



FICHE D'INFORMATION N°14

Virus & Antivirus

Protéger son téléphone et son ordinateur

Comprendre les menaces numériques et se protéger efficacement — sans paniquer et sans se faire arnaquer.

Un virus informatique est un programme malveillant qui peut endommager votre appareil, voler vos données ou espionner vos activités. La bonne nouvelle : avec quelques précautions simples, vous pouvez vous protéger efficacement — et souvent gratuitement.

Les 4 types de menaces numériques

Virus / Malware

Programme qui s'installe à votre insu et endommage votre appareil, ralentit tout ou efface des fichiers.

Danger : ● ● ● ●

Phishing

Faux email ou faux site qui imite votre banque ou un service officiel pour voler vos identifiants et mots de passe.

Danger : ● ● ● ●

Ransomware

Bloque votre appareil et chiffre vos fichiers — les escrocs demandent une rançon pour vous rendre l'accès. Très dangereux.

Danger : ● ● ● ●

Adware / Spyware

Affiche des publicités envahissantes ou surveille votre activité en secret — souvent installé via une app douteuse.

Danger : ● ● ● ●



Les signes que votre appareil est infecté



Très lent soudainement

Votre téléphone ou ordinateur rame sans raison apparente



Batterie qui se vide vite

Un virus actif consomme beaucoup d'énergie en arrière-plan



Apps inconnues

Des applications apparaissent que vous n'avez pas installées



Navigateur modifié

Votre page d'accueil a changé ou des publicités s'affichent partout



Emails envoyés sans vous

Vos contacts reçoivent des emails étranges de votre adresse



Achats inexplicables

Des transactions inconnues apparaissent sur votre relevé bancaire



Les meilleurs antivirus gratuits

Windows Defender

✓ Gratuit

Intégré à Windows 10/11. Excellent pour PC. Rien à installer.

Avast Free

✓ Gratuit

Très populaire. PC et smartphone Android.

AVG Free

✓ Gratuit

Simple et efficace. Bonne protection de base.

Malwarebytes

✓ Gratuit

Idéal pour scanner et nettoyer un appareil infecté.

Bitdefender

~ Payant

Excellent niveau de protection. Version gratuite limitée.

Norton 360

~ Payant

Protection complète PC + smartphone. ~40 CHF/an.



Sur iPhone : Apple protège très bien son système — un antivirus n'est généralement pas nécessaire. Sur **Android (Samsung)**, un antivirus est recommandé. Sur **PC Windows**, Windows Defender intégré suffit pour un usage basique.



La protection essentielle au quotidien

1

Mettez à jour régulièrement votre appareil

Les mises à jour corrigent les failles de sécurité. N'ignorez jamais les notifications de mise à jour — elles sont essentielles.

2

Téléchargez uniquement depuis les stores officiels

Play Store (Android) ou App Store (iPhone) — jamais depuis des sites inconnus. Les apps officielles sont vérifiées.

3

Ne cliquez pas sur les liens suspects

Dans les emails, SMS ou WhatsApp d'inconnus — même si ça semble officiel. En cas de doute, allez directement sur le site officiel.

4

Utilisez des mots de passe solides et uniques

Un mot de passe différent pour chaque service important. N'utilisez jamais votre date de naissance ou "123456".

5

Sauvegardez régulièrement vos données

Photos, documents — sauvegardez sur Google Photos, OneDrive ou une clé USB. En cas d'infection, vous ne perdrez rien.

6

Installez un antivirus (Android et PC)

Windows Defender (PC) ou Avast Free (Android) — gratuits et efficaces. Lancez un scan complet au moins une fois par mois.

L'arnaque du "faux antivirus"

Attention — très répandue chez les seniors !

Vous naviguez sur Internet et soudain apparaît un message d'alerte rouge qui clignote : *"VOTRE APPAREIL EST INFECTÉ ! Appelez immédiatement le 0800 XXX XXX" ou "Votre PC a un virus — téléchargez notre logiciel maintenant !"*

C'est toujours une arnaque ! Voici comment réagir :

- ✓ Fermez la fenêtre ou l'onglet immédiatement
- ✓ N'appellez JAMAIS le numéro affiché
- ✓ Ne téléchargez rien de ce site
- ✓ Ne donnez JAMAIS accès à votre ordinateur à distance
- ✓ Si vous avez cliqué — éteignez votre appareil et appelez un proche

Un vrai antivirus ne s'affiche jamais dans votre navigateur web avec un numéro de téléphone à appeler.

Conseils SeniorPhone

- Sur PC Windows, **Windows Defender est déjà installé** — activez-le et il fait le travail automatiquement
- Faites un **scan mensuel** avec votre antivirus — cela prend 10 minutes et peut détecter des menaces cachées
- N'installez **qu'un seul antivirus** — deux antivirus ensemble créent des conflits et ralentissent votre appareil
- Les **mise à jour automatiques** sont vos meilleures amies — ne les désactivez jamais
- En cas de doute, demandez à un proche ou à votre revendeur — ne faites jamais appel à quelqu'un qui vous contacte spontanément
- Sauvegardez vos photos sur **Google Photos** — en cas de ransomware, vous ne perdrez pas vos souvenirs

Les pièges à éviter absolument

-  Ne téléchargez jamais un antivirus depuis une publicité ou un email — allez toujours sur le site officiel du fabricant
-  Les "antivirus" gratuits très connus sur Internet peuvent eux-mêmes être des malwares — restez sur les marques citées dans cette fiche
-  Ne payez jamais pour "réparer un virus" à quelqu'un qui vous a contacté spontanément par téléphone
-  Un message d'alerte dans votre navigateur n'est PAS votre antivirus — c'est une arnaque

Ce qu'il faut retenir

- Sur PC Windows : Windows Defender est gratuit et déjà intégré — activez-le.
- Sur Android (Samsung) : installez Avast Free ou AVG Free depuis le Play Store.
- Sur iPhone : pas besoin d'antivirus — Apple protège bien son système.
- Mettez à jour votre appareil régulièrement — c'est la meilleure protection.
- Un message d'alerte dans votre navigateur avec un numéro à appeler = arnaque.

Ce mois-ci, SeniorPhone est soutenu par :

[Espace réservé au sponsor du mois]

Un seul sponsor par mois — pour garder votre confiance.

Sécurité — À retenir absolument

Ne communiquez jamais vos mots de passe ou codes à qui que ce soit

Ni par téléphone, ni par email, ni par SMS. Ni votre banque, ni la police, ni un opérateur ne vous les demanderont jamais.

Appel masqué — ne pas répondre

Un numéro masqué cache volontairement son identité. Raccrochez sans hésiter.

Numéro inconnu — évitez de répondre

Laissez sonner, attendez un message vocal, appelez uniquement si nécessaire. Ne appelez jamais un numéro 0900.

Faux policier ou faux banquier — raccrochez et appelez le 117

La vraie police et votre banque ne vous demanderont JAMAIS de remettre de l'argent ou votre code PIN par téléphone.

Ce bandeau apparaît sur chaque fiche SeniorPhone — parce que votre sécurité est notre priorité absolue.

SeniorPhone — L'information numérique simple et honnête pour les seniors

 Pour recevoir cette fiche par email : inscrivez-vous gratuitement sur seniorphone.ch

Fiche N°14 · Virus & Antivirus · © SeniorPhone

Aucune publicité intrusive. Un seul sponsor par mois. Toujours gratuit.