

# Reprenez le Contrôle de Votre PC

Inter Regular

5 astuces incontournables pour nettoyer  
votre disque, booster vos performances  
et prolonger la vie de votre matériel.

Sans installer aucun logiciel.



# Votre PC, Plus Rapide et Plus Durable.

Au fil du temps, Windows accumule des fichiers inutiles qui ralentissent votre système et usent prématulement votre disque. Ce guide vous montre comment libérer un espace considérable et redonner à votre machine sa vitesse d'origine, en utilisant uniquement les outils que vous possédez déjà.

## Les Bénéfices



### Performance Améliorée

Un système plus réactif et des applications qui se lancent plus vite.



### Espace Récupéré

Libérez des dizaines, voire des centaines de gigaoctets.



### Durabilité Accrue

Prolongez la durée de vie de votre matériel, notamment de votre disque SSD.

# ASTUCE 1/5 : La Grande Chasse aux Fichiers Temporaires

Première étape : les dossiers cachés par Windows.



## Étape 1 : Le dossier `Temp` de Windows

Faites un clic droit sur le menu Démarrer > **Exécuter**.

TMP

Sélectionnez tout (Ctrl + A) et supprimez. Ignorez les fichiers en cours d'utilisation.

## Étape 2 : Le dossier `Temp` de l'utilisateur

Retournez dans **Exécuter**.

%TMP%

Répétez l'opération : sélectionnez tout et supprimez. C'est le repaire des fichiers temporaires liés à votre session.

# ASTUCE 1/5 : Finalisez le Nettoyage avec Prefetch

Dernier arrêt pour les fichiers temporaires.

## Étape 3 : Le dossier 'Prefetch'

Une dernière fois, ouvrez **Exécuter**.

prefetch

Cliquez sur **Continuer** si un message s'affiche.  
Ce dossier contient des fichiers.

Ce dossier contient des fichiers d'optimisation  
de lancement d'applications qui peuvent être  
supprimés sans risque.

Sélectionnez tout et supprimez.



### Conseil de Pro : Maîtrisez la Sélection

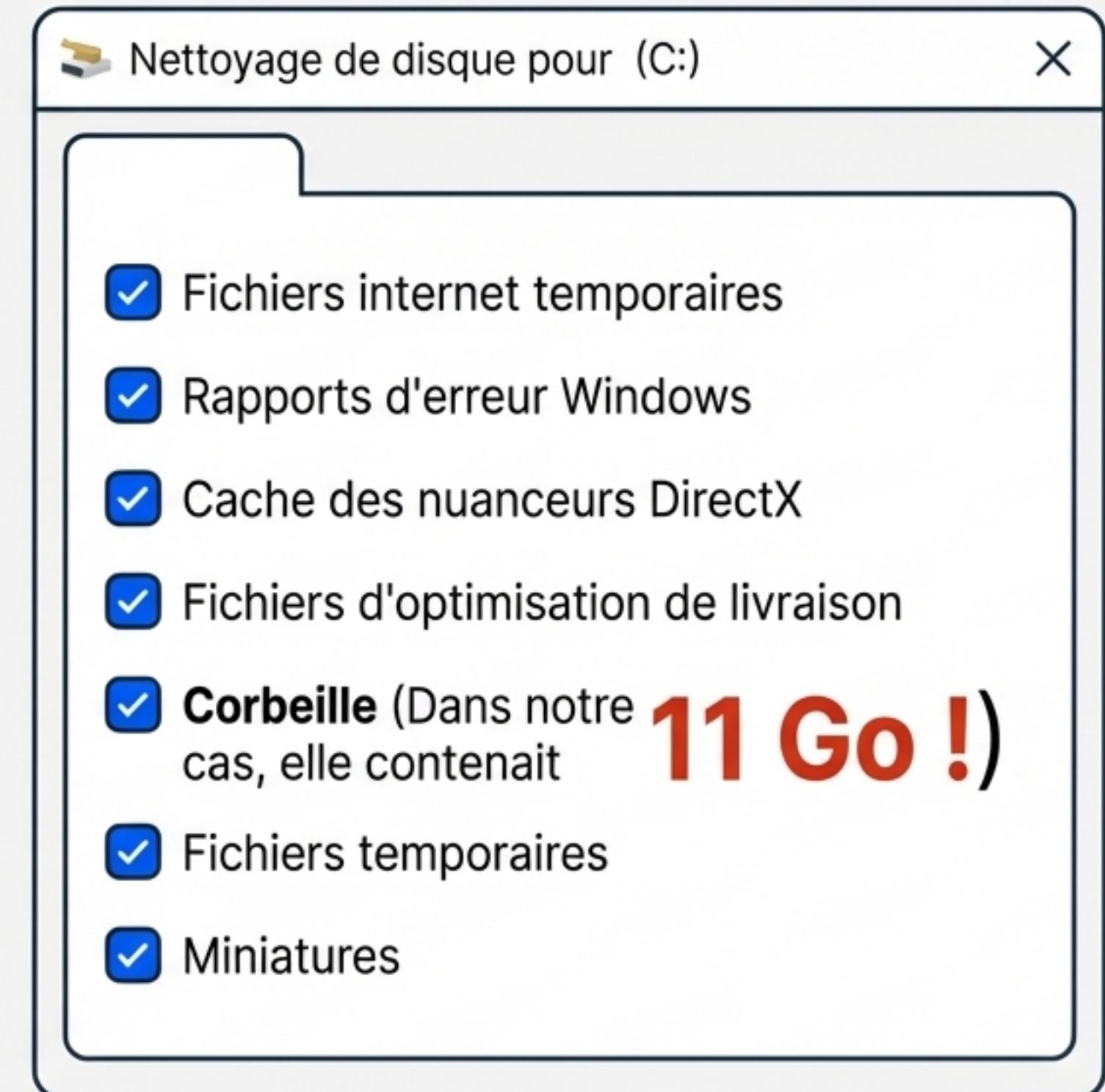
Utilisez le raccourci **Ctrl + A** pour  
sélectionner instantanément tous les  
fichiers d'un dossier. Une alternative est  
d'utiliser le menu "..." puis 'Sélectionner  
tout'.

## ASTUCE 2/5 : Déléguez le Travail à l'Outil de Nettoyage de Disque

Windows possède son propre outil de nettoyage, puissant et souvent sous-estimé. **Voici comment l'utiliser pour un impact maximal.**

1. Dans la barre de recherche, tapez 'Nettoyage de disque' et lancez l'application.
  2. Sélectionnez votre disque principal (C:) et validez.
  3. Cochez les cases suivantes pour un nettoyage efficace :
- Fichiers internet temporaires
  - Rapports d'erreur Windows
  - Cache des nuanceurs DirectX
  - Fichiers d'optimisation de livraison
  - **Corbeille**
  - Fichiers temporaires
  - Miniatures

Cliquez sur 'OK' puis 'Supprimer les fichiers'.



# Conseil de Pro : La Suppression Définitive

La Corbeille est une sécurité, mais elle continue d'occuper de l'espace disque. Pour les fichiers dont vous êtes absolument certain de ne plus avoir besoin, contournez-la.



## Shift + Suppr



Cette combinaison de touches surpassé la corbeille et supprime les fichiers définitivement, libérant l'espace immédiatement.

## ASTUCE 3/5 : L'Entretien Haute Performance de Votre SSD

### ⚠️ Avertissement Important

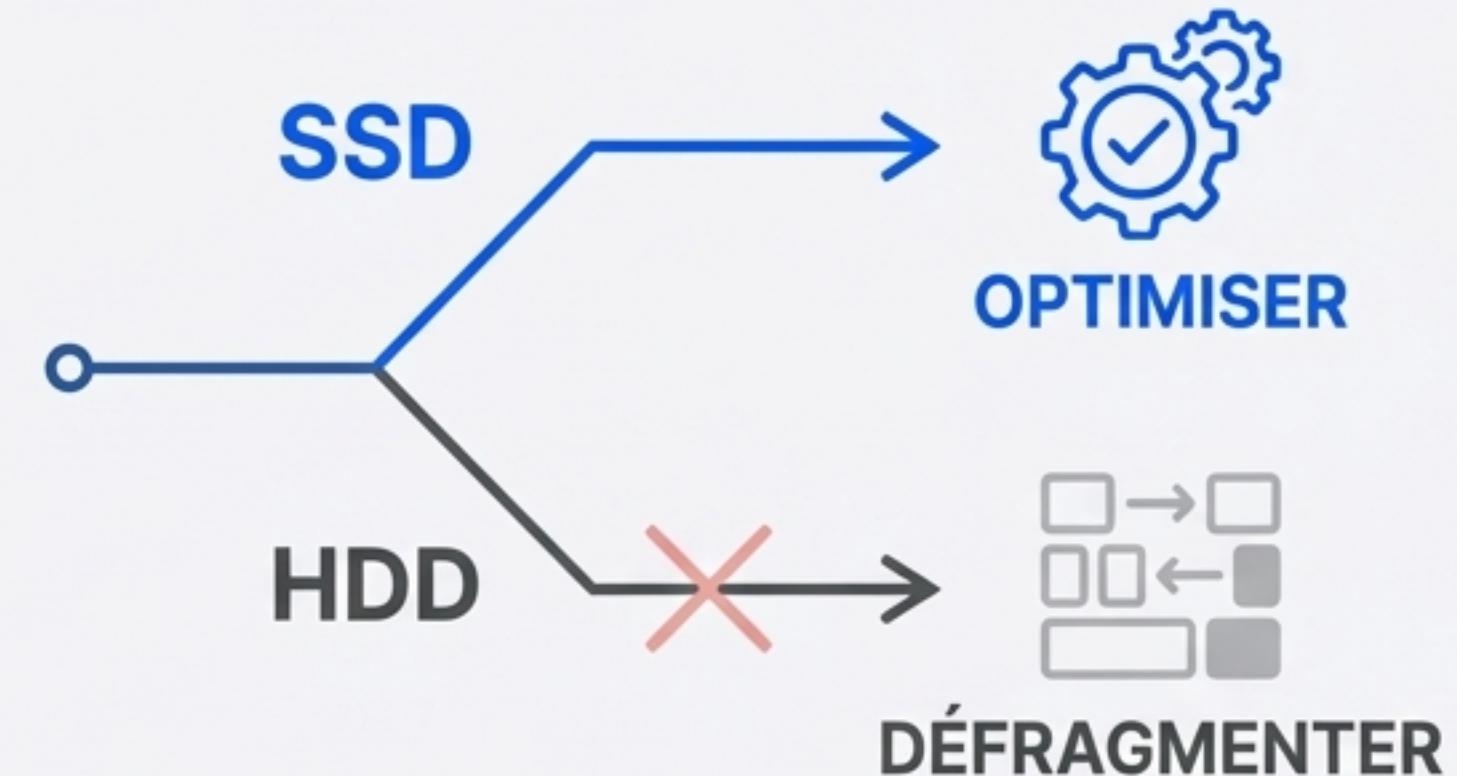
**Ne défragmentez JAMAIS un disque SSD.**

La défragmentation est une opération réservée aux disques durs traditionnels (HDD).

Pour un SSD, l'action correcte est l'**optimisation**.

### Le Processus d'Optimisation

1. Ouvrez l'**Explorateur de fichiers** > **Ce PC**.
2. Clic droit sur votre disque **C:** > **Propriétés**.
3. Allez dans l'onglet **Outils** et cliquez sur **Optimiser**.
4. Dans la nouvelle fenêtre, sélectionnez votre SSD et cliquez à nouveau sur **Optimiser**. L'opération est bien plus rapide qu'une défragmentation.



## ASTUCE 3/5 : Automatisez l'Optimisation pour des Performances Durables

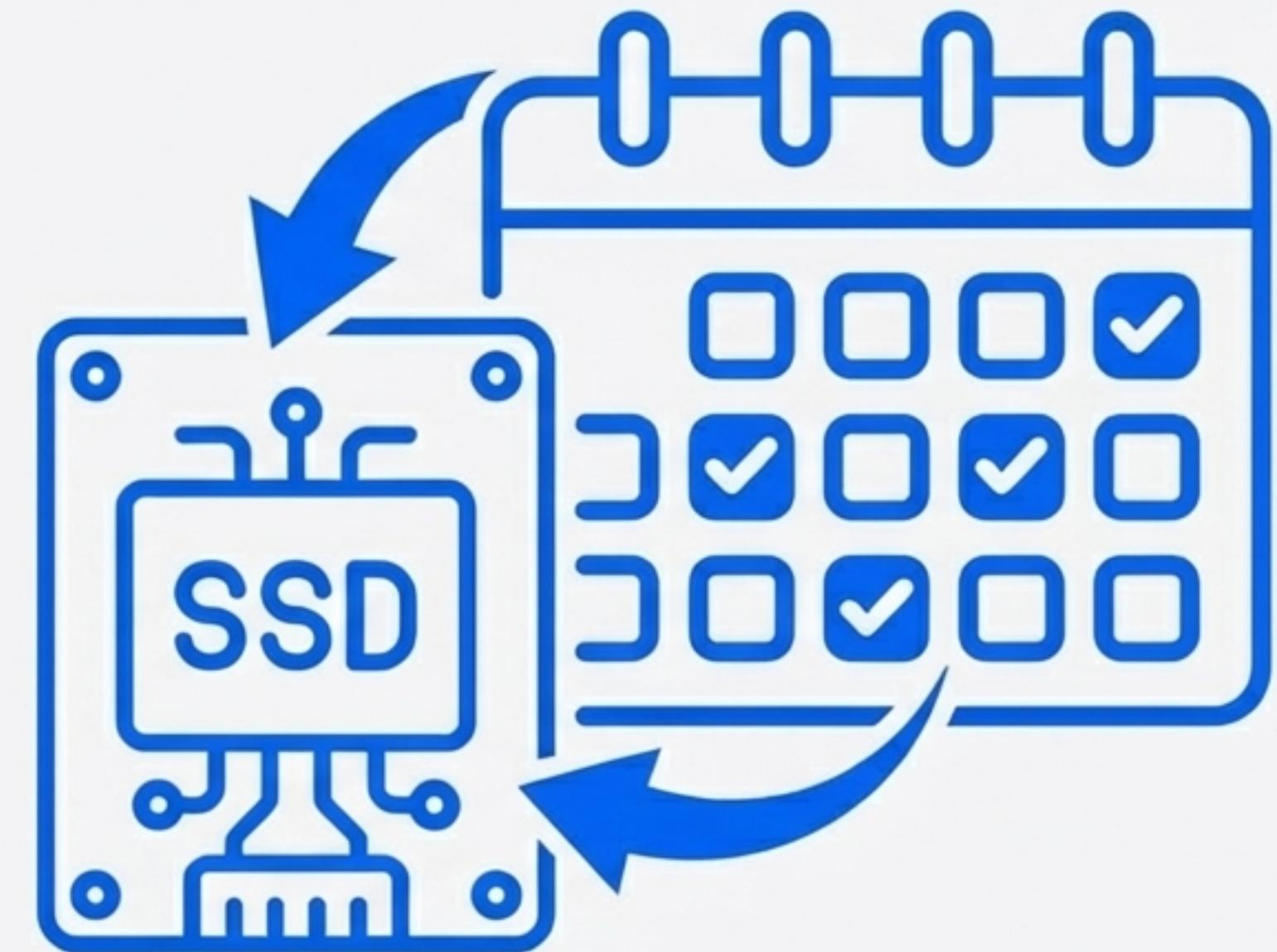
Une optimisation ponctuelle est efficace. Une optimisation planifiée garantit des performances de pointe et augmente la durabilité de votre SSD sur le long terme.

### Configuration de la Planification

- Dans la fenêtre 'Optimiser les lecteurs', repérez la section **Optimisation planifiée**.
- Cliquez sur **Modifier les paramètres**.
- Assurez-vous que l'exécution est planifiée et réglez la fréquence sur **Hebdomadaire**.

### Le Résultat

Votre SSD sera maintenu en condition optimale automatiquement, sans que vous ayez à y penser.



# ASTUCE 4/5 : Activez l'Assistant de Stockage, Votre Majordome Numérique

Windows peut nettoyer le système pour vous. Cette fonction, désactivée par défaut, est un atout majeur pour maintenir votre PC en ordre.

## Chemin d'accès :

- ⚙️ Ouvrez les **Paramètres**.
- Allez dans **Système > Stockage**.

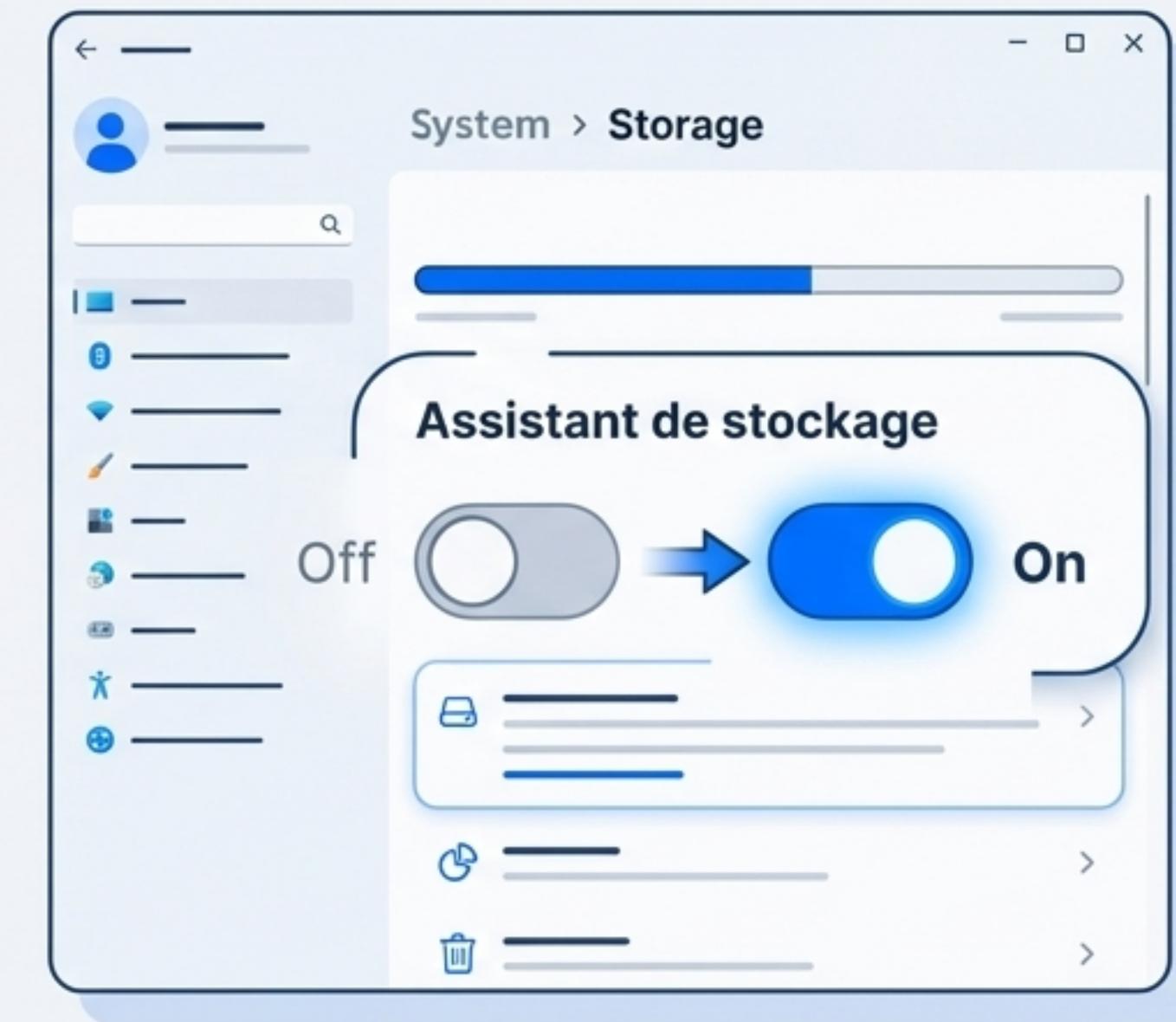
## Le Constat :

Laissez Windows analyser votre disque. Vous pourriez être surpris.

Malgré notre nettoyage manuel, le système a identifié **130 Go** de 'Fichiers temporaires' supplémentaires !

La majorité de cet espace (127 Go dans notre cas) provenait du dossier **Téléchargements**. Pensez à y faire le ménage manuellement.

Activez l'interrupteur de l'**Assistant de stockage**.



## ASTUCE 4/5 : Configurez le Nettoyage Automatique Intelligent

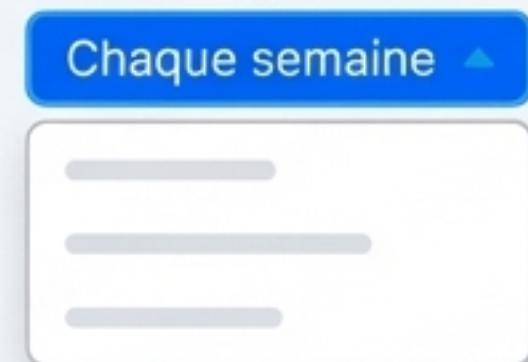
Une fois l'Assistant activé, cliquez dessus pour définir ses règles. Voici une configuration optimale :



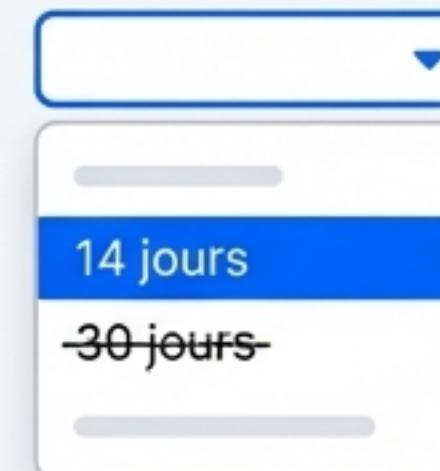
**Cochez** : "Maintenir le bon fonctionnement de Windows en nettoyant automatiquement les fichiers..."



**Exécuter l'Assistant de stockage :**  
Choisissez **Chaque semaine**.



**Supprimer les fichiers de ma Corbeille s'ils s'y trouvent depuis plus de** **14 jours**. Un bon compromis entre sécurité et libération d'espace.



**Supprimer les fichiers de mon dossier Téléchargements... :**  
Réglez selon vos préférences. 'Jamais' est plus sûr si vous y stockez des fichiers importants.



# ASTUCE 5/5 : Traquez et Supprimez les Applications Inutiles

La méthode la plus directe pour libérer une quantité massive d'espace est de désinstaller les logiciels et jeux que vous n'utilisez plus.

## La Stratégie Gagnante

1. Allez dans **Paramètres > Applications > Applications installées**.
2. Localisez les options de tri et changez le critère pour **Trier par : Taille**.
3. Les applications les plus volumineuses apparaîtront en premier, vous donnant une vision claire de ce qui consomme votre espace.

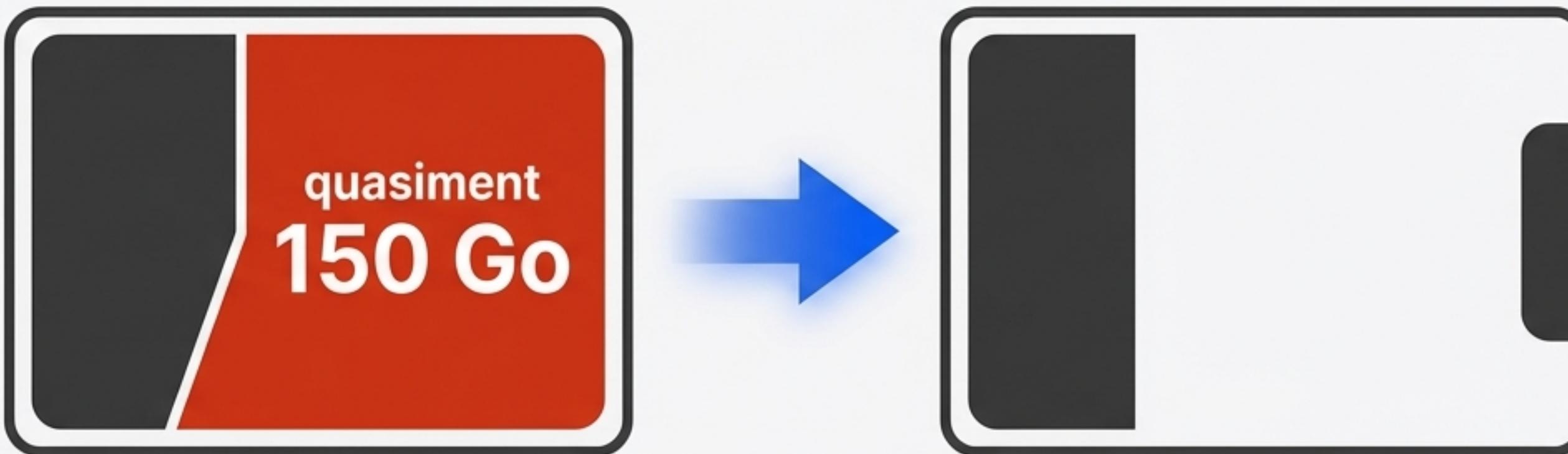


# ASTUCE 5/5 : Un Clic pour Récupérer des Gigaoctets



## Exemple Concret

Dans notre cas, le jeu \*Forza Horizon 5\*, installé pour un test, occupait à lui seul quasiment 150 Go. En quelques clics (... > Désinstaller), cet espace a été entièrement récupéré.



### Avertissement Essentiel

Soyez prudent. Ne désinstallez jamais une application que vous ne connaissez pas. Le réflexe : Faites une recherche rapide sur Internet pour vérifier son rôle. Certains logiciels sont indispensables au bon fonctionnement de votre système ou de votre matériel.

# Le Bilan : Un Système Transformé

En appliquant ces 5 stratégies, vous avez activement repris le contrôle des performances et de l'espace de votre PC.

Votre Nouveau Playbook de Maintenance



**Nettoyage Temp** : `TMP`,  
`%TMP%`, `prefetch`

## Le Gain Total



**Outil Natif** : Lancement du  
Nettoyage de Disque

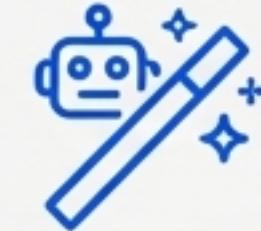


**Optimisation SSD** :  
Planification hebdomadaire

\*Basé sur notre système de test.\*



**Désinstallation Ciblée** :  
Tri par taille



**Assistant de Stockage** :  
Activation et configuration

# Votre PC est Prêt à Durer. Et Vous ?



Votre machine est maintenant plus rapide, son disque est optimisé pour une plus longue durée de vie, et vous disposez des connaissances pour que cela perdure.



## La Prochaine Étape

Faites de ces gestes une routine. Une vérification rapide une fois par mois peut maintenir votre système au sommet de ses performances.



## Pour aller plus loin

L'optimisation ne s'arrête pas là. Des outils avancés peuvent encore affiner les performances de votre machine. Explorez, apprenez, et gardez le contrôle.

