

# JE ME FORME AU NUMERIQUE

---

## Atelier « pour débiter » Maintenir son ordinateur Windows 7 à jour

### 1 – Introduction

- Un ordinateur, c'est comme une voiture, ça s'entretient. Vous allez apprendre dans cette initiation des gestes de maintenance simples et réguliers qui redonneront du pepsi à votre ordinateur, ralenti par vos surfs assidus et des installations répétées de logiciels.

### 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 500 Mo d'espace libre. De temps à autre, procédez à un nettoyage en règle dont voici les grandes lignes.
- **Menu Démarrer > Tous les programmes > Accessoires > Outils Système > Nettoyage du disque** (à effectuer tous les mois)
- Cette application va calculer l'espace qu'il peut libérer en supprimant tous les fichiers inutiles de votre PC.
- La fenêtre du programme vous propose de **sélectionner les fichiers à supprimer** en vous indiquant leurs noms et leurs tailles, cliquer sur **OK pour supprimer** ces fichiers.

### 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 > Panneau de configuration > Programmes > Désinstaller un programme**. 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 – Supprimer les fichiers Internet temporaires**

- 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
- **Sous Internet Explorer, menu Outil > Options Internet.** (à effectuer tous les mois)
- Dans la case "Fichiers Internet temporaires" de **l'onglet Général**, cliquez sur le bouton "**Supprimer les fichiers**". L'opération peut durer plusieurs minutes.

#### **5 – 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 **mises 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

## **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 > Panneau de configuration > Système 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 – La restauration du système**

- La restauration système est un processus qui enregistre les modifications réalisées sur le système par des **sauvegardes périodiques** de l'état de l'ordinateur à un instant *t*. Des points de restauration périodiques sont alors créés.
- La restauration du système donne une nouvelle chance à l'utilisateur qui a rendu son système instable en lui donnant la possibilité de revenir à un état antérieur stable. Si vous revenez à un état antérieur, vos fichiers personnels ne seront pas effacés.
- **Menu Démarrer > Programmes > Accessoires > Outils système > Restauration du Système**. Choisissez **Restauration du système**, puis cliquer sur la date et l'heure de restauration choisis (en gras bleu). L'ordinateur redémarre et revient dans son état initial.

## **9 – Sauvegarder ses fichiers**

- Avec Windows 7, vous pouvez sauvegarder vos données personnelles (documents) sur un Cd, un DVD ou un disque dur.
- **Menu Démarrer > Panneau de configuration > Sauvegarder et restaurer.** Cliquez ensuite sur **Configurer la sauvegarde** :
  - 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**
  - Validez en cliquant sur Enregistrer les paramètres et exécuter la sauvegarde

## **10 – Restaurer ses fichiers**

- La restauration de vos fichiers est possible depuis une sauvegarde effectuée au point précédent.
- **Menu Démarrer > Panneau de configuration > Sauvegarder et restaurer.** Cliquez ensuite sur **Choisir une sauvegarde comme source de restauration**

## **11 – Créer un disque de réparation du système**

- Cette fonction vous permet d'enregistrer sur un CD-Rom vierge les outils avancés permettant de remettre votre système en état au cas où il serait défectueux. Ce disque de réparation se lance au démarrage de l'ordinateur, même au cas où Windows refuserait lui de se lancer
- **Menu Démarrer > Panneau de configuration > Sauvegarder et restaurer > Créer un disque de réparation système.** Insérer une CD-ROM pour lancer la création du disque.

## **12 – Créer une image système**

- Windows 7 dispose d'une fonction de sauvegarde encore plus évoluée basée sur le principe des images de disque. C'est en fait l'intégralité du contenu de votre disque (Windows, les fichiers systèmes, les logiciels installés, vos fichiers personnels, etc.) qui est enregistré en un seul bloc, sur un disque dur externe ou sur plusieurs DVD-Rom. En cas de plantage complet de votre ordinateur, vous pouvez alors restaurer cette image pour repartir avec un système complet et sain, tel qu'il était lorsque vous avez créé cette sauvegarde totale.
- **Menu Démarrer > Panneau de configuration > Sauvegarder et restaurer > Créer une image système :**
  - Déterminez l'emplacement de la sauvegarde
  - Sélectionnez le disque dur à sauvegarder (par défaut (C:))
  - Démarrer la sauvegarde

## **13 – 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.

## **14 – Le contrôle parental de Windows 7**

- Vous pouvez utiliser le contrôle parental pour gérer la façon dont vos enfants utilisent l'ordinateur. Par exemple, vous pouvez définir les heures auxquelles vos enfants peuvent utiliser l'ordinateur, les jeux auxquels ils peuvent jouer et les programmes qu'ils peuvent exécuter. Le contrôle parental permet également de filtrer les sites Internet en fonction de leurs contenus.
- **Menu Démarrer > Panneau de configuration > Comptes et protection des utilisateurs > Contrôle parental**
- Pour utiliser le contrôle parental, vous devez disposer d'au moins 2 comptes d'utilisateurs :
  - Un compte administrateur avec mot de passe pour lequel les enfants n'auront pas accès
  - Un compte utilisateur standard pour les enfants
- Sélectionnez ensuite le compte d'utilisateur enfant pour lui appliquer le contrôle parental.
- Cliquez ensuite sur activer le **contrôle parental**
- Sélectionnez ensuite les paramètres à appliquer en cliquant sur **Limites horaires, Jeux, Autoriser et Bloquer des programmes** spécifiques.
- L'utilisation du contrôle parental pour filtrer les sites Internet nécessite la création d'un **compte Microsoft** associé au logiciel **Windows Live Contrôle Parental**.