

Le nettoyage et l'optimisation de son PC

Tutoriel réalisé par le réseau Cyber-base Lacq-Orthez (juillet 2015)

1/ Pourquoi nettoyer et optimiser son PC ?

- Des fichiers non-dangereux sont accumulés sur votre disque dur sans que vous en ayez connaissance.

Lorsque vous surfez sur le web, de nombreux fichiers (images, sons, textes) s'accumulent sur votre disque dur. Même chose également lorsque vous travaillez à partir d'un logiciel, par exemple sur Word puisque ce traitement de texte crée automatiquement une copie de sauvegarde de vos textes. Sans oublier les logiciels et jeux installés dont vous vous servez tous les jours.

Résultat : la place de votre disque dur se réduit, Windows peut donner des signes de faiblesse et vous êtes lassés de la lenteur générale du PC. Il est donc temps de nettoyer votre ordinateur de tous ces fichiers inutiles ou en double. Au départ, il ne peut s'agir que de documents de quelques Ko qui mis bout à bout peuvent atteindre plusieurs Mo.

- Des fenêtres publicitaires apparaissent lors de votre navigation sur internet et/ou des logiciels inconnus se lancent sans que vous le vouliez.

Il arrive lorsque vous surfez sur internet que, par mégarde, vous cliquez sur des messages se faisant passer pour votre antivirus et vous indiquant que votre ordinateur est lent et/ou infecté. Vous installez alors sans le vouloir des programmes espions (spywares) ou publicitaires (adwares).

De même, lorsque vous téléchargez un logiciel gratuit sur internet, il arrive que d'autres logiciels y soient attachés et s'installent en même temps que celui voulu, si vous ne prenez pas garde à leur indiquer votre désaccord (en décochant la case par exemple).

Ces logiciels s'appellent des logiciels malveillants (malwares).

- Votre PC semble plus lent et certaines fenêtres indiquent des erreurs sans que cela n'affecte réellement le fonctionnement.

Lorsque vous enregistrez un fichier, toutes les informations concernant ce fichier sont écrites les unes à la suite des autres sur le disque dur de votre PC. Lorsque vous enregistrez un deuxième fichier, celui-ci va s'enregistrer à la suite du premier et ainsi de suite. Cependant, lorsqu'un fichier est effacé ceci génère un espace vide sur le disque. Or, les fichiers suivants vont combler les "trous", et vont donc être éparpillés en portions de fichiers sur le disque.

Ainsi, lorsque le système accède à un fichier, la tête du disque va devoir parcourir l'ensemble des endroits où les morceaux du fichier sont enregistrés pour pouvoir lire celui-ci. Cela se traduit donc par une baisse de performances...

De même, chaque fois que vous modifiez la configuration du système, installez un logiciel ou exécutez une tâche de routine, ces modifications sont enregistrées dans une base de données appelée « Registre de Windows ».

Au fil du temps, le Registre de Windows accumule des données de configuration et de réglage désuètes, y compris des traces de programmes obsolètes, impactant la vitesse et l'efficacité de votre système.

2/ Comment nettoyer son PC ?

Le nettoyage de votre PC va se réaliser à l'aide de logiciels gratuits et téléchargeables sur internet qu'il faudra installer sur votre ordinateur. Pour cela, vous pourrez cliquer sur les liens indiqués dans chaque partie.

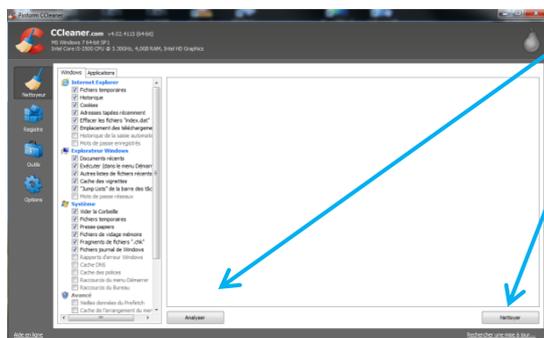
A/ Supprimer les fichiers inutiles à l'aide du logiciel gratuit CCleaner

Le logiciel CCleaner est téléchargeable gratuitement sur le site de Piriform :

<http://www.piriform.com/ccleaner/download/standard>

ou écrire dans la barre d'adresse : **huit.re/ccleaner**

Une fois le logiciel téléchargé et installé, lorsque vous ouvrez CCleaner, voici ce qu'il vous reste à faire :



1/ Analyser (Facultatif) : En cliquant sur analyser, CCleaner affichera les fichiers qui seront supprimés.

2/ Nettoyer : En cliquant sur Nettoyer, vous supprimerez tous les fichiers inutiles préalablement repérés par CCleaner (Fichier temporaires, Cookies, Historique des navigateurs,...)

L'opération de nettoyage sera d'autant plus rapide que vous l'effectuerez souvent (peut être assez long lors de votre première utilisation de CCleaner). Une fois le nettoyage réalisé, CCleaner vous affichera les fichiers supprimés. Vous pouvez fermer le logiciel.

B/ Supprimer les malwares et spywares avec Adwcleaner et/ou MalwareBytes.

Les logiciels AdwCleaner et Malwarebytes sont téléchargeables aux adresses suivantes :

AdwCleaner : [Site internet Tools Lib – Adw Cleaner](#)

ou écrire dans la barre d'adresse : **huit.re/adwcleaner** puis « Entrée »

MalwareBytes : [Site internet de MalwareBytes](#)

ou écrire dans la barre d'adresse : **huit.re/malwarebytes** puis « Entrée »

Ces deux logiciels sont complémentaires : ils suppriment les virus et les logiciels malveillants. Lors de nettoyages fréquents, l'utilisation de Malwarebytes suffira. Toutefois, si vous notez une présence importante de ces malwares rendant l'utilisation de votre PC quasi-impossible, nous vous conseillons d'utiliser les 2 logiciels à la suite l'un de l'autre. **Attention** : à la fin l'installation de Malwarebytes, décocher l'option « Activer l'essai gratuit de la version Premium ».

– **Utilisation d'AdwCleaner :**

Attention : Pour réaliser l'action de nettoyage, AdwCleaner a besoin de fermer l'ensemble des programmes ouverts. Il convient donc de penser à enregistrer tous les documents et travaux en cours sur votre PC avant de lancer cette opération.



1/ **Scanner** : AdwCleaner fera un scan de votre PC et repèrera les fichiers à supprimer.

La barre de progression vous indique l'avancement du scan.

Les fichiers trouvés sont indiqués dans cette partie.

2/ **Nettoyer** : AdwCleaner éliminera l'ensemble des fichiers trouvés.

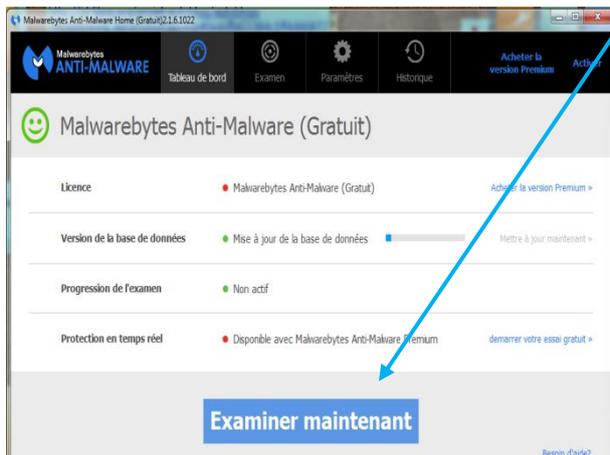
La fonction Nettoyer n'est cliquable qu'une fois le scanner réalisée.

A l'issue du nettoyage, AdwCleaner vous affichera une liste de conseils et redémarrera votre ordinateur.

Lorsque votre ordinateur redémarrera, AdwCleaner vous affichera un rapport des éléments supprimés. Vous pouvez fermer cette fenêtre. Le nettoyage par AdwCleaner est terminé.

– **Utilisation de MalwareBytes :**

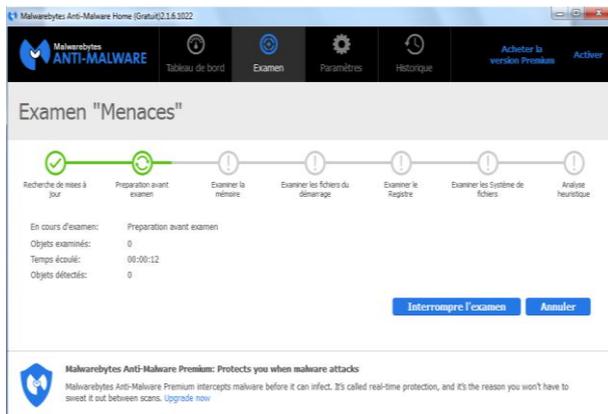
Attention : Pour finaliser l'action de nettoyage, MalwareBytes a besoin de redémarrer votre ordinateur. Il convient donc de penser à enregistrer tous les documents et travaux en cours sur votre PC avant de lancer cette opération. De même, le nettoyage sera plus efficace et plus rapide si aucun autre programme n'est ouvert en même temps.



1/ **Examiner maintenant :**

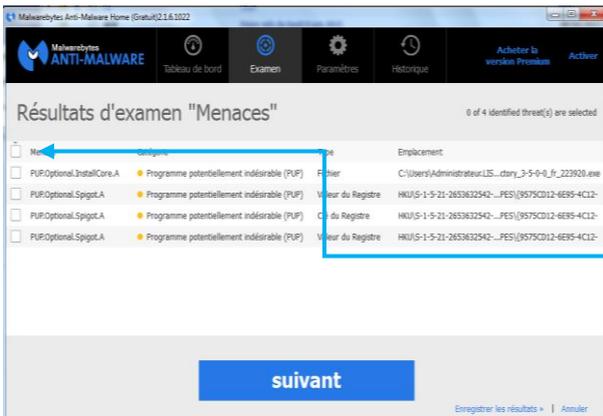
MalwareBytes va examiner votre PC pour détecter tous les fichiers potentiellement infectés.

Vous serez alors dirigé sur l'onglet Examen. Si Malwarebytes vous indique que des mises à jour sont disponibles, cliquer en bas à droite sur « Mettre à jour maintenant ». MalwareBytes téléchargera alors les mises à jour.



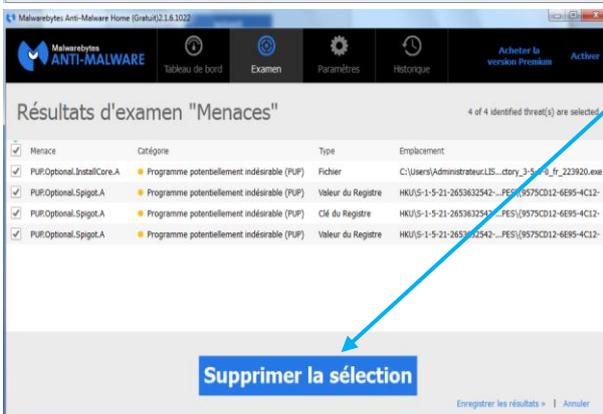
2/ **MalwareBytes réalisera alors l'examen de votre PC.**

Le temps d'examen de votre PC dépendra de l'état celui-ci. Il demande en général 20 à 40 mn.



3/ Une fois l'examen terminé, MalwareBytes affiche les menaces détectées.

Sélectionner toutes les menaces en cliquant sur le carré du haut.



4/ **Supprimer la sélection**

MalwareBytes placera vos « menaces » en quarantaine et vous demandera alors de redémarrer.



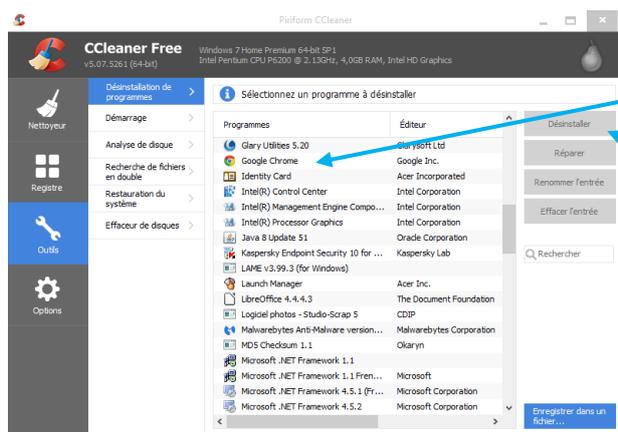
3/ Comment optimiser son PC ?

Tout d'abord, nous vous invitons à vous méfier des logiciels soi-disant d'optimisation proposés par des publicités sur les pages Web (Optimizer Pro, RegClean Pro, ...) en vous indiquant souvent que votre PC est trop lent et qu'il faut l'optimiser en téléchargeant le logiciel indiqué.

Afin d'optimiser son PC, nous vous invitons à réaliser les actions décrites ci-dessous :

– Retirer des programmes inutilisés avec CCleaner

Ouvrir le logiciel CCleaner (que vous aurez préalablement installé en partie 2 de ce tutoriel). Cliquez sur Outils, puis Désinstallation de programmes.



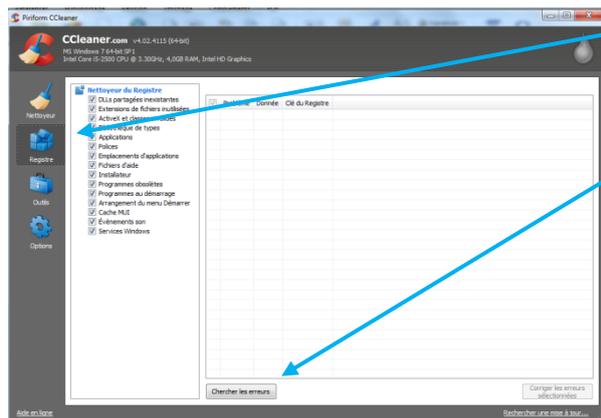
1/ Sélectionnez le programme à désinstaller

2/ Cliquer sur Désinstaller puis suivre les instructions.

Attention ! Désinstaller UNIQUEMENT ce que vous CONNAISSEZ et que vous n'utilisez plus (ex : google chrome, itunes...)

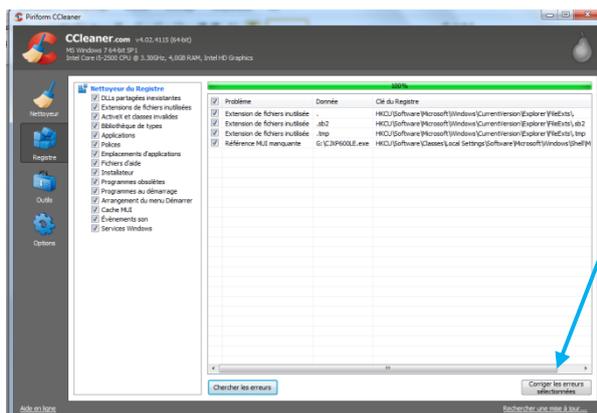
– Le nettoyage du registre avec CCleaner

Ouvrir le logiciel CCleaner.



1/ Sélectionnez Registre

2/ Cherchez les erreurs



3/ CCleaner affiche les erreurs trouvées.

4/ Corriger les erreurs sélectionnées

5/ CCleaner vous propose d'enregistrer une sauvegarde.

Cliquer sur « Oui » et enregistrer la sauvegarde dans le dossier de votre choix.

Si une nouvelle fenêtre s'affiche vous demandant de corriger les erreurs, cliquer sur « Corriger toutes les erreurs ». L'opération est en générale très rapide.

– La défragmentation avec le logiciel MyDefrag

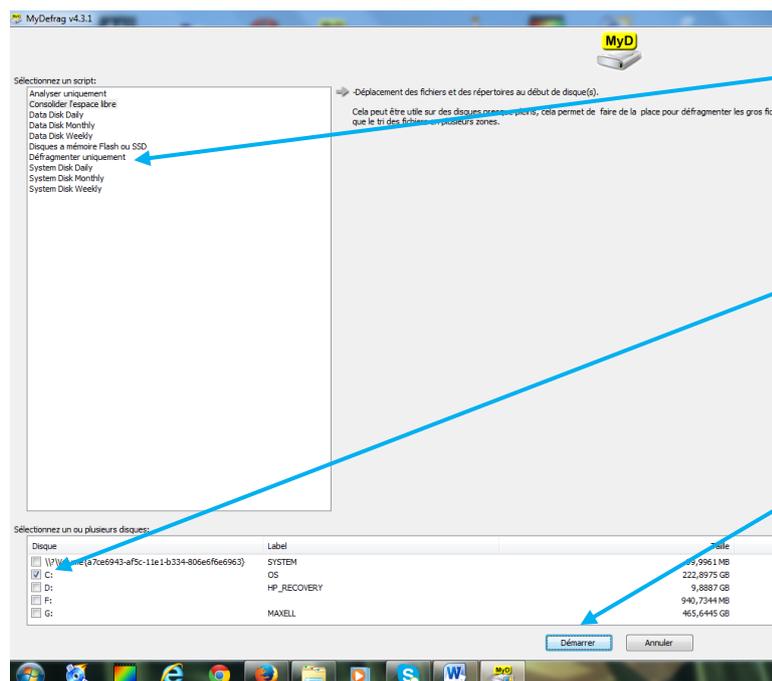
My Defrag est un outil de défragmentation, c'est-à-dire un logiciel capable de réorganiser les fichiers sur le disque dur de telle façon que les "parcelles" de fichiers soient stockées de manière contiguë afin de former des fichiers plus "compacts".

La défragmentation se déroulant en quelques heures, réalisez cette opération lors d'une période où vous n'utilisez pas votre ordinateur (par exemple, durant la nuit).

Le logiciel MyDefrag est téléchargeable sur : [Site Comment ça marche – My Defrag](#)

ou écrire dans la barre d'adresse : huit.re/mydefrag puis « Entrée »

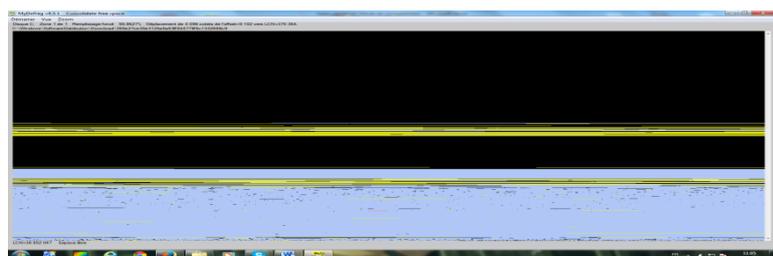
Lancer le logiciel My Defrag



1/ Sélectionner Défragментировать uniquement.

2/ Cocher le disque C. Si besoin, décochez les autres disques.

3/ Démarrer la défragmentation



Le logiciel MyDefrag prend alors cette apparence. Vous pouvez réduire la fenêtre et le laisser réaliser son travail.

Quand « Terminé » s'affiche en haut à droite, fermez « MyDefrag ».

4/ Fréquences de nettoyage et d'optimisation ?

La fréquence de nettoyage et d'optimisation dépendra de l'utilisation réelle. Ainsi, si vous avez une utilisation quotidienne d'internet et que vous êtes amené à télécharger et installer fréquemment des logiciels, vous opterez pour une fréquence élevée. Ces fréquences sont données à titre indicatif.

<u>Logiciel à utiliser</u>	<u>Fréquence normale</u>	<u>Fréquence élevée</u>
CCleaner (Nettoyeur)	1 fois par semaine	Chaque jour
AdwCleaner	1 fois par mois	Tous les 15 jours
MalwareBytes	1 fois par mois	Tous les 15 jours
MyDefrag	Tous les 6 mois	Tous les 3 mois
CCleaner (Registre)	Tous les 6 mois	Tous les 3 mois