

Nettoyer *et* optimiser son **PC** en une heure



NETTOYAGE RAPIDE

DÉSINSTALLATION

OPTIMISATION EXPRESS



Michel Martin

Table des matières

Pourquoi un nettoyage régulier change tout	5
Ce que vous allez accomplir en 60 minutes	5
Matériel nécessaire	5
Partie 1 — Nettoyage rapide indispensable	6
Fermer les applications inutiles	6
Action (30 secondes)	6
Redémarrer proprement le PC	7
Action (1 minute)	9
Vérifier les mises à jour de Windows	9
Action (2 minutes)	9
Mettre à jour les pilotes essentiels	10
Action (3 à 5 minutes)	10
Partie 2 — Nettoyage des fichiers inutiles	21
Utiliser l'outil Nettoyage de disque	21
Action (3 minutes)	21
Vider les caches et fichiers temporaires	23
Action (3 minutes)	24
Nettoyer le dossier Téléchargements intelligemment	26
Action (4 minutes)	26
Supprimer les anciens points de restauration	27
Action (3 minutes)	27
Gérer la corbeille	28
Action (1 minute)	28
Partie 3 — Désinstaller ce qui ralentit le PC	31
Identifier les logiciels inutiles ou gourmands	31
Action (3 minutes)	31
Désinstaller proprement des applications	33
Action (3 minutes) : Désinstallation classique	33
Action (3 minutes) : si la désinstallation classique ne fonctionne pas	34
Supprimer les applications préinstallées (bloatware)	34
Action (3 minutes)	35
Vérifier les extensions de navigateur qui consomment trop	35
Action (4 minutes)	35

Partie 4 — Optimiser le démarrage du PC.....	37
Comprendre les programmes au démarrage	37
Désactiver les entrées inutiles dans le Gestionnaire des tâches.....	37
Action (4 minutes)	37
Vérifier les services Windows non essentiels.....	39
Action (3 minutes)	39
Accélérer le démarrage avec les bonnes options Windows 11.....	40
Action (2 minutes) : activer le démarrage rapide.....	40
Action (1 minute) : optimiser les options d'alimentation.....	42
Vérifier OneDrive.....	42
Action (1 minute).....	42
Partie 5 —Vérifier la santé du système	46
Vérifier l'état des mémoires de masse	46
Action (2 minutes)	46
Vérifier la mémoire.....	49
Action (1 minute).....	49
Lancer un scan rapide antivirus.....	50
Action (2 minutes)	50
Vérifier l'intégrité du système	52
Action (5 minutes)	52
Vérifier les erreurs système courantes	55
Action (1 minute).....	55
Partie 6 —Booster la réactivité.....	57
Ajuster les effets visuels de Windows	57
Action (2 minutes)	57
Optimiser l'alimentation.....	60
Action (1 minute).....	60
Activer les options de performance avancées.....	63
Action (1 minute) - Activer la planification GPU accélérée	63
Action (1 minute) - Optimiser la gestion de la mémoire	64
Pour aller plus loin.....	66
Automatiser le nettoyage des fichiers.....	66
Action (1 minute) - Paramétrer l'assistant stockage.....	66
Les outils gratuits les plus efficaces	67
Nettoyage et désinstallation.....	67
Analyse du système	68

Gestion des fichiers	68
Sécurité.....	68
Quand faut-il envisager une mise à jour matérielle ?	68
Le mot de la fin.....	68
Ce que vous avez gagné.....	69
Ce que vous pouvez faire maintenant	69