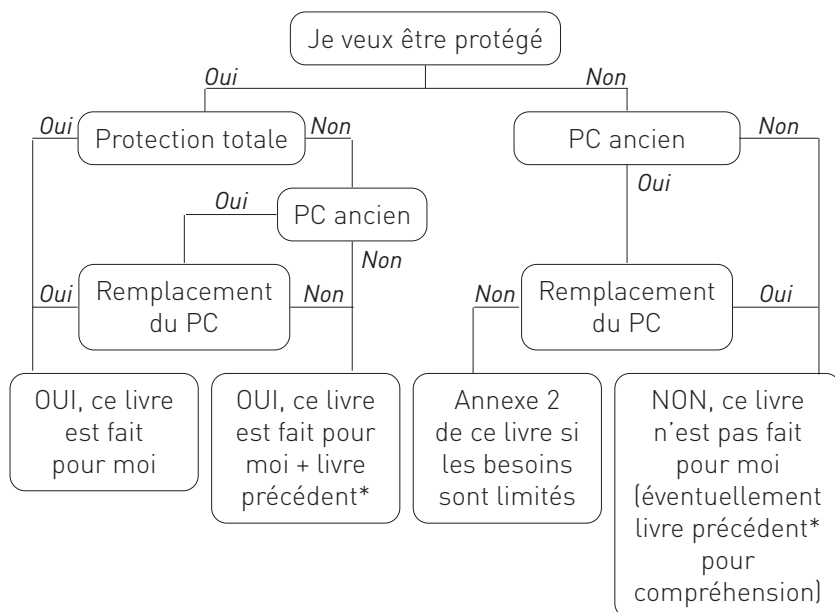
C'est la question que l'on se pose toujours avant d'acheter un livre, surtout sur un sujet technique. Alors, en partant de l'adage « un dessin vaut mieux qu'un long discours », vous trouverez ci-dessous un schéma sur lequel vous pouvez vous situer.

- Votre PC est récent. Est-il bien sécurisé ? Si la réponse est non, mon premier livre *Le numérique mode d'emploi pour les seniors* vous donnera les bases indispensables.

- Si vous êtes déjà à l'aise et que vos données vous semblent bien protégées, vous pouvez poursuivre votre route, mais si vous avez le moindre doute, alors ce livre est fait pour vous.
- Votre PC est ancien, lent ou incompatible avec Windows 11 : un chapitre dédié vous montrera comment lui offrir une seconde jeunesse, parfois sans dépenser le moindre euro.
- Si vous envisagez de changer complètement de matériel, les deux ouvrages seront complémentaires pour vous accompagner.

Dans les chapitres qui suivent, nous verrons comment maîtriser notre vie privée numérique par des mesures souvent simples, mais aussi en utilisant des outils respectueux de l'utilisateur, transparents et efficaces. Nous verrons comment faire évoluer nos matériels en pleine connaissance de cause et passerons en revue des outils utiles au quotidien souvent développés par des communautés engagées ou des entreprises locales. Systématiquement, nous nous poserons les questions suivantes :

- Où vont mes données ?
- Le code est-il ouvert ?
- Ce service respecte-t-il mes droits ?
- Est-il financé par la publicité ou par un modèle sain ?

Document 1. Logigramme pour naviguer dans ce livre

* Le numérique mode d'emploi pour les seniors

Changer ses habitudes n'est pas toujours simple, et convaincre son entourage l'est encore moins : « Pourquoi quitter WhatsApp ? », « À quoi bon changer de moteur de recherche ? », « C'est trop compliqué... ».

Ce livre vous propose une approche progressive, accessible et bienveillante pour introduire les alternatives sans brusquer, et avancer un pas après l'autre.

En somme, ce livre s'adresse à celles et ceux qui ne veulent plus subir le numérique, mais le reprendre en main. Et ce, quel que soit l'âge, l'expérience ou le niveau technique. Car au fond, le numérique n'est pas une affaire de spécialistes : c'est un compagnon du quotidien

qui mérite simplement qu'on le comprenne un peu mieux. Et n'oubliez pas, je reste en ligne pour vous aider car la philosophie de tout ça reste : « Un numérique qui nous sert, sans nous asservir ».

2. Pourquoi se libérer des GAFAM ?

Les enjeux sont multiples et interconnectés. Tout d'abord, la question de la vie privée est au cœur des préoccupations. Les GAFAM collectent, analysent et monétisent nos données personnelles à une échelle sans précédent. Chaque clic, chaque recherche, chaque interaction sont traqués, créant des profils détaillés qui influencent nos choix et nos comportements. Cette surveillance de masse, souvent invisible, pose des risques majeurs pour notre intimité et notre sécurité. La collecte est massive (et souvent à l'insu de l'utilisateur).

Ensuite, notre dépendance à ces plateformes limite notre liberté et notre autonomie. En centralisant les services et les données, les GAFAM créent un écosystème fermé où l'utilisateur a peu de contrôle. Cette dépendance peut aussi avoir des conséquences économiques, renforçant les inégalités et limitant l'innovation.

L'impact écologique des GAFAM est également préoccupant. Les data centers, les appareils électroniques et les infrastructures numériques consomment des ressources considérables et génèrent une empreinte carbone massive. Opter pour des alternatives plus durables et responsables est un pas vers un numérique plus respectueux de l'environnement.

Le modèle économique des GAFAM repose souvent sur l'exploitation des données et la publicité ciblée, ce qui peut influencer nos comportements et nos choix de manière subtile et parfois manipula-

trice. Se libérer de ces plateformes, c'est aussi reprendre le contrôle de notre attention et de nos décisions. Et c'est sans compter sur l'évasion fiscale et l'opacité (optimisation agressive et peu de responsabilité locale).

N'oubliez jamais cette formule : « Quand c'est gratuit, c'est vous le produit ».

REPÈRE D'ACTUALITÉS

Dans les actualités, le monde évolue : le président Trump, représentant du « Make America Great Again », nous a ouvert les yeux. L'oncle Sam nous incite de prendre de la distance, l'Europe peut et doit devenir majeure (et pas seulement dans le monde de la tech).

Autre sujet d'actualité, en septembre 2025, Google était jugé pour position trop dominante. La Compagnie était menacée de devoir vendre son navigateur Chrome. Elle a finalement sauvé son produit phare¹ mais elle a, tout de même, été condamnée à partager ses sources avec la concurrence. Google a fait appel. Affaire à suivre...

Se libérer des GAFAM, ce n'est pas tout abandonner. C'est réapprendre à choisir des outils plus sobres, respectueux de la vie privée, souvent européens, et qui nous redonnent la maîtrise de nos données.

1. Les condamnations ont forcé Google à adapter sa stratégie : Google a accéléré son développement de l'IA avec la sortie, fin 2025, de Gemini 3 qui renforce encore plus sa position ultradominante dans un contexte de régulation plus stricte.

3. Comment sont collectées nos données ?

Les principales sources d'informations collectées sont : les suivis de localisation (en temps réel, vos déplacements sont suivis sans même utiliser votre GPS), l'historique de vos recherches (Google par exemple), votre correspondance personnelle (SMS, mail, Facebook...) et toutes les applications de votre smartphone. Une étude de 2018 de l'Université de Vanderbilt évalue le volume de données collectées de 11,6 Mo par jour et par personne. Comme nous l'avons déjà vu, la plupart des téléphones Android sont liés à l'écosystème de Google, ce qui signifie que chaque interaction avec votre téléphone (comme l'ouverture d'applications, l'utilisation de l'appareil photo ou les commandes vocales) peut être collectée. Les services Google Play suivent comment et quand vous utilisez des applications et des sites web, donnant ainsi à Google un accès à des données comportementales étendues.

Apple, pour sa part, insiste sur la protection de la vie privée, il collecte moins de données mais concentre ses recueils sur App Store, iCloud et Apple santé. À savoir aussi qu'Apple reçoit plus de 25 milliards de dollars par an de Google pour en faire le moteur de recherche par défaut sur les appareils iOS.

Les conséquences sont multiples en matière de vie privée :

- Ces entreprises peuvent façonner nos comportements d'achat, manipuler nos décisions, orienter nos opinions.
- Plus les données sont collectées, plus elles sont ciblées et sujettes à faire l'objet de fuites de données *via* des pirates.

- De nombreuses applications participent à des pratiques de suivi souvent sans que les utilisateurs en soient conscients, et ce grâce aux identifiants publicitaires uniques des appareils. Ce sont ces identifiants qui sont utilisés pour la publicité ciblée (vous recherchez un aspirateur et ensuite vous êtes envahis de publicités sur les aspirateurs).

LE COIN DU CONNAISSEUR

Fonctionnement des RTB

Le RTB (*Real-Time Bidding* ou enchère en temps réel) fonctionne comme un processus automatisé permettant aux annonceurs d'acheter des espaces publicitaires en quelques millisecondes lors de la visite d'un internaute sur une page web. Voici les étapes principales de son fonctionnement :

- **Génération de l'impression publicitaire** : lorsqu'un internaute visite une page, une impression publicitaire est créée. Cette impression est proposée *via* une plateforme intermédiaire entre l'éditeur du site et les annonceurs (par exemple entre Amazon et la marque d'aspirateur...).
- **Mise aux enchères en temps réel** : la plateforme transmet cette impression à une autre plateforme (dite DSP – *Demand Side Platform*), qui analyse les critères de ciblage définis par l'annonceur (données démographiques, comportementales, géolocalisation, etc.). Elle soumet ensuite une enchère pour cette impression.
- **Enchères et sélection** : plusieurs annonceurs peuvent enchérir simultanément. La plateforme DSP envoie des offres *via* une nouvelle plateforme d'échanges qui met en concurrence ces enchères en temps réel. La plus haute enchère remporte l'impression.

- **Affichage de la publicité** : l'annonceur gagnant obtient le droit d'afficher sa publicité à l'utilisateur. Ce processus, qui se déroule en moins de 120 millisecondes, est totalement invisible pour l'internaute.

- **Analyse et optimisation** : les annonceurs peuvent suivre la performance de leurs campagnes en temps réel et ajuster leurs enchères ou leur ciblage pour maximiser leur retour sur investissement.

Et dire que tout cela se passe dans notre dos...

- Les données collectées posent de graves menaces à la vie privée des utilisateurs avec de potentielles manipulations ciblées : les données collectées *via* RTB permettent aux annonceurs de créer des publicités très ciblées et personnalisées. Le côté pile de la chose permet d'améliorer la pertinence des publicités, mais le côté face (plus sombre) permet également aux annonceurs (ou groupes politiques) de manipuler le comportement des utilisateurs en diffusant des contenus pour le moins orientés.
- Pensez aussi que cette surveillance continue qui s'exerce aussi sur vos mails transite par des « courtiers » en données qui vendent vos données à des annonceurs, des gouvernements ou des organismes plus ou moins douteux.

J'imagine que vous commencez à comprendre comment on crée des *fake news* bien ciblées, comment on crée des théories complottistes, etc.

À ce stade, il est bon aussi de se rappeler que la « sécurité » n'est pas la « vie privée ». La sécurité vise à protéger les systèmes et données de nos appareils. La vie privée cherche quant à elle à limiter la collecte

et le partage des données pendant notre travail. Ce n'est pas parce que vous avez Avast ou tout autre système que vous évitez la collecte ; vous avez juste sécurisé votre appareil. Les exemples d'infiltrations par des réseaux criminels ne manquent pas.



Rendez-vous en annexe 1, p. 159, pour en savoir plus sur les DSP et autres RTB

4. Qu'en est-il de la réglementation dans le monde ?

La protection des données personnelles dépend fortement du pays où elles sont stockées. Chaque État fixe ses propres lois sur la confidentialité, la surveillance et l'accès des autorités aux informations. Savoir où sont situés les serveurs est donc capital pour choisir des services respectueux de la vie privée.

Union européenne :

Une législation européenne est en route sur trois axes :

- le DMA (*Digital Markets Act*), qui entend prévenir les abus de position dominante des géants du numérique ;
- le DSA (*Digital Services Act*), qui prévoit de lutter contre les contenus et produits illégaux en ligne (haine, désinformation, contrefaçons...). L'objectif est de faire d'Internet un espace plus sûr pour les utilisateurs. Avec ce texte, « ce qui est illégal dans le monde physique le sera aussi en ligne » ;
- l'AI Act, qui est la première législation complète encadrant le développement, la mise sur le marché et l'utilisation des systèmes d'intelligence artificielle.

LE NUMÉRIQUE — SANS — GAFAM MODE D'EMPLOI

À l'heure où l'Europe aspire à une véritable souveraineté numérique, voici un guide pratique, simple et efficace pour naviguer dans un monde en pleine mutation. Il vous apprend à choisir des outils éthiques, du système d'exploitation à la messagerie, en passant par le cloud, l'e-commerce ou les réseaux sociaux.

Vous avez un vieux PC, un petit budget et rien à cacher ?

Offrez-lui une cure de rajeunissement gratuitement !

Vous commencez à vous poser des questions sur vos données ?

Naviguez, stockez, échangez... en gardant le contrôle !

Vous voulez aller plus loin, pour vous ou vos proches ?

Libérez-vous des géants du Web, sans renoncer au confort !

Accessible, pratique et inspirant, avec ses fiches pratiques, ses tableaux comparatifs et ses choix engagés, ce livre s'adresse à tous ceux qui rêvent d'un Internet plus juste.

**Un parcours d'autonomie numérique,
pour reprendre le contrôle de votre vie, sans GAFAM !**

15,90 €

ISBN : 978-2-8073-7587-1



9 782807 375871

DBS

www.deboecksuperieur.com

De Boeck Supérieur s'engage
durablement
pour l'environnement

