

Atelier Optimiser et Nettoyer son PC

Descriptif :

L'atelier "Optimiser et Nettoyer son PC" vise à fournir aux participants les connaissances et les compétences nécessaires pour améliorer les performances de leur ordinateur en effectuant des tâches d'optimisation et de nettoyage essentielles. Au cours de cet atelier interactif, les participants apprendront des astuces simples mais efficaces pour maintenir leur PC en bon état de fonctionnement, accélérer les temps de démarrage, réduire les ralentissements et libérer de l'espace de stockage.

Durée : 2 heures

Voici les principales sources de lenteurs de Windows 10.

La source peut être logiciel ou matériel.

Parfois ce n'est pas simple de la trouver.

- **Pas assez d'espace libre sur le disque.** En général, il faut avoir au moins 20 Go de libre.
- **Disque corrompu et problème matériel** sur ce dernier
- **Votre [antivirus](#) ralentit Windows 10 / Windows 11**
- **[Votre PC est en surchauffe / problème de température](#)**
- **Windows est infecté par un virus** ou un logiciel malveillant.
- **Trop d'applications qui tournent** en arrière-plan.
- **Windows 10 ou 11 est corrompu**
- **Les pilotes de vos périphériques ou composants sont obsolètes.**

Toutefois dans la majorité des cas, c'est surtout la présence de l'antivirus + les programmes inutiles. C'est d'autant plus vrai sur les PC équipés de 4 Go de RAM.

Afin de retrouver une vitesse normale, plusieurs étapes sont à réaliser. Parmi lesquels :

- **Nettoyer Windows** afin de retirer tout ce qui le ralentit.
- **Optimiser Windows 10** pour désactiver certaines fonctions pour gagner en vitesse
- Enfin on termine par **les mises à jour et évolution du matériel de son PC**. Si la configuration matérielle est trop ancienne, vous pourrez alors rencontrer de graves lenteurs.

Comment rendre Windows 10 plus rapide ?

Avant de tenter d'accélérer Windows 10, il faut résoudre ce qui peut le ralentir.

Vérifier l'espace disque et nettoyage de disque

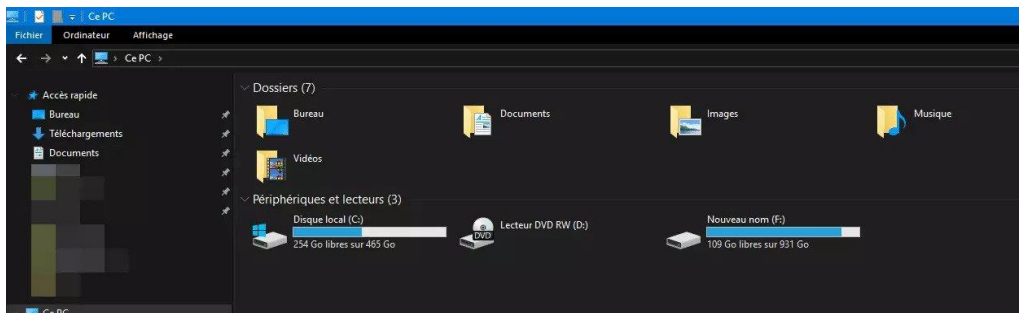
Première chose à vérifier, c'est l'espace disque sur votre disque C.

Vous devez avoir au minimum 20 Go de libre sur votre partition C.

Sinon cela peut générer des lenteurs.

Pour cela,

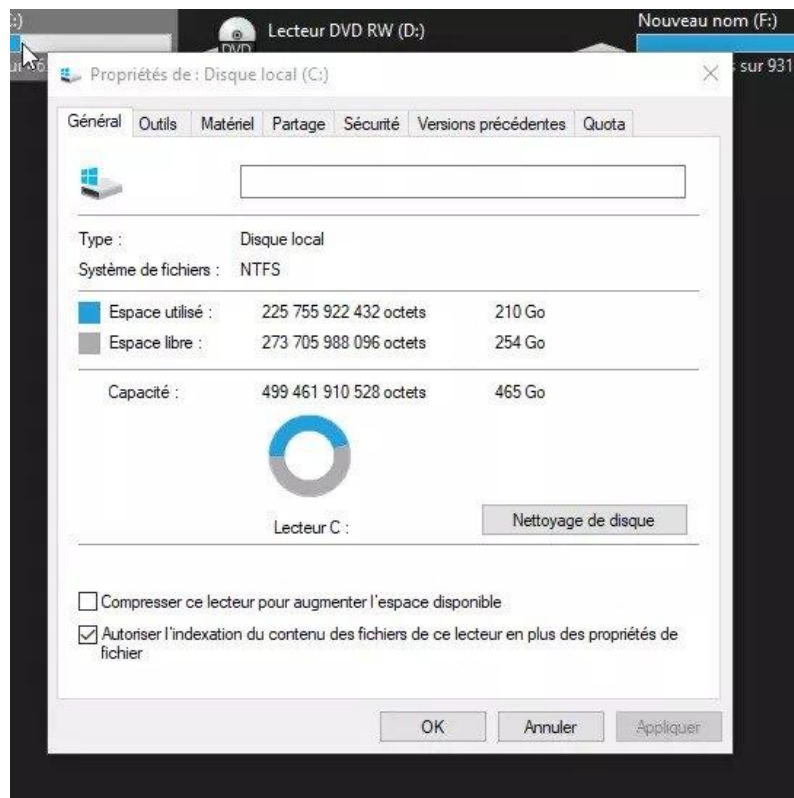
- Ouvrez [l'explorateur de fichiers](#) puis cliquez sur « Ce PC ».
- On obtient alors la liste des disques locaux avec l'espace disque.



- Si votre partition système C n'est pas saturée, elle apparaît en bleu.
- En jaune elle commence à l'être et enfin en rouge, elle manque de place.

Dans ce dernier cas, il faudra envisager de faire de la place disque.

Pour les détails, vous pouvez faire un clic droit sur le disque puis propriétés.
On obtient alors la fenêtre suivante qui détaille les données de [la partition de disque](#).
Avec l'espace utilisé et l'espace libre.



Éradiquer les malwares et virus

Les [malwares](#) peuvent causer des lenteurs de Windows.

Pour s'assurer qu'aucune infection n'est présente, vous pouvez faire une analyse avec Malwarebytes Anti-Malware.

Accélérer Windows 10 : les étapes

Voici les étapes à suivre pour retrouver une vitesse normale de Windows 10.

Nettoyer les programmes installés

Dans un premier temps il faut faire la chasse au programme inutile. Le but ici est donc d'alléger Windows 10 au niveau des programmes installés et au démarrage de Windows 10.

Désinstaller les programmes inutiles

Pour cela, rendez-vous dans [les paramètres de Windows 10](#) puis **Applications**.

La liste des applications installées s'affichent alors en liste.

Ensuite pour faire le tri, consulter la liste ci-dessous concernant les programmes à désinstaller :

Pour la désinstallation des programmes sur Windows :

- Windows Vista, 7 et 8 : [Panneau de configuration](#) > Programmes et fonctionnalités.
- Windows 10 : [paramètres de Windows 10](#) puis applications
- Windows 11 : Paramètres de Windows 11 puis applications et enfin Applications installées

Si l'un de ces programmes s'y trouvent, vous pouvez alors le désinstaller.

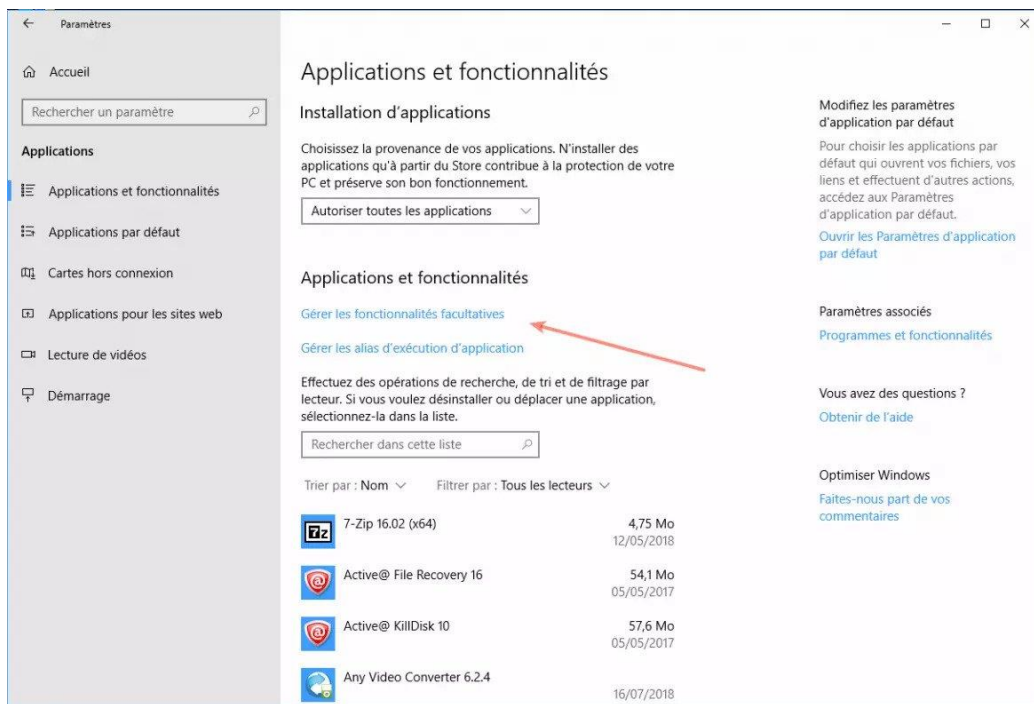
Nom du logiciel		Catégorie	Commentaires
Avast	Antivirus		S'inscrit au démarrage de Windows. Installé par défaut chez certains constructeurs. Si vous optez pour un autre antivirus, à désinstaller absolument.
Symantec Norton Online Backup	Système		S'inscrit au démarrage de Windows. Installé par défaut chez certains constructeurs.
AVG PC TuneUp	Optimisation / Nettoyage		S'inscrit au démarrage de Windows, inutile. En général, vous avez déjà CCleaner
MyWinlocker			Plus d'informations : Antivirus gratuits : désinstaller les composants inutiles S'inscrit au démarrage de Windows. Installé par défaut chez certains constructeurs.
AVG Web TuneUp	PUP / Hijacker		S'inscrit au démarrage de Windows. Modifie la configuration des navigateurs WEB. N'apporte rien d'un point de vue sécurité.
Astuces	Programme Microsoft		Plus d'informations : Antivirus gratuits : désinstaller les composants inutiles S'inscrit au démarrage de Windows Trucs et astuces peu utile
Groove Musique	Programme Microsoft		Lecteur de musique très peu utilisé, à remplacer par VLC
Spybot Search & Destroy	Antispyware		Inefficace / Inutiles

Nom du logiciel	Catégorie	Commentaires
Intel Security True Key	Sécurité	Inefficace / Inutiles : Intel Security True Key
Glary Utilities	Optimisation / Nettoyage	S'inscrit au démarrage de Windows, inutile. En général, vous avez déjà CCleaner
Hub de Commentaires	Programme Windows	S'inscrit au démarrage de Windows, inutile.
WonderShare	Vidéo	S'inscrit au démarrage de Windows, inutile.
Google Toolbar	Barre d'outils	S'inscrit au démarrage de Windows. Peut poser des problèmes de confidentialité => Les toolbars, c'est pas obligatoire
Disney + / Netflix	Service de Vidéo à la Demande	A supprimer si vous n'avez pas de compte Disney + ou Netflix
Nero	Multimédia	S'inscrit au démarrage de Windows. Installé par défaut chez certains constructeurs.
Mcafee Live Security	Antivirus	S'inscrit au démarrage de Windows. Installé par défaut chez certains constructeurs. Si vous optez pour un autre antivirus, à désinstaller absolument. A lire : Comment supprimer McAfee
CyberLink Power Media CyberLink PowerDirector	Multimédia	S'inscrit au démarrage de Windows. Installé par défaut chez certains constructeurs.
Dropbox	Cloud / Stockage fichiers	S'inscrit au démarrage de Windows.
McAfee Security Scan	Plus ou moins antivirus, plutôt un programme marketing	Inefficace / Inutiles - lire : McAfee Security Scan
Avira Free Phantom VPN	Logiciel VPN fournit avec Antivirus gratuits	Inutile. Plus d'informations : Antivirus gratuits : désinstaller les composants inutiles
Avira Free System Speed	Logiciel de nettoyage Windows fournit avec Antivir gratuit.	Inutile. Plus d'informations : Antivirus gratuits : désinstaller les composants inutiles
Skype	Programme d'appel vidéo	Inutile si vous passez par Messenger ou autres
Amazon Assistant	Préinstallé sur les ordinateurs ACER	Pré-installé sur les ordinateurs ACER
3DBuilder	Programme Microsoft	Programme qui peut être utile uniquement si vous faite de l'impression 3D et encore ...
WildTangent	Utilitaire de jeux pré-installés sur certains ordinateurs	Utilitaire de jeux pré-installés sur certains ordinateurs
Norton Online Backup	Logiciels dont le service est connu pour parfois monter à plus de 2 Go de RAM	Logiciels dont le service est connu pour parfois monter à plus de 2 Go de RAM
Xbox / Xbox Live / Xbox Game Bar	Programme Microsoft	Logiciel inutile même pour les joueurs

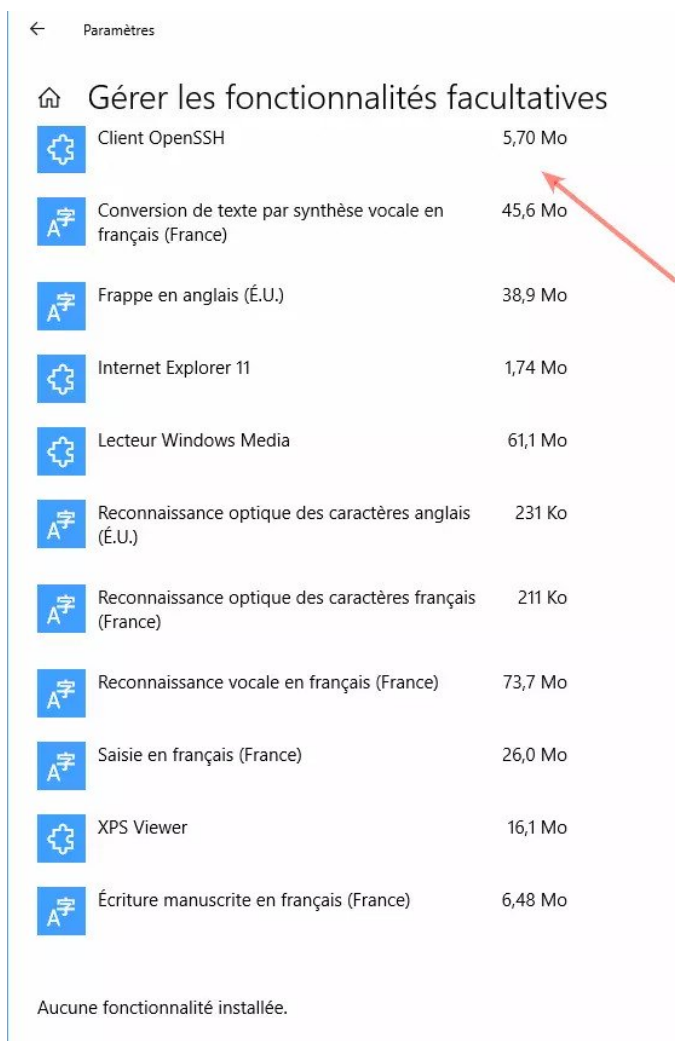
Nom du logiciel	Catégorie	Commentaires
Microsoft OneDrive	Programme de stockage en ligne Microsoft	A ne garder que si vous stocker des fichiers en ligne via OneDrive
Cyberghost VPN	Logiciel inutile refourgué par l'installateur d'uTorrent	Logiciel inutile refourgué par l'installateur d'uTorrent
Norton Security Scan	Logiciel marketing pour faire installer Norton Security	Logiciel marketing pour faire installer Norton Security
McAfee Safe Connect	Présenté comme un logiciel de sécurité, plutôt un programme maketing	Présenté comme un logiciel de sécurité, plutôt un programme maketing
CCleaner monitoring	Surveillance CCleaner - inutile	Supprimer CCleaner du Démarrage. Pour Windows 10, vous pouvez complètement le désinstaller. Lire : CCleaner vraiment utile ?
Adobe Creative Cloud	Utilitaire de synchronisation de données Adobe	Vous pouvez le désinstaller si vous ne synchronisez pas les données sur les serveurs Adobe
DriverUpdate	Utilitaire de mise à jour de pilotes. A éviter : Logiciels de mise à jour de pilotes : Arnaque et danger	
Spotify	Bibliothèque de musique en ligne	A supprimer si vous n'avez pas de compte spotify
OneNote For Windows	Logiciel de prise de note	A supprimer si vous ne l'utilisez jamais
Acer GameZone Console	Jeux de la société Oberon Media	Inutile
Nero TuneITup	Optimisation / Nettoyage	Inutile
SpyHunter	Logiciel de désinfection	Inutile - vous l'avez installé à travers de faux blogs de désinfection
Energy Star	Logiciels HP pré-installés	sauf si vous utilisez une imprimante
HP Audio Switch	Logiciels HP pré-installés	
HP ePrint SW	Logiciels HP pré-installés	
HP JumpStart Bridge	Logiciels HP pré-installés	
HP JumpStart Launch	Logiciels HP pré-installés	
HP Sure Connect	Logiciels HP pré-installés	
HP System Event	Logiciels HP pré-installés	
ASUSGiftBoxUtility	Logiciels ASUS pré-installés	
ASUSPCAssistant (MyASUS)	Logiciels ASUS pré-installés	

Enfin certaines fonctionnalités peuvent être supprimées depuis les paramètres de « Windows 10 » > « Applications ».

Cliquez au milieu sur « Gérer les fonctionnalités facultatives ».



Désinstallez les fonctionnalités en trop comme le Client OpenSSH et Internet Explorer car remplacé par Microsoft Edge ainsi que la reconnaissance des visages Windows Hello



Programme à désactiver au démarrage de Windows

La seconde étape consiste à limiter le nombre de programmes au démarrage de Windows afin d'accélérer ce dernier.

En effet, plus vous avez d'applications en cours d'exécution, plus cela tire sur les ressources systèmes.

Ci-dessous les programmes que vous pouvez désactiver du démarrage de Windows.

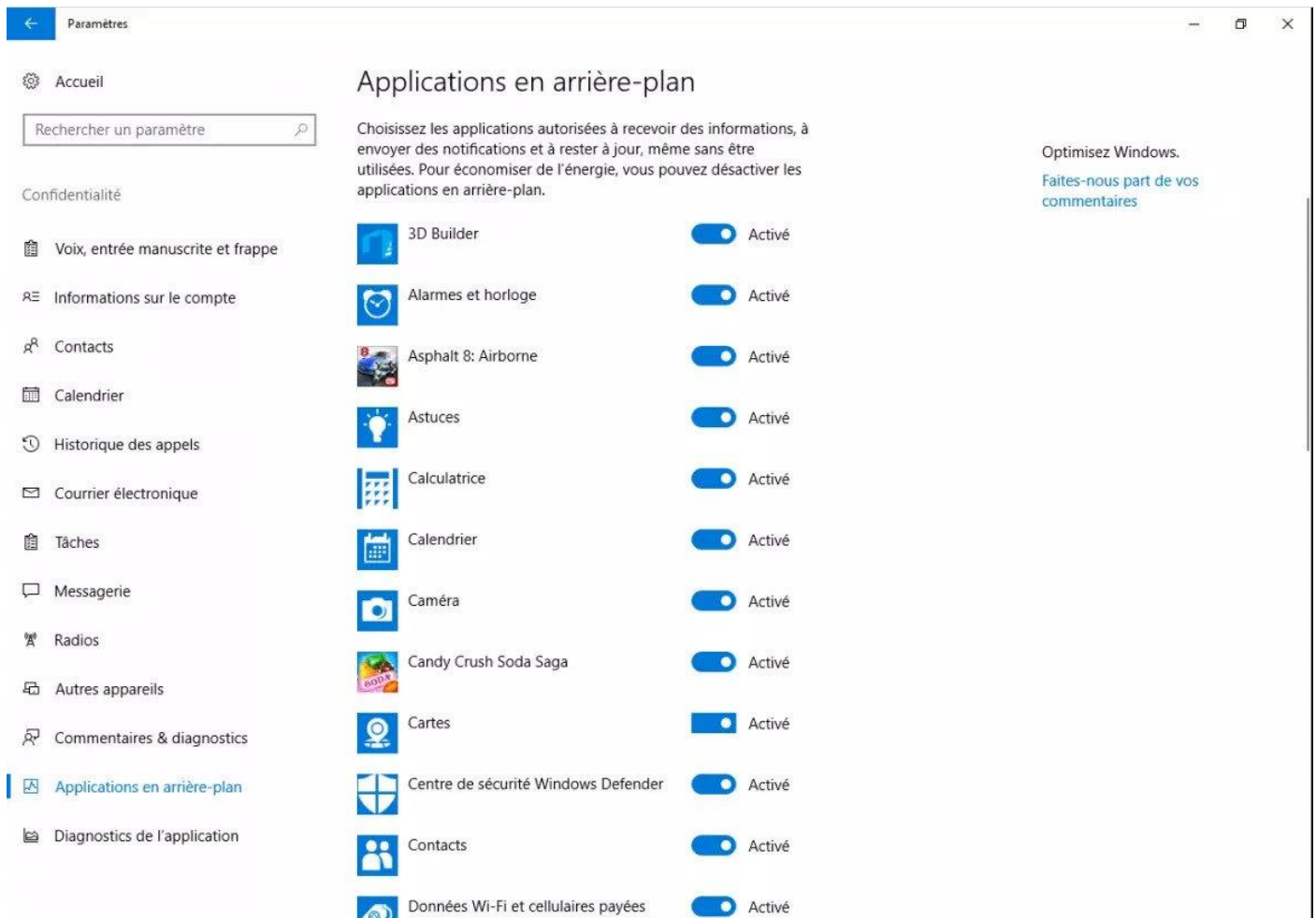
Pour y accéder ouvrez le gestionnaire des tâches, puis allez dans l'onglet « Démarrage » ou en passant par « Paramètres » => « Applications et fonctionnalités » => « Démarrage »

Entrée de démarrage	Catégorie	Commentaires
Jushed	Système	Lié au programme Java
WinampAgent	Multimédia	
DivXMediaServer	Multimédia	DivXMediaServer.exe
PowerDVD	Multimédia	
RTHDCPL	Système	RTHDCPL.EXE
Alcmtr	Système	ALCMTR.EXE
iTunesHelper	Multimédia	iTunesHelper.exe
Skype	Multimédia	Skype.exe
TomTom HOME		TomTomHOMERunner.exe
Logitech / LDM	Multimédia	C:\Program Files\Logitech\Desktop Messenger\8876480\Program\BackWeb-8876480.exe
MsnMsgr	Multimédia	"C:\Program Files\MSN Messenger\MsnMsgr.Exe
utorrent	P2P	voir la page : supprimer utorrent du démarrage de Windows
KiesTrayAgent	Multimédia	HKLM\...\Run: [KiesTrayAgent] => C:\Program Files\Samsung\Kies\KiesTrayAgent.exe
CCleaner	Optimisation / Nettoyage	Totalement inutile au démarrage de Windows.
QuickTime	Multimédia	Lié aux programmes Apple, viens avec Apple Itunes etc.

Désactiver les applications en arrière-plan

Windows 10 peut aussi lancer des applications en arrière-plan qui utilise des ressources systèmes.
Pour les supprimer :

- Ouvrez [les paramètres de Windows 10](#) > Confidentialité.
- A gauche, cliquez en bas sur Applications en arrière-plan.
- Vous pouvez désactiver toutes les applications.

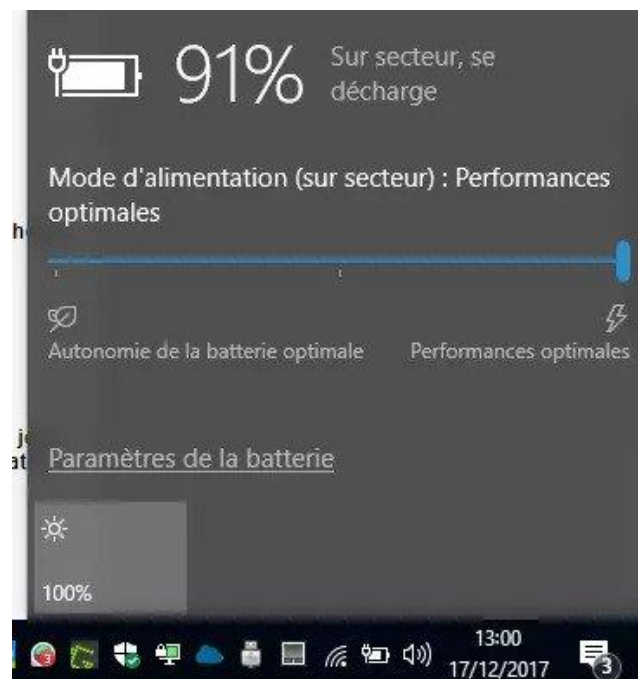


Performances optimales pour les ordinateurs portables

Les options d'alimentation jouent aussi sur les performances de l'ordinateur.

Et donc depuis l'icône d'alimentation en bas à droite, vérifiez que les performances sont bien optimales au niveau du curseur du mode d'alimentation.

Déplacez le curseur vers la droite pour placer le mode d'alimentation aux max.



Les antivirus gratuits

[Le antivirus gratuits](#) ont de plus en plus tendance à proposer l'installation de programmes additionnels comme nouvelle source de revenu.

Cette accumulation de programmes inutiles peuvent ralentir Windows.

Nous vous conseillons donc de désinstaller ces derniers comme l'explique ces articles :

- [Antivirus gratuits : désinstaller les composants inutiles](#)

Le mieux étant d'utiliser l'antivirus fourni par Windows, Windows Defender, qui est gratuit, léger, et très performant.



Accélérer Windows 10 : faire évoluer son matériel

Enfin voici quelques aspects matériels.

En effet votre PC possède une puissance finie.

S'il est assez vieux, vous pouvez ressentir des lenteurs car les performances de votre PC sont limitées.

On peut donc récupérer de la vitesse en changeant des composants.

Quelques précisions :

- **[Le processeur](#)** : effectue les calculs, plus il est rapide, plus les applications vont se lancer rapidement. De même pour les opérations effectuées par ces dernières. Son changement et évolution n'est pas possible car il faut souvent changer [la carte mère](#).
- **La carte graphique** : gère le calcul et le rendu de l'affichage. Sa puissance dépend des besoins. Ainsi un joueur aura besoin d'une carte graphique puissante. Un internaute qui surfe non.
- **La mémoire** : La quantité influe sur la vitesse. 8 ou 16go sont recommandés de nos jours
- **Le disque dur** : il joue sur la vitesse de démarrage et lancement des applications puisque l'on va chercher les données sur ce dernier. Le passage à un SSD peut donner une seconde jeunesse à un PC

Désactiver les effets visuels inutiles de Windows

Ouvrir l'explorateur de fichier puis faire clic droit sur « Ce PC » et aller dans les propriétés.

Aller ensuite dans « Paramètres avancés du système » puis dans l'onglet « Paramètres système avancés » Repérer l'encart « Performances » puis cliquer sur le bouton « Paramètres »

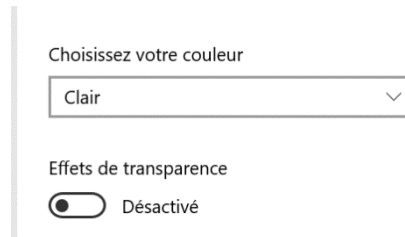
Décocher tout sauf « Miniatures au lieu d'icônes » et « lisser les polices écran »

Faire appliquer et OK

Désactiver l'effet de Transparence de Windows

L'effet de transparence de Windows est particulièrement gourmand en ressources, pour le désactiver, allez dans :

- Paramètres
- Personnalisation
- Couleurs
- Et désactiver « Effets de Transparence »



Désactiver l'amélioration de la précision du pointeur de la souris

Par défaut la précision de la souris est censée être améliorée via un paramètre dans les options du pointeur, cette amélioration n'améliore pas grand-chose mais consomme beaucoup de ressources, nous pouvons ainsi la désactiver sans problème. Pour faire cela :

- Allons dans « Paramètres »
- Puis dans « Périphériques »
- Ensuite « Souris »
- Sur la droite de l'écran nous allons cliquer sur « Options supplémentaires de la souris »
- Ici une fenêtre s'ouvre, il faut aller dans l'onglet « Options du pointeur »
- Il ne reste plus qu'à décocher l'option « Améliorer la précision du pointeur »



Désactiver les services inutiles de Windows (Facultatif, réservé aux Utilisateurs avancés)

Une autre optimisation de Windows 10 consiste à désactiver les services Windows inutiles toujours dans le but de libérer des ressources systèmes.

Pour cela, reportez-vous à la page : [Optimiser Windows 10 : les services Windows à désactiver](#)

Nom du service Windows	Description	A désactiver ?
Carte à puce	Gère l'accès aux cartes à puce lues par cet ordinateur.	Si vous n'en utilisez pas, vous pouvez le désactiver
Gestionnaire des connexions automatiques d'accès à distance	Permet de créer une connexion vers un réseau distant à chaque fois qu'un programme référence un nom ou une adresse DNS ou NetBIOS distant.	
Gestionnaire des cartes téléchargées	Service Windows pour l'accès des applications aux cartes téléchargées. Ce service est démarré à la demande par l'application, qui accède aux cartes téléchargées. La désactivation de ce service empêche les applications d'accéder aux cartes. Inutile si vous n'utilisez pas l'application Maps.	Si vous n'en utilisez pas, vous pouvez le désactiver
Gestionnaire des connexions d'accès à distance	Utile pour le partage de connexion Internet.	Ne pas désactiver si vous utilisez un VPN .
Interface de services d'invité Hyper-V	Fournit une interface à l'hôte Hyper-V afin qu'il puisse interagir avec des services spécifiques s'exécutant sur l'ordinateur virtuel.	Si vous n'avez pas de machines virtuelle, vous pouvez le désactiver
Jeu sauvegardé sur Xbox Live	Ce service synchronise les données enregistrées pour les jeux dont la sauvegarde sur Xbox Live est activée. Si ce service est arrêté, les données enregistrées des jeux ne seront téléchargées ni vers, ni depuis Xbox Live.	A désactiver, si vous n'utilisez pas XBox
Ouverture de session secondaire	Permet le démarrage des processus sous d'autres informations d'identification. Si ce service est arrêté, ce type d'ouverture de session sera indisponible. Si ce service est désactivé, tout service en dépendant explicitement ne démarrera pas.	Inutile si vous n'avez pas besoin d'avoir deux utilisateurs identifiés en même temps sur votre ordinateur. Ne pas désactiver si vous avez l'habitude d'ouvrir plusieurs sessions utilisateurs en même temps.
Partage de connexion Internet (ICS)	Permet de partager une connexion internet	
Programme de mise à jour automatique du fuseau horaire	Définit automatiquement le fuseau horaire système.	
Registre à distance	Permet aux utilisateurs à distance de modifier les paramètres du Registre sur cet ordinateur.	
Requête du service VSS Microsoft Hyper-V	Coordonne les communications nécessaires à l'utilisation du service VSS afin de sauvegarder les applications et les données de cet ordinateur virtuel à partir du système d'exploitation de l'ordinateur physique.	
Routage et accès distant	Offre aux entreprises des services de routage dans les environnements de réseau local ou étendu.	
Service Arrêt de l'invité Microsoft Hyper-V	Propose un mécanisme permettant d'arrêter le système d'exploitation de cet ordinateur virtuel à partir des interfaces de gestion de l'ordinateur physique.	

Nom du service Windows	Description	A désactiver ?
Service de session d'ordinateur virtuel Hyper-V	Fournit un mécanisme de gestion des ordinateurs virtuels avec PowerShell via une session d'ordinateur virtuel sans réseau virtuel.	
Service Échange de données Microsoft Hyper-V	Propose un mécanisme d'échange de données entre l'ordinateur virtuel et le système d'exploitation exécuté sur l'ordinateur physique.	
Service Pulsation Microsoft Hyper-V	Surveille l'état de cet ordinateur virtuel en émettant une pulsation à intervalles réguliers. Ce service vous permet d'identifier les ordinateurs virtuels en cours d'exécution qui ne répondent plus.	
Service Routeur SMS Microsoft Windows	Achemine les messages vers les clients appropriés sur la base de règles.	
Service Synchronisation date/heure Microsoft Hyper-V	Synchronise l'heure système de cet ordinateur virtuel avec l'heure système de l'ordinateur physique.	
Service de l'Assistant Compatibilité de programmes	Permet de lancer d'anciens logiciels.	
Service de géolocalisation	Ce service surveille l'emplacement actuel du système et gère les limites géographiques (un emplacement géographique accompagné d'événements associés). Si vous désactivez ce service, les applications ne pourront pas utiliser ni recevoir de notification pour la géolocalisation ou des limites géographiques.	
Service de biométrie Windows	Le service de biométrie Windows permet aux applications clientes de capturer, comparer, manipuler et stocker des données biométriques sans avoir directement accès au matériel ou aux échantillons. Le service est hébergé dans un processus SVCHOST privilégié.	
Service de partage de ports Net.Tcp	Fournit la possibilité de partager des ports TCP sur le protocole net.tcp.	
Service de plateforme des appareils connectés	e service est utilisé pour les appareils connectés et les scénarios Universal Glass	
Service de mise en réseau Xbox Live	Ce service prend en charge l'interface de programmation d'application Windows.Networking.XboxLive.	
Service de rapport d'erreurs Windows	Autorise le signalement des erreurs lorsque des programmes cessent de fonctionner ou de répondre, ainsi que la fourniture de solutions existantes. Autorise également la génération de journaux pour les services de diagnostic et de réparation.	Si ce service est arrêté, le signalement des erreurs risque de ne pas fonctionner correctement ; par ailleurs, les résultats des services de diagnostic et de réparation risquent de ne pas s'afficher.

Nom du service Windows	Description	A désactiver ?
Service du clavier tactile et du volet d'écriture manuscrite	Active les fonctionnalités de stylet et d'entrée manuscrite du clavier tactile et du volet d'écriture manuscrite	
Service Initiateur iSCSI de Microsoft	Gère les sessions iSCSI (Internet SCSI) à partir de cet ordinateur sur les périphériques cible iSCSI distants. Si ce service est arrêté, l'ordinateur ne pourra plus ouvrir de session sur les cibles iSCSI ni y accéder.	A désactiver si vous n'avez pas de disque SCSI
Service mains libres Bluetooth	Permet d'utiliser des casques Bluetooth sans fil sur cet ordinateur.	Si ce service est arrêté ou désactivé, les casques Bluetooth ne fonctionneront pas correctement sur cet ordinateur.
Service Partage réseau du Lecteur Windows Media	Partage les bibliothèques du Lecteur Windows Media avec des lecteurs réseau et des appareils multimédias qui utilisent le Plug-and-Play universel.	
Téléphonique	Gère l'état de téléphonie de l'appareil	A désactiver si vous n'en avez pas.
Service d'énumération de périphériques de carte à puce	Crée des nœuds de périphériques logiciels pour tous les lecteurs de cartes à puce accessibles à une session donnée. Si ce service est désactivé, les API WinRT ne peuvent pas énumérer les lecteurs de cartes à puce.	
Spouleur d'impression	Ce service met en spoule les travaux d'impression et gère l'interaction avec l'imprimante. Si vous arrêtez ce service, vous ne pourrez plus imprimer ni voir vos imprimantes.	Si vous n'utilisez pas d'imprimantes.
Stratégie de retrait de la carte à puce	Permet de verrouiller le Bureau de l'utilisateur au moment du retrait de la carte à puce.	
Télécopie	Permet de se connecter à Internet avec un modem RTC	
WebClient	Permet à un programme fonctionnant sous Windows de créer, modifier et accéder à des fichiers Internet.	

Espace Numérique Tech Cap

Centre Social et Culturel de Bohain

14. rue de la République

02110. Bohain en Vermandois

Julien.poulet.cscbohain@gmail.com



Cofinancé par
l'Union européenne

