



**MODULE  
12**

**OPTIMISER SON ORDINATEUR**

EPN Gens Clic | Module 12  
Intermédiaire  
Géraldine Masse CC0

## Pourquoi optimiser son ordinateur ?

Pour profiter pleinement du potentiel de son ordinateur.

Pour augmenter sa durée de vie.

Pour sécuriser ses données en diminuant le risque de virus.

Pour faire des économies.

2

## Conseils pour garder votre ordinateur dans le meilleur état possible

### Les logiciels :

Se poser les bonnes questions avant de télécharger et installer un logiciel. Si vous n'êtes pas satisfait ou que vous ne l'utilisez pas, désinstallez-le.

Être attentif lors de l'installation d'un logiciel (gratuit ou non). Observez bien les différentes étapes. Vérifiez ce qui est coché par défaut. Cela évitera l'installation de logiciels non souhaités (logiciels sauvages).

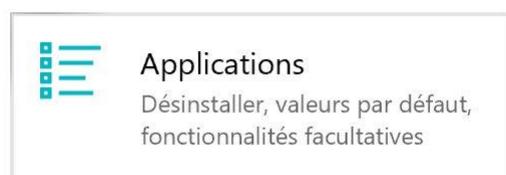
Passez en revue les logiciels installés sur votre ordinateur.

Pensez à supprimer :

- Les logiciels que vous n'utilisez plus.
- Les logiciels qui étaient préinstallés lors de l'achat du PC mais qui ne vous sont pas utiles.
- Les logiciels installés en version d'essai.
- Les logiciels installés lors de l'installation d'un autre programme.

Comment désinstaller un logiciel ?

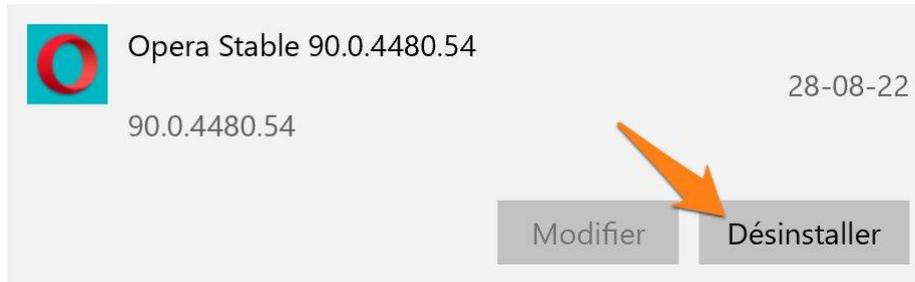
Rendez-vous dans les paramètres (via menu Démarrer)/ Applications.



## Module 12 : optimiser son ordinateur

Dans Applications et fonctionnalités, vous retrouvez l'ensemble des programmes installés sur votre PC.

Cliquez sur le programme souhaité et ensuite sur le bouton Désinstaller.



3

Parfois vous devrez cliquer à nouveau sur le bouton **Désinstaller**.



Si une nouvelle boîte de dialogue apparaît vous devrez suivre les instructions pour lancer la désinstallation.

Vous pouvez également activer l'assistant de stockage, cela automatisera certaines démarches de nettoyage.

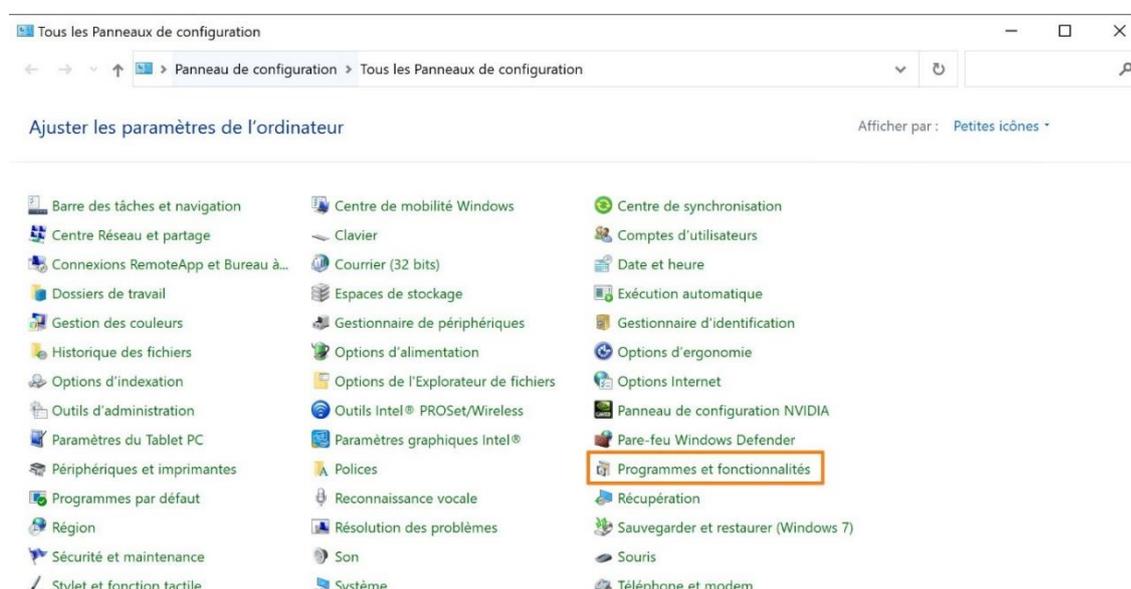
### Stockage

L'Assistant de stockage peut libérer de l'espace automatiquement en supprimant les fichiers dont vous n'avez pas besoin, comme les fichiers temporaires et le contenu de votre corbeille.



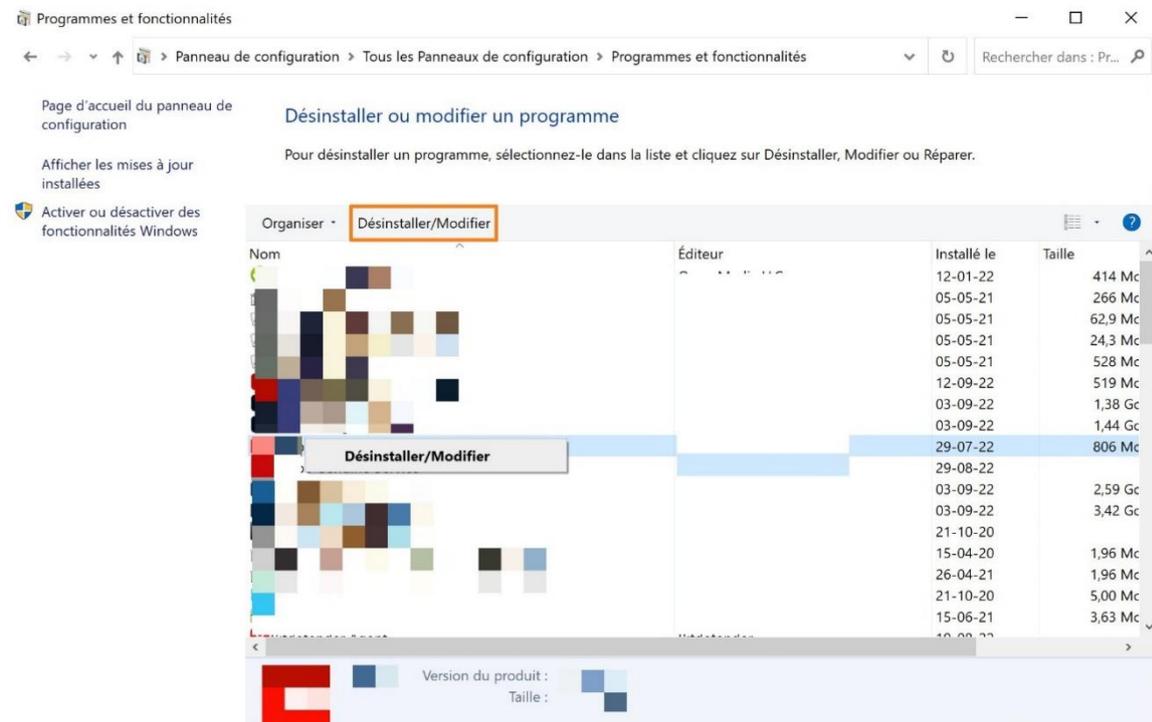
[Configurer l'Assistant de stockage ou l'exécuter maintenant](#)

Vous pouvez également passer par le Panneau de Configuration/ Programmes et fonctionnalités.



## Module 12 : optimiser son ordinateur

Une fois la liste affichée, soit vous faites un clic droit sur le programme et vous cliquez sur **Désinstaller**. Soit vous sélectionnez le logiciel dans la liste et vous cliquez ensuite sur le bouton **Désinstaller**.



4

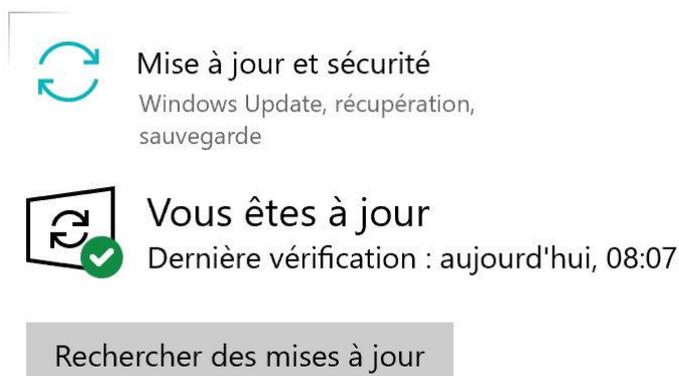
### Les mises à jour :

Lancez les mises à jour système et logicielles dès qu'elles sont disponibles. Ne remettez pas cela à plus tard. Cela améliore le fonctionnement de votre ordinateur et corrige les failles de sécurité.

Veillez à toujours mettre votre système à jour. Vos logiciels doivent également être mis à jour. Si vous ne le faites pas, vous augmentez les risques de plantages et vous serez plus vulnérables face aux menaces.

### Mise à jour système :

Bouton **Démarrer/ Paramètres/ Mise à jour et sécurité/ Recherche des mises à jour**.

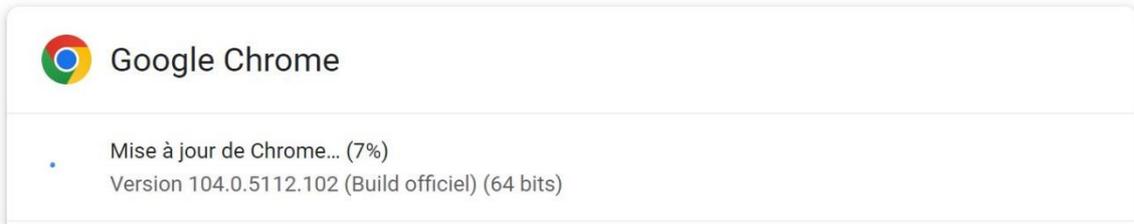


## Mise à jour navigateur :

Aide/ à propos. En général, les mises à jour des navigateurs se font automatiquement.

Exemple : Chrome : **3 petits points/ Aide/ À propos.**

À propos de Chrome



5

## Mise à jour des logiciels :

Soit elles se font automatiquement, soit vous aurez un message pour vous prévenir qu'une mise à jour est disponible et que vous pouvez donc la faire.

## Démarrer l'ordinateur :

Redémarrez régulièrement l'ordinateur. Ne le laissez pas en veille ou en veille prolongée. Cela consomme beaucoup d'énergie et vous aurez une meilleure stabilité du système. Cela remet les compteurs à 0 au niveau de la RAM. Démarrer ou éteindre un ordinateur lance certaines mises à jour.

## Faux messages de maintenance :

Soyez vigilant lorsque vous rencontrez des messages concernant la lenteur de votre ordinateur lorsque vous utilisez un navigateur. Vous pourriez voir un message qui vous indique que vous êtes infecté par un virus qui peut corrompre vos données et ralentir votre PC. On vous propose de cliquer sur un lien pour diagnostiquer et réparer votre ordinateur. N'oubliez jamais qu'aucun site Internet ne peut diagnostiquer que votre PC est lent et qu'il pourra booster ses performances. Seul un antivirus peut le faire. Ne cliquez donc jamais sur ce genre de message.

## Entretenez votre matériel :

Faites attention à la poussière. Vous pouvez dépoussiérer 1 fois par an votre ordinateur, spécialement au niveau des ventilos (processeur et alimentation). Il faut utiliser une bombe à air sec pour faire cela (et un pinceau si nécessaire), car les

## Module 12 : optimiser son ordinateur

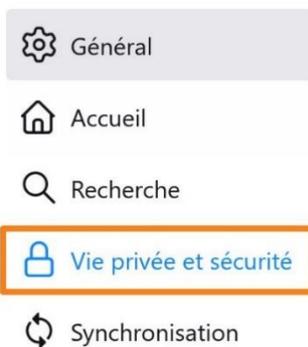
composants sont fragiles ! Dépoussiérer votre ordinateur permet de réduire la température qui s'en dégage, cela aura donc pour conséquence de l'accélérer.

### Les navigateurs Internet :

#### Nettoyer son navigateur :

Videz le cache (fichiers issus de pages Web conservés pour un chargement plus rapide de la page). Le vider vous fait gagner de la place. Supprimez les cookies.

Firefox : **Barres/ Paramètres/ Vie privée et sécurité/ Cookies et données de sites/ Effacer les données** (Cookies, contenu web en cache).



#### Cookies et données de sites

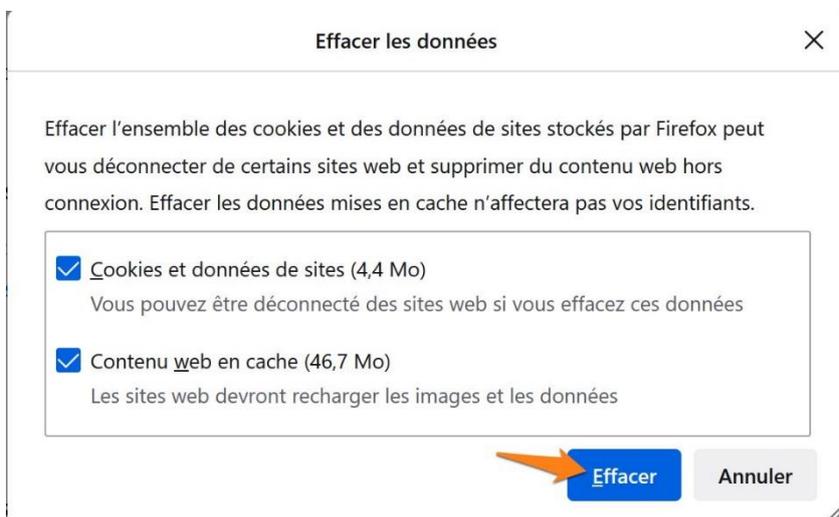
Le stockage des cookies, du cache et des données de sites utilise actuellement 51,1 Mo d'espace disque. [En savoir plus](#)

Supprimer les cookies et les données des sites à la fermeture de Firefox

Effacer les données...

Gérer les données...

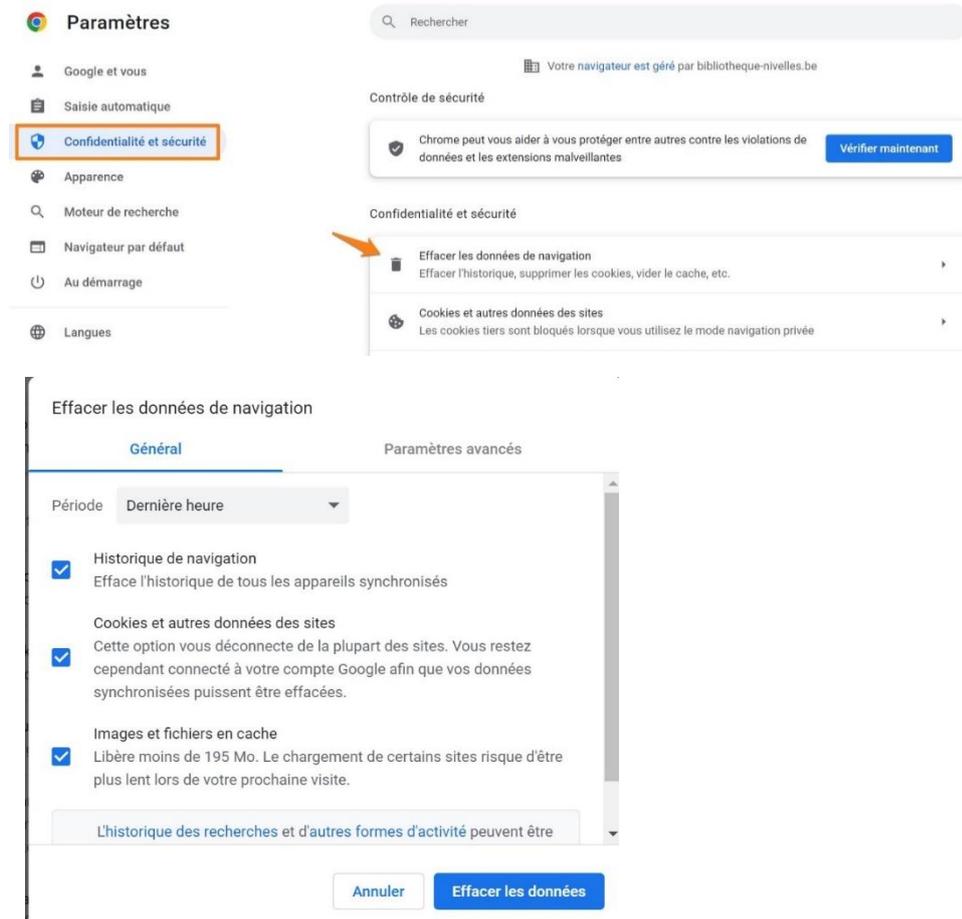
Gérer les exceptions...



## Module 12 : optimiser son ordinateur

Vous pouvez cocher la case **Supprimer les cookies et les données des sites à la fermeture de Firefox.**

Chrome : **3 points/ Paramètres/ Confidentialité et sécurité/ Effacer les données de navigation.**



7

### Installer un bloqueur :

Ublock Origin par exemple. C'est une extension pour Firefox et Chrome. Débloquez-le lorsque c'est demandé sur un site. Vous pouvez vous rendre dans les filtres, dans la liste blanche. Indiquez les sites sur lesquels l'extension ne sera pas active.



uBlock Origin Recommandé

5 609 230 utilisateurs

Un bloqueur de nuisances efficace, qui ménagera votre processeur et votre mémoire vive.

★★★★★ Raymond Hill

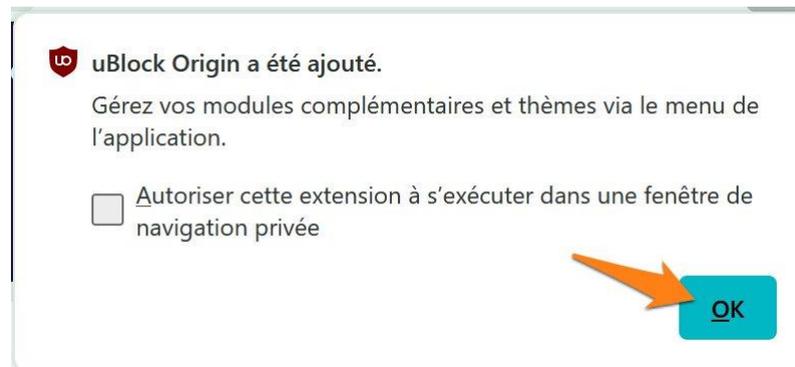
Pour l'ajouter à votre navigateur (Firefox), rendez-vous dans les extensions et thèmes. Saisissez le nom de l'extension dans le champ de recherche. Cliquez sur l'extension et ensuite sur le bouton **Ajouter à Firefox.**



Cliquez à nouveau sur **Ajouter**.



Un message vous informe que l'extension a bien été ajoutée. Cliquez sur **OK**.



### Vérifier la liste des modules et des extensions activées :

Désactivez celles que vous ne connaissez pas ou que vous n'avez pas installées vous-même.

Assurez-vous d'utiliser la dernière version du navigateur.

Où trouver la liste des modules déjà installés ?

## Module 12 : optimiser son ordinateur

Firefox :

3 barres/ Extensions et thèmes.

Pour désinstaller une extension, la sélectionner et cliquer sur les **3 points/ Supprimer**.



9

Chrome :

**3 points/ Paramètres/ Extensions.**



Cliquez sur le bouton **Supprimer** de l'extension.



Cliquez à nouveau sur le bouton **Supprimer**.



## Installez un antivirus

Son rôle est de détecter les virus et de les neutraliser avant qu'ils ne pénètrent dans le système de votre ordinateur et dans vos logiciels.

Pour choisir son antivirus il ne faut pas se fier aux comparatifs sur Internet car certains paient pour être bien placés dans le classement. Il faut plutôt se fier à des professionnels indépendants qui les testent avec déontologie.

Exemple : AV test (<https://www.av-test.org/fr/>).

## Module 12 : optimiser son ordinateur

Faut-il choisir un antivirus gratuit ou payant ?

Si vous optez pour une solution gratuite, elle ne sera pas complète (protection contre les emails indésirables, pare-feu). Pensez donc à ajouter une solution contre les malware et un pare-feu.

N'oubliez pas qu'il ne faut surtout pas installer 2 antivirus sur votre ordinateur. Si vous aviez une version d'essai préinstallée à l'achat de votre PC, il faudra le désinstaller au préalable.

Si vous utilisez un antivirus gratuit, vous devrez donc installer un antimalware. Vous pouvez installer par exemple : AdwCleaner. Il détecte et supprime les malware présents sur votre PC.

Si votre antivirus payant prend cela en charge, il n'est pas nécessaire de l'installer.

Effectuez quelques analyses par mois.

Installer le logiciel :

<https://fr.malwarebytes.com/adwcleaner/>

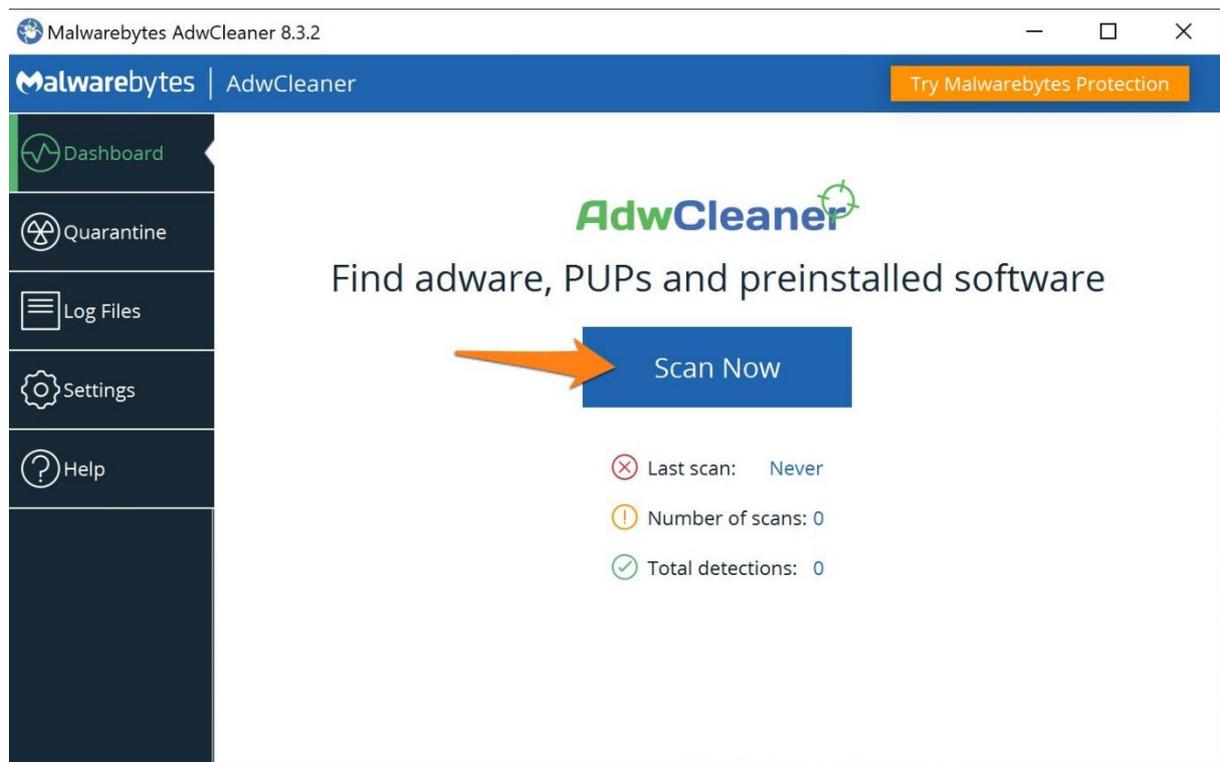
Cliquez sur le bouton **Télécharger gratuitement.**



Une fois le fichier d'installation téléchargé, lancez-le.



Dans le tableau de bord (dashboard) : Lancer une analyse (Scan now).



### Firewall :

Des données sont échangées entre votre ordinateur et des serveurs qui hébergent les services web que vous utilisez. C'est le trafic réseau.

PC ↔ Pare-feu ↔ Serveurs

Le pare-feu autorise ou bloque les connexions entrantes et sortantes de votre PC. Il protège l'ordinateur des intrusions venant d'Internet. Le Pare-feu Windows bloque le trafic entrant. Mais il ne bloque pas le trafic sortant. Il ne prévient pas lorsqu'une application tente d'établir une connexion sortante. Il faut donc installer un pare-feu. Il y a un firewall dans de nombreuses suites payantes.

Si vous avez opté pour un antivirus gratuit, installez par exemple Zone alarm.  
<https://www.zonealarm.com>

### Logiciels de nettoyage et d'optimisation :

Utilisez par exemple Ccleaner.

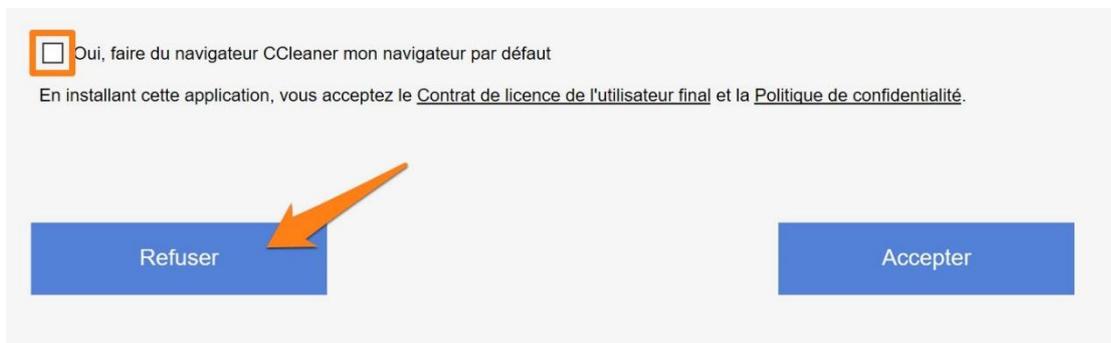
Rendez-vous sur le site officiel : <https://ccleaner.com/ccleaner>. Cliquez sur le bouton **Téléchargement gratuit**.

Téléchargement  
gratuit

## Module 12 : optimiser son ordinateur

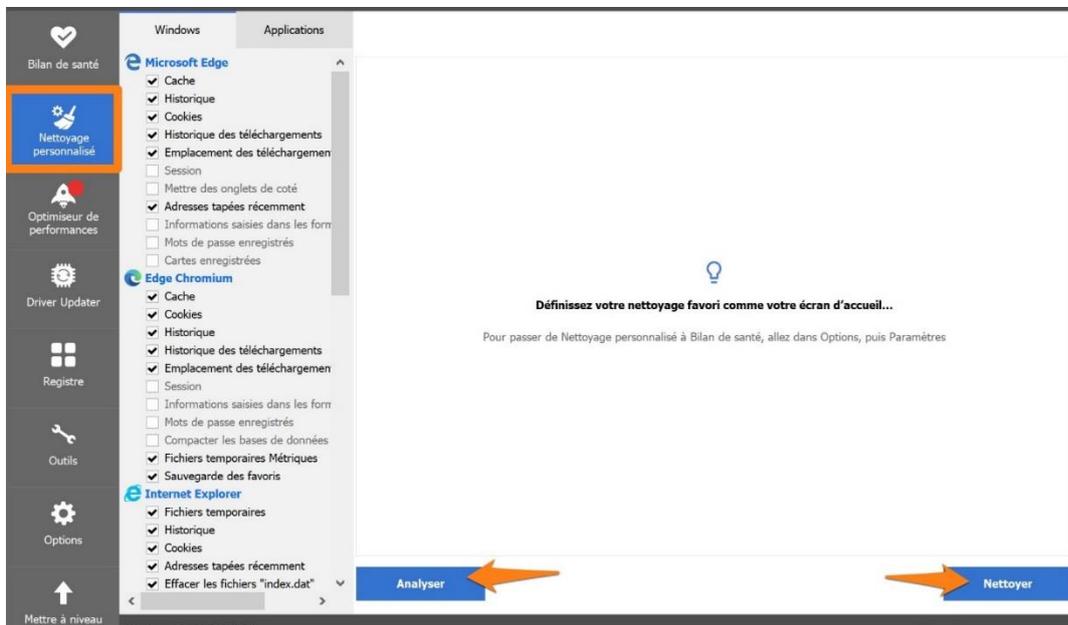
Lancer le .exe. Cocher Customize. Décocher Add run Cclean. Add open cclean. Choisissez l'emplacement et installez le logiciel.

Décochez **Oui, faire du navigateur CCleaner mon navigateur par défaut.**

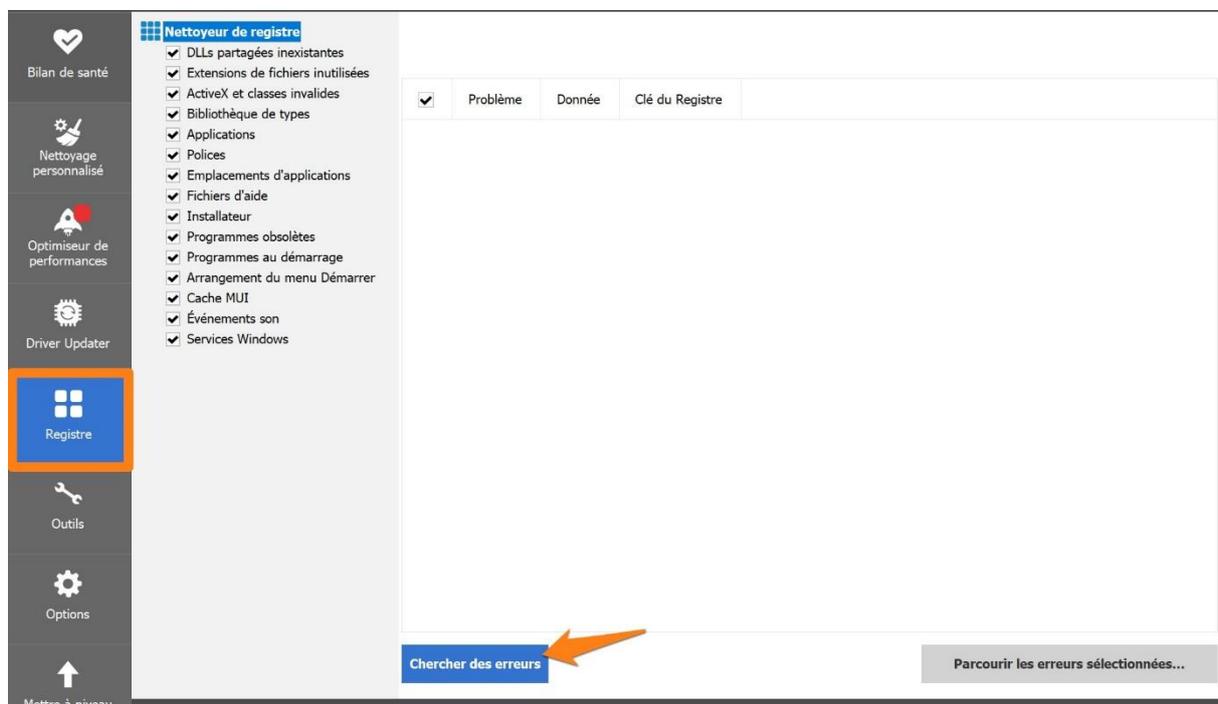


12

Nettoyage personnalisé :



Registre : chercher les erreurs, corriger les erreurs.



## Module 12 : optimiser son ordinateur

Outils :

- Désinstaller des programmes.

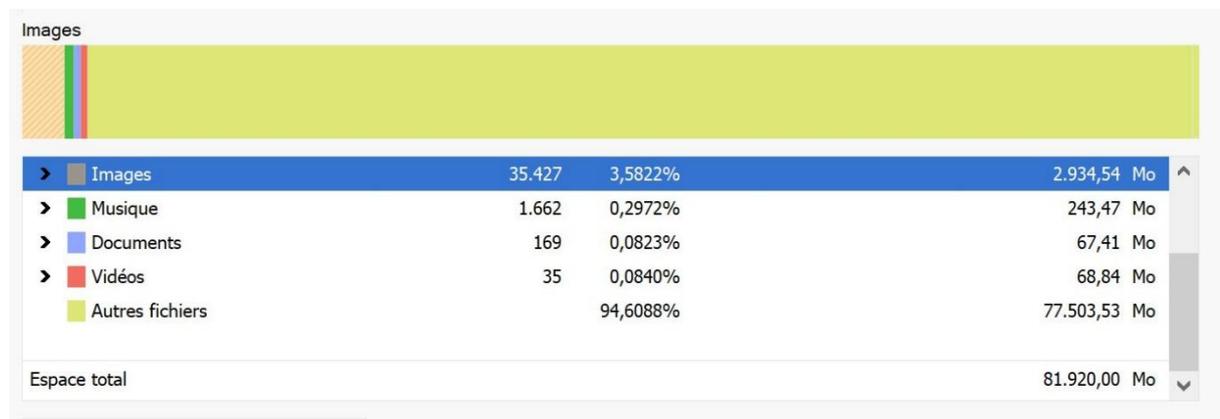
Sélectionnez un programme à désinstaller

Programmes	Éditeur	Date d'installation	Taille	Ve
4K Video Downloader	Open Media LLC	12-01-22		4.1
Access	Microsoft Corporation	28-08-22	160	
ActivDriver	Promethean Ltd	05-05-21		5.1
ActivInspire Core Resources (FRA) v1	Promethean	05-05-21	62,9 Mo	1.7.
ActivInspire Help (FRA) v2	Promethean	05-05-21	24,3 Mo	2.0.
ActivInspire v2	Promethean	05-05-21	528 Mo	2.2.
Actualités	Microsoft Corporation	11-05-22		4.5
Adobe Acrobat DC (64-bit)	Adobe	11-08-22	518 Mo	22.0
Adobe Bridge 2021	Adobe Inc.	03-09-22		11.0
Adobe Bridge 2022	Adobe Inc.	03-09-22		12.0
Adobe Creative Cloud	Adobe Inc.	29-07-22		5.8.
Adobe Genuine Service	Adobe Inc.	03-09-22		8.0.
Adobe Lightroom Classic	Adobe Inc.	03-09-22		11.0
Adobe Photoshop 2022	Adobe Inc.	03-09-22		23.0
Amazon Send to Kindle	Amazon	22-10-19		1.1.
Apowersoft Online Launcher version 1.7.8	APOWERSOFT LIMITED	15-04-20		1.7.
Apowersoft Online Launcher version 1.8.1	APOWERSOFT LIMITED	26-04-21		1.8.
Assistant Mise à jour de Windows 10	Microsoft Corporation	17-01-20		1.4.
Astuces	Microsoft Corporation	29-07-22		10.0
Belgium e-ID middleware 5.0.17 (build 5498)	Belgian Government	15-06-21	3,63 Mo	5.0.
Bitdefender Agent	Bitdefender	19-08-22		26.0
Bitdefender Total Security	Bitdefender	31-07-19		24.0
Calculatrice	Microsoft Corporation	27-04-21		10.0

13

- Démarrage : ceux qui se lancent au démarrage.

- Analyse du disque : pour déterminer quel type de fichier occupe l'espace.



Vous pouvez également utiliser d'autres options et outils comme le bilan de santé.

Disque dur :

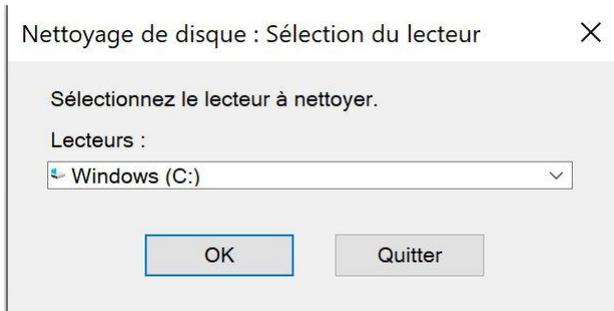
- Remplacer son disque dur HDD (mécanique) par un disque dur SSD (électronique).

## Module 12 : optimiser son ordinateur

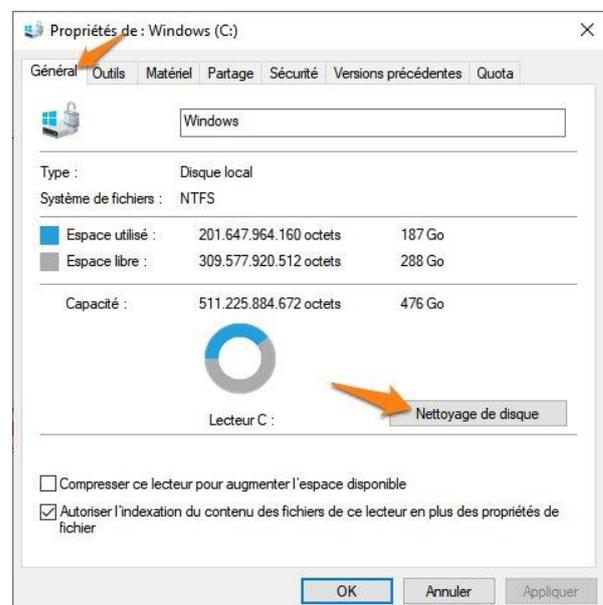
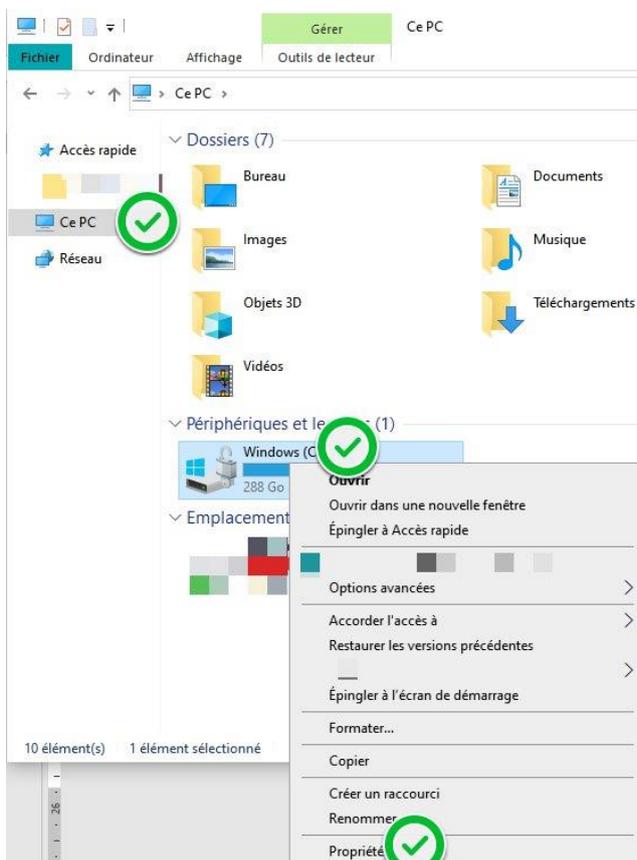
- Vérifier votre espace de stockage sur le disque dur de votre ordinateur. En effet, il ne faut pas surcharger le disque dur, essayez de garder entre 10 et 15% d'espace libre.

- Nettoyer son disque dur : supprimez les fichiers utilisés temporairement par Windows, c'est-à-dire les fichiers utilisés lors de l'installation de programmes, les fichiers de migration de Windows...). Pour cela, allez dans le menu **Démarrer** et tapez nettoyage. Cliquez sur Nettoyage de disque. Sélectionnez le lecteur à nettoyer.

14

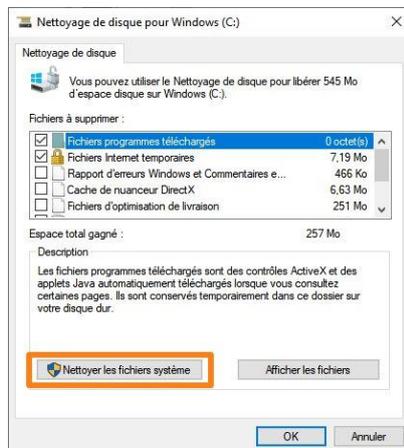


Il est également possible d'y accéder en ouvrant l'explorateur de fichiers et en cliquant sur **Ce PC**. Faites ensuite un clic droit sur votre support de stockage et choisissez **Propriétés**. Dans l'onglet **Général**, cliquez sur **Nettoyage de disque**.



## Module 12 : optimiser son ordinateur

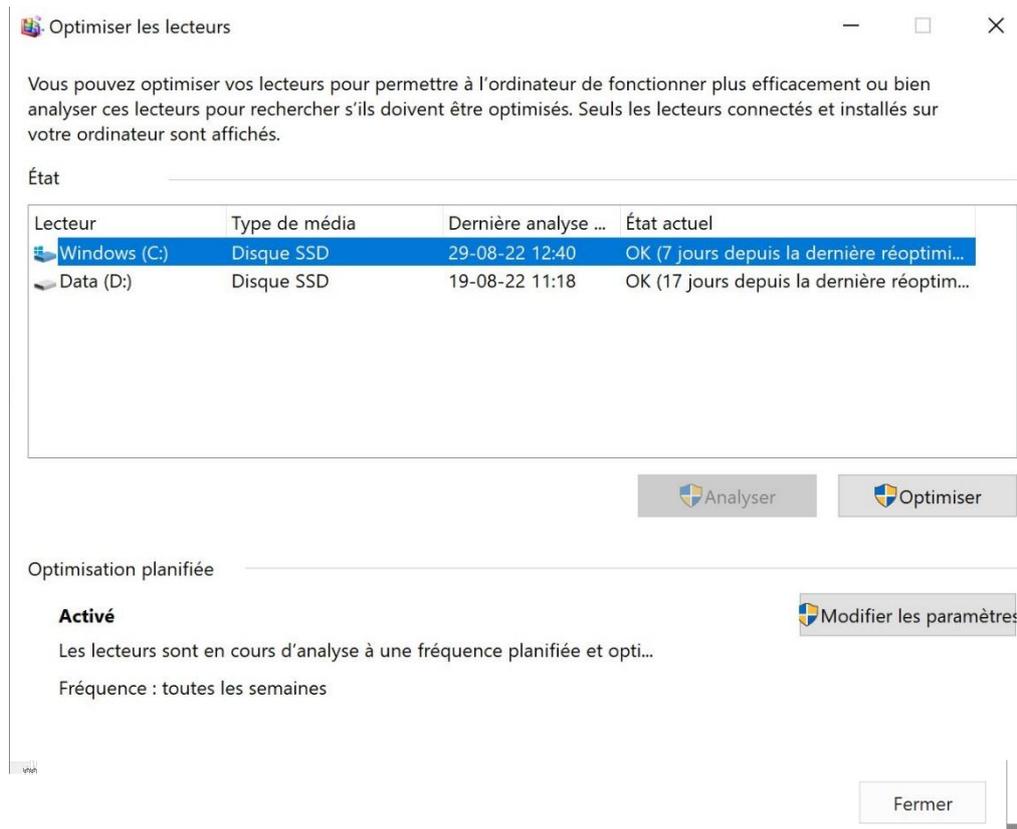
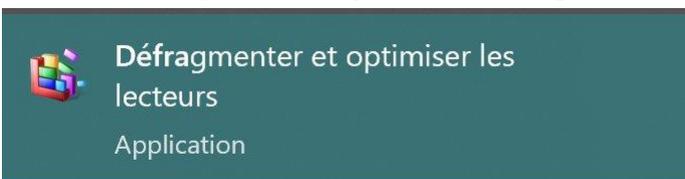
Pour lancer le nettoyage, cliquez sur OK. Pour aller plus loin et libérer encore plus d'espace, cliquez sur le bouton **Nettoyer les fichiers système** (cela supprimera par exemple les fichiers d'installation des mises à jour précédentes).



15

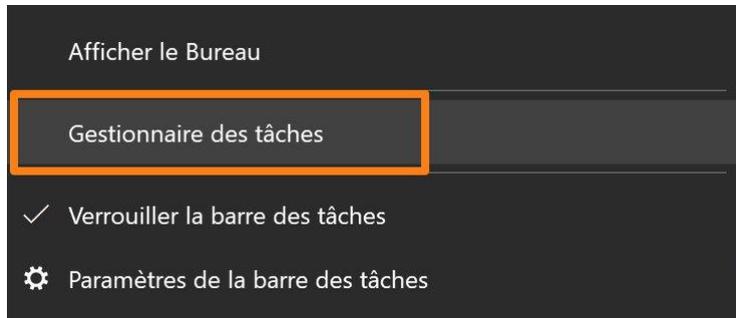
- Défragmenter son disque dur :

Cela permet d'optimiser l'efficacité du disque. Défragmenter le disque dur permet de réorganiser les données fragmentées afin d'améliorer l'efficacité de vos disques durs et lecteurs. Il fonctionnera avec plus de fluidité et de rapidité. Appuyez sur le menu Démarrer. Tapez **Défragmenter et optimiser**. Sélectionnez le lecteur/ Optimiser.



## Débloquer un programme qui a planté :

**Ctrl + Alt + Delete** ou **clic droit sur la barre des tâches/ Gestionnaire des tâches.**



On voit les programmes utilisés et ceux qui prennent le plus de mémoire. Faites un clic droit sur le programme qui a planté et choisissez **Fin de tâche**.

## Mémoire vive :

Votre PC est composé d'une mémoire de stockage (SSD ou HDD) ainsi que de la mémoire vive. Celle-ci est parfois trop réduite (cette info est indiquée après le nom de l'ordinateur). Elle permet de stocker provisoirement des données pour qu'elles puissent être exécutées, ensuite elles seront stockées dans la mémoire du disque dur. Lorsque l'on a une faible mémoire vive, les performances de l'ordinateur sont moyennes. Créer de la mémoire virtuelle supplémentaire à l'aide de la mémoire de stockage s'ajoutera à votre mémoire vive de base.

Paramètres/ Système/ À propos/ Paramètres avancés du système (à droite).

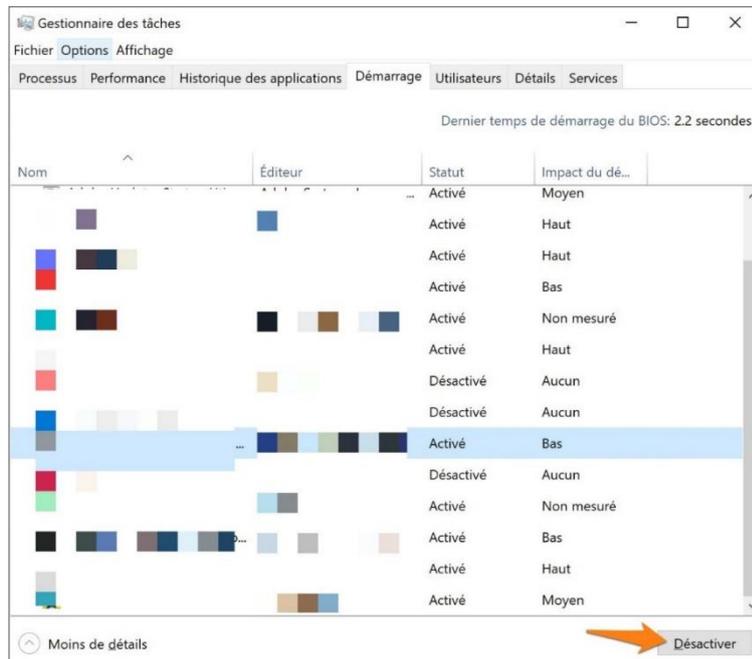
Dans la boîte de dialogue qui apparaît, dans la partie Performances, cliquez sur **Options de performances**. Cliquez sur l'onglet **Avancé**. Dans la partie **Mémoire virtuelle**, cliquez sur **Modifier**, puis décochez la case Gestion automatique du fichier d'échange pour les lecteurs. Cochez ensuite **Taille personnalisée**. Dans la taille minimale indiqué 1000 (1Go) et dans la taille maximale, indiquez 4000 (4Go). Validez et redémarrez l'ordinateur.

## Les programmes lancés au démarrage :

Si votre ordinateur est lent pour démarrer, Windows doit sûrement lancer trop de choses au démarrage. Désactivez le démarrage automatique des logiciels inutiles.

## Module 12 : optimiser son ordinateur

Faites un **clic droit sur la barre des tâches/ Gestionnaire des tâches**. Cliquez sur l'onglet **Démarrage**. Cliquez sur un programme et ensuite sur **Désactiver**. Vous pouvez aussi utiliser le raccourci clavier **Ctrl Maj Esc**.

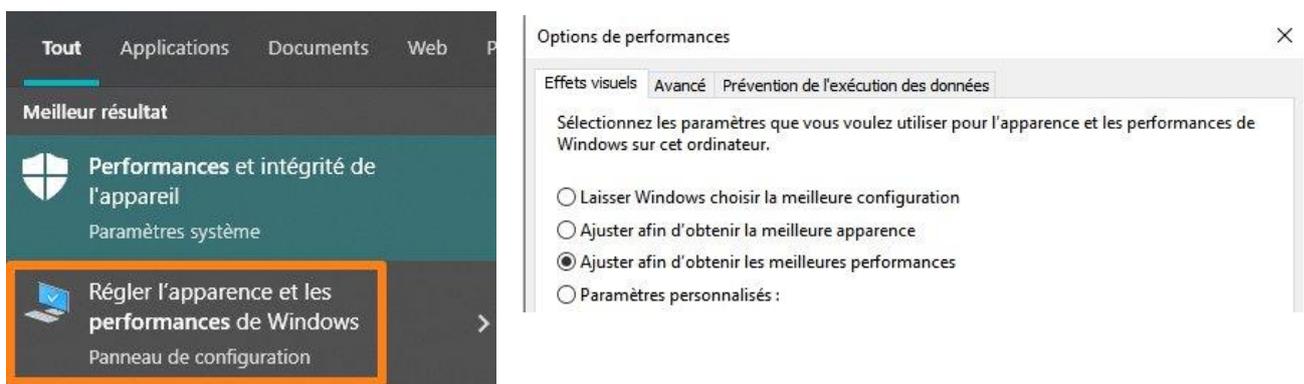


17

Vous pouvez également utiliser l'outil de CCleaner prévu à cet effet. Si vous trouvez qu'un des logiciels que vous avez désactivé ne vous sert à rien, n'hésitez pas à le désinstaller de votre PC.

## Optimiser les performances de Windows 10 :

Certains effets esthétiques ralentissent le PC. Dans le menu Démarrer, tapez Performance. Cochez **Ajuster** afin d'obtenir les meilleures performances.



Dans ce cas, tous les effets seront désactivés.



## Table des matières

Pourquoi optimiser son ordinateur ? .....	2
Conseils pour garder votre ordinateur dans le meilleur état possible .....	2
Les logiciels : .....	2
Les mises à jour : .....	4
Mise à jour système : .....	4
Mise à jour navigateur : .....	5
Mise à jour des logiciels : .....	5
Démarrer l'ordinateur : .....	5
Faux messages de maintenance : .....	5
Entretenez votre matériel : .....	5
Les navigateurs Internet : .....	6
Nettoyer son navigateur : .....	6
Installer un bloqueur : .....	7
Vérifier la liste des modules et des extensions activées : .....	8
Installez un antivirus .....	9
Firewall : .....	11
Logiciels de nettoyage et d'optimisation : .....	11
Disque dur : .....	13
Débloquer un programme qui a planté : .....	16
Mémoire vive : .....	16
Les programmes lancés au démarrage : .....	16
Optimiser les performances de Windows 10 : .....	17
Table des matières .....	18

