

Guide Complet de la Sauvegarde WordPress

Protégez votre site contre les pannes, piratages et erreurs humaines

www.kaoriweb.com

 **Temps de lecture : 10 minutes | Dernière mise à jour : Décembre 2025**

La sauvegarde WordPress est la première ligne de défense contre les pannes, les piratages et les erreurs humaines. Pourtant, 30% des propriétaires de sites WordPress n'ont jamais effectué de sauvegarde.

Pourquoi la sauvegarde WordPress est indispensable

Imaginez perdre des mois, voire des années de travail en quelques secondes. C'est malheureusement ce qui arrive à des milliers de propriétaires de sites chaque année. Voici les principales menaces contre lesquelles une sauvegarde vous protège :

- **Piratage et malwares** : les sites WordPress représentent plus de 40% du web, ce qui en fait une cible privilégiée des hackers
- **Mises à jour qui échouent** : une mise à jour de plugin ou de thème peut provoquer des conflits et casser votre site

Erreurs humaines : suppression accidentelle de fichiers, mauvaise manipulation dans l'administration

Problèmes d'hébergement : panne serveur, crash disque dur, faillite de l'hébergeur

💡 **Bon à savoir :** selon une étude récente, le coût moyen d'un site piraté pour une PME est de 25 000€, entre la perte de chiffre d'affaires, la réparation et l'atteinte à la réputation.

Que faut-il sauvegarder sur WordPress ?

Une sauvegarde WordPress complète doit inclure deux éléments essentiels :

Les fichiers WordPress

Il s'agit de l'ensemble des fichiers présents sur votre serveur :

Le cœur de WordPress (fichiers système)

Le dossier wp-content contenant vos thèmes, plugins et médias

Le fichier wp-config.php avec vos paramètres de configuration

Le fichier .htaccess pour les règles de réécriture

La base de données MySQL

C'est le cœur de votre site. La base de données contient :

Tous vos articles, pages et contenus

Les commentaires de vos visiteurs

Les réglages de vos plugins et thèmes

Les informations utilisateurs

⚠️ **Important :** sauvegarder uniquement les fichiers OU uniquement la base de données ne suffit pas. Vous avez besoin des deux pour restaurer votre site intégralement.

Les 3 méthodes pour sauvegarder WordPress

Méthode 1 : Sauvegarde manuelle via FTP et phpMyAdmin

Cette méthode gratuite convient aux utilisateurs à l'aise avec la technique. Elle nécessite un accès FTP et à phpMyAdmin.

Pour les fichiers :

1. Connectez-vous à votre serveur via un client FTP (FileZilla par exemple)
2. Téléchargez l'intégralité du dossier contenant WordPress
3. Stockez ces fichiers sur votre ordinateur ou un disque externe

Pour la base de données :

1. Accédez à phpMyAdmin depuis votre hébergeur
2. Sélectionnez la base de données de votre site
3. Cliquez sur « Exporter » puis « Exécuter »

✓ **Avantages : Gratuit, contrôle total**

✗ **Inconvénients : Chronophage, risque d'oubli, nécessite des compétences techniques**

Méthode 2 : Utiliser un plugin de sauvegarde WordPress

C'est la solution la plus populaire car elle automatise le processus. Voici les meilleurs plugins de sauvegarde WordPress :

UpdraftPlus

Le plugin de sauvegarde le plus téléchargé avec plus de 3 millions d'installations actives. La version gratuite permet des sauvegardes automatiques vers Google Drive, Dropbox ou Amazon S3.

BackWPup

Alternative solide avec des fonctionnalités similaires. Particulièrement apprécié pour sa gestion des tâches planifiées et sa compatibilité avec de nombreux services cloud.

Duplicator

Idéal pour les migrations de sites, il crée un package complet de votre WordPress. La version Pro offre des sauvegardes planifiées.

BlogVault

Solution premium avec sauvegardes incrémentales qui ne surchargent pas votre serveur. Inclut également des fonctionnalités de sécurité.

✓ **Avantages : Automatisation, interface simple, restauration en un clic**

✗ **Inconvénients : Les fonctionnalités avancées sont payantes, consomme des ressources serveur**

Méthode 3 : Sauvegarde par l'hébergeur

La plupart des hébergeurs proposent des sauvegardes automatiques. Vérifiez votre offre car cette option varie selon les formules :

OVH : sauvegardes quotidiennes incluses sur les offres Performance

o2switch : sauvegardes JetBackup incluses

Infomaniak : sauvegardes automatiques avec rétention de 7 jours

✓ **Avantages : Aucune configuration, professionnel**

✗ **Inconvénients : Dépendance à l'hébergeur, rétention souvent limitée**

Quelle fréquence de sauvegarde choisir ?

La fréquence idéale dépend de l'activité de votre site :

- **Site vitrine (peu de modifications)** : une sauvegarde hebdomadaire suffit
- **Blog actif (plusieurs articles par semaine)** : sauvegarde quotidienne recommandée
- **E-commerce WooCommerce** : sauvegarde quotidienne voire en temps réel indispensable

Dans tous les cas, effectuez toujours une sauvegarde manuelle avant toute mise à jour majeure de WordPress, de votre thème ou d'un plugin important.

Où stocker vos sauvegardes WordPress ?

La règle d'or en matière de sauvegarde est la règle 3-2-1 :

3

copies de vos données

2

supports de stockage différents

1

copie hors site (cloud)

Évitez absolument de stocker vos sauvegardes uniquement sur le même serveur que votre site. En cas de piratage ou de panne serveur, vous perdriez tout !

Options de stockage recommandées :

- Google Drive (15 Go gratuits)
- Dropbox (2 Go gratuits)

- Amazon S3 (très économique pour les gros volumes)
- Disque dur externe (solution physique complémentaire)

Comment restaurer une sauvegarde WordPress ?

Avoir des sauvegardes c'est bien, savoir les restaurer c'est mieux ! Testez régulièrement vos sauvegardes pour vous assurer qu'elles fonctionnent.

Avec un plugin (UpdraftPlus par exemple) :

1. Accédez à Réglages > Sauvegardes UpdraftPlus
2. Cliquez sur « Restaurer » à côté de la sauvegarde souhaitée
3. Sélectionnez les éléments à restaurer (base de données, plugins, thèmes, uploads)
4. Patientez pendant la restauration

Manuellement :

1. Uploadez vos fichiers via FTP en écrasant les fichiers existants
2. Importez votre base de données via phpMyAdmin (après avoir vidé l'ancienne)
3. Vérifiez que le fichier wp-config.php contient les bonnes informations de connexion

Nos conseils d'experts pour une sauvegarde WordPress efficace

- **Automatisez vos sauvegardes** pour ne jamais oublier
- **Testez vos sauvegardes** au moins une fois par trimestre
- **Conservez plusieurs versions** (les 4 dernières semaines minimum)
- **Documentez votre procédure** de restauration
- **Chiffrez vos sauvegardes** si elles contiennent des données sensibles



Déléguez vos sauvegardes pour plus de sérénité

La sauvegarde WordPress est une tâche essentielle mais chronophage. Entre la configuration des plugins, les vérifications régulières et les tests de restauration, c'est un travail qui demande du temps et des compétences.

Chez KaoriWeb, nous prenons en charge l'intégralité de vos sauvegardes WordPress. Vos données sont sauvegardées quotidiennement, stockées en lieu sûr, et nous testons régulièrement les restaurations pour garantir leur bon fonctionnement.

Contactez-nous pour un audit gratuit

www.kaoriweb.com

Agence web spécialisée WordPress | Création , SEO & Maintenance de sites
© 2026 KaoriWeb - Tous droits réservés