

# JE ME FORME AU NUMERIQUE

---

## Atelier « pour débiter » Maintenir son ordinateur Windows 10 à jour

### 1 – Entretien matériel

- Quelques conseils pour entretenir son ordinateur portable :
  - Disposez votre ordinateur portable sur une surface plane le plus souvent possible, et de préférence surélevé, à l'endroit des prises d'air pour faciliter l'aération.
  - Ne le laissez pas au soleil, même l'écran fermé ! Évitez d'être sous une fenêtre, en particulier les velux, qui ont un effet loupe redoutable.
  - Ne déplacez que très peu votre ordinateur lorsqu'il est en fonction car cela pourrait endommager le disque dur.
  - Ne jamais enlever la batterie, elle a un rôle de régulation des surcharges électriques. La batterie perd généralement 10% de sa capacité par an.

### 2 – Nettoyage du disque dur

- Votre ordinateur et particulièrement son disque dur n'est malheureusement pas un puits sans fond ! Même si les capacités des disques durs actuels sont de plus en plus confortables, les chances de saturation sont aussi grandes, en raison de la manipulation de plus en plus fréquente de fichiers et de programmes de grande taille (fichiers audio et vidéo, installations de jeux 3D...) Les gigaoctets sont grignotés rapidement et un disque dur rempli à ras bord aura beaucoup de mal à fonctionner correctement. Pire, il pourrait "planter"... Un conseil : surveillez donc de près son niveau d'occupation. Veillez à ce qu'il reste toujours au minimum 10% d'espace libre. De temps à autre, procédez à un nettoyage en règle.
- De plus, au cours de vos surfs, votre **navigateur conserve toutes les pages Web** que vous avez consultées dans un dossier spécial afin que vous puissiez les visualiser plus rapidement par la suite. Il est important d'effacer ces "**fichiers Internet Temporaires**" de temps en temps pour ne pas trop ralentir vos consultations sur Internet
- Pour nettoyer votre ordinateur de ses fichiers inutiles, vous pouvez utiliser le logiciel CCleaner (<https://www.piriform.com/ccleaner/download>).
- Cliquez sur l'onglet **Nettoyeur** puis sur **Lancer le nettoyage**. L'application se charge de trier les fichiers inutiles au bon fonctionnement de votre ordinateur.
- L'onglet **Outils > Désinstallation de programmes** vous permet de supprimer directement un logiciel depuis cette application.

### **3 – Supprimer un logiciel de son disque dur en toute sécurité**

- L'utilitaire **Ajout/Suppression de programmes** vous permet de désinstaller en toute sécurité les logiciels qui vous sont inutiles. Cet utilitaire permet de désinstaller un logiciel, sans pour autant créer de conflit avec un autre logiciel. Pour cela, l'utilitaire désinstalle les principaux fichiers du logiciel, mais laisse les fichiers indispensables au fonctionnement des autres logiciels. Ainsi grâce à cet utilitaire, vous pourrez augmenter l'espace disque de votre PC.
- **Menu Démarrer > Paramètres > Système > Applications et fonctionnalités**. Sélectionnez le logiciel à désinstaller, puis cliquez **Désinstaller**.
- **Attention lors du téléchargement et l'installation d'un logiciel !** en effet lorsque vous installer un logiciel téléchargé sur Internet, il se peut que l'on vous propose d'installer des logiciels parasites en complément. Il convient donc de bien lire l'assistant d'installation et de décliner l'installation de ces logiciels parasites. Ceux-ci ne sont pas des virus mais peuvent modifier votre environnement de travail (fenêtres intempestives, modification de la page d'accueil de votre navigateur Internet...) Si par mégarde vous constatez l'apparition de ces logiciels, vous pouvez utiliser l'ajout/suppression de programmes et classer la liste par date, ainsi vous retrouverez les derniers logiciels installés à supprimer.

### **4 – Se protéger contre les virus**

- Un **virus** est un **programme parasite** pouvant prendre le contrôle de certaines parties de votre ordinateur et capable de se dupliquer. Il peut entraver le bon fonctionnement du PC, le ralentir ou bien espionner vos faits et gestes. Il existe tout naturellement des anti-virus pour enrayer leur progression. Un **virus passe** généralement **par une disquette** ou **par Internet** (ouverture d'un fichier-joint d'un email, téléchargement d'un utilitaire...) pour contaminer un ordinateur. Si, par exemple, un programme de traitement de texte contient un virus, ce dernier s'active lorsque vous lancez ce programme. Voici plusieurs façons de se protéger :
- **S'équiper d'un anti-virus** : est devenu **indispensable**. L'installer ne suffit pas, il faut faire régulièrement des **mise à jour** sur le site de l'éditeur car de **nouveaux virus** sont **découverts en permanence**. Chez la plupart des éditeurs, cette **procédure est gratuite**, au moins pendant une période définie.
- **Méfiez-vous des pièces jointes des mails** : dans l'idéal, il ne faudrait jamais ouvrir les pièces jointes contenues dans les emails. Même si elle a l'air bien sous tout rapport, même si son intitulé est alléchant, même si vous connaissez l'expéditeur (apparent) de l'email. Il se peut tout à fait que l'un de vos correspondants habituels ait été contaminé et qu'il "vous écrive" à son insu. Bien sûr un logiciel antivirus protège efficacement contre les pièces jointes infectées, mais il y a toujours une période de battement plus ou moins longue entre l'identification d'un nouveau virus, et la disponibilité du vaccin adéquat.

- **Passez à l'antivirus les programmes que vous avez téléchargés** : N'exécutez jamais un programme que vous venez de télécharger, par mail ou sur un site Web, sans l'avoir préalablement scanné avec un antivirus. S'il est contaminé, votre logiciel de protection le mettra hors d'état de nuire.
- **Antivirus gratuit** : téléchargement libre sur Internet à l'adresse suivante :
  - [www.telecharger.com](http://www.telecharger.com) : AVG Free, Avast

## **5 – Se protéger contre spywares / malwares**

- Les spywares et malwares sont des petits logiciels malveillants qui recueillent et transmettent des informations personnelles d'un internaute à une régie publicitaire, notamment sur ses intérêts, ses habitudes de téléchargement et de navigation. Tout cela dans un but exclusivement commercial. Ils s'installent généralement en complément d'un logiciel souhaité.
- Ils se matérialisent par l'apparition de publicité sur votre navigateur, la modification de votre page d'accueil, l'ouverture intempestive d'onglets ou encore l'apparition de message d'infection de votre ordinateur.
- Utiliser le logiciel **malwarebytes anti-malware** ([www.malwarebytes.org/](http://www.malwarebytes.org/)) dans sa version gratuite pour effectuer une analyse complète de votre système et vous débarrasser de ces infections.

## **6 – Maintenir à jour son système d'exploitation**

- Au fur et à mesure, on découvre dans les systèmes d'exploitation, Windows essentiellement, et les logiciels comme Internet Explorer, ce que les spécialistes appellent des **failles de sécurité**. Les mises à jour s'exécutent automatiquement, pour les vérifier : **Menu Démarrer > Paramètres > Mise à jour et sécurité > Windows Update**
- Celles-ci s'effectuent généralement lors de la fermeture ou du démarrage de votre ordinateur. Il est nécessaire de les laisser s'installer jusqu'au bout.

## **7 – Procédure pour débloquer un programme**

- Si vous utilisez un programme et que celui-ci se bloque. Patientez 30 secondes puis procédez comme : appuyez et maintenez en bas les deux touches **CTRL** et **ALT** d'une main et appuyez une fois sur la touche **SUPPR** avec l'autre main. Dans la fenêtre qui apparaît, **cliquez** une fois sur le **nom du programme** bloqué. Cliquez sur **Fin de tâche**.

## **8 – Sauvegarder ses fichiers**

- Avec Windows 10, vous pouvez sauvegarder vos données personnelles (documents) sur un Cd, un DVD ou un disque dur.
- **Menu Démarrer > Paramètres > Mise à jour et sécurité > Sauvegarde.**
- Cliquez ensuite sur **Ajouter un lecteur** pour sélectionner le disque dur externe qui accueillera vos données puis sur **Plus d'options** :
  - Sélectionnez l'**emplacement d'enregistrement** de la sauvegarde
  - Sélectionnez les **fichiers à sauvegarder** ou laissez **Windows choisir** (recommandé)
  - Déterminez une planification en cliquant sur **Modifier la planification**

## **9 – Réinitialiser son ordinateur**

- Si votre PC ne fonctionne plus correctement, vous pouvez tenter de le réinitialiser. Le système d'exploitation Windows 10 sera alors complètement réinstallé. Vous conserverez cependant vos fichiers personnels mais tous vos logiciels seront à réinstaller.
- **Menu Démarrer > Paramètres > Mise à jour et sécurité > Récupération.** Choisissez **Commencer** puis **Conserver mes fichiers**. L'ordinateur redémarre et revient dans son état initial.

## **10 – Repérer les arnaques par e-mail**

- L'hameçonnage ou phishing est une technique utilisée par des fraudeurs pour obtenir des renseignements personnels (par mail ou SMS) dans le but de perpétrer une usurpation d'identité. (ex : arnaque à la loterie, coup de l'ami en détresse...)
- Le pharming : l'objectif est d'appâter l'internaute sur de faux sites Internet pour récolter des données confidentielles. (faux mail en provenance d'organisme connus comme EDF, Orange... afin de récupérer des numéros de cartes bancaires.)
- Les astuces pour ne pas se faire avoir :
  - Vérifier d'éventuelles fautes d'orthographe ou de syntaxe dans le mail.
  - Vérifier l'adresse mail de l'expéditeur ou l'adresse du site Internet concerné.
  - Ne jamais donner ces coordonnées bancaires en ligne ou par mail.