



## Optimiser son ordinateur

### Guide senior — PC & Mac

*Votre ordinateur est lent ? Remettez-le en forme — simplement et sans dépenses inutiles.*

Ce guide vous accompagne pas à pas pour redonner de la vigueur à votre ordinateur, qu'il soit sous Windows ou macOS. Chaque conseil est simple, rapide, et ne coûte rien. Et si le problème persiste — pas d'inquiétude, nous sommes là.

## 01 Mon ordinateur démarre lentement

Au fil du temps, des programmes s'installent et se lancent automatiquement à chaque démarrage sans que vous le demandiez. C'est la cause n°1 de lenteur. La solution : en désactiver la plupart, ceux dont vous n'avez pas besoin immédiatement.

### 1 Désactiver les programmes au démarrage

#### Windows :

- Clic droit sur la barre des tâches → Gestionnaire des tâches
- Onglet « Démarrage » (ou « Applications de démarrage »)
- Clic droit sur les programmes inutiles → Désactiver
- Redémarrez et observez la différence

#### Mac :

- Menu Apple () → Réglages Système
- Général → Éléments de connexion
- Sélectionnez les apps inutiles → clic sur « — » pour les retirer
- Redémarrez

#### ■ Ce que vous verrez à l'écran :

##### Windows :

Gestionnaire des tâches → colonne « Impact au démarrage »  
Préférez « Faible » ou « Aucun » – désactivez les « Élevé »

##### Mac :

Éléments de connexion → liste des apps lancées à l'ouverture de session

**Complément gratuit :** l'outil **Autoruns** (Windows, gratuit Microsoft) , **HDCleaner**, **Ccleaner** (Windows) offrent une vue complète de tout ce qui se lance.  
À utiliser avec prudence.

## 02 Mon disque est plein — je manque de place

Quand le disque est plein à plus de 85 %, l'ordinateur ralentit fortement. Avant d'acheter quoi que ce soit, commencez par libérer de la place facilement.

### 2 Vider la corbeille et les téléchargements

#### Windows :

- Clic droit sur la Corbeille (bureau) → Vider la Corbeille
- Ouvrez le dossier Téléchargements
- Supprimez les fichiers anciens (installateurs, PDFs lus...)
- Vérifiez aussi le dossier Documents

#### Mac :

- Clic droit sur la Corbeille (Dock) → Vider la Corbeille
- Finder → Téléchargements
- Supprimez les anciens fichiers inutiles

## 3

## Utiliser l'outil de nettoyage intégré

## Windows :

- Touche Windows + R → tapez « cleanmgr » → Entrée
- Sélectionnez votre disque C:
- Cochez tout (Fichiers temp, Corbeille...) → OK
- Cliquez « Nettoyer les fichiers système » pour aller plus loin

## Mac :

- Menu Apple → À propos de ce Mac → Stockage → Gérer
- Activez « Optimiser le stockage » et « Vider automatiquement la Corbeille »
- Parcourez « Documents » pour repérer les gros fichiers

**Complément gratuit : CCleaner** (Windows & Mac) Hdcleaner (Windows) va plus loin que l'outil intégré. Téléchargez uniquement depuis le site officiel : [ccleaner.com](https://ccleaner.com) et [https://kurtzimmermann.com/hdcleaner\\_fr.html](https://kurtzimmermann.com/hdcleaner_fr.html)

### 03 Mon navigateur est lent ou envahi de publicités

Un navigateur encombré d'extensions douteuses ou d'un cache trop plein est souvent à l'origine de lenteurs et de fenêtres publicitaires intempestives.

4

#### Nettoyer le cache du navigateur

##### Windows :

- Chrome / Edge : Ctrl + Maj + Suppr
- Sélectionnez « Depuis toujours »
- Cochez : Cache, Cookies, Historique → Effacer
- Firefox : même raccourci, même procédure

##### Mac :

- Chrome / Safari : Cmd + Maj + Suppr (Chrome)
- Safari : menu Safari → Effacer l'historique
- Sélectionnez « tout l'historique » → Effacer

5

#### Supprimer les extensions suspectes

##### Windows :

- Chrome/Edge : menu (☰) → Extensions → Gérer les extensions
- Désactivez ou supprimez celles que vous ne reconnaissez pas

##### Mac :

- Safari : menu Safari → Réglages → Extensions
- Désactivez ou supprimez les extensions inconnues

#### ■ Ce que vous verrez à l'écran :

##### Windows :

Si vous voyez des barres d'outils inconnues ou des moteurs de recherche que vous n'avez pas choisis → signe d'infection légère

##### Mac :

Même observation sur Mac – les extensions suspectes s'y installent aussi, souvent via des logiciels gratuits

**Complément gratuit :** Malwarebytes ([malwarebytes.com](https://malwarebytes.com)) détecte et supprime les logiciels indésirables en quelques minutes. Version gratuite suffisante pour un nettoyage ponctuel.

### 04 Des mises à jour sont en attente

Les mises à jour ne servent pas qu'à ajouter des fonctions — elles corrigent surtout des failles de sécurité. Un ordinateur non mis à jour est plus vulnérable et parfois plus lent.

## 6

**Lancer les mises à jour****Windows :**

- Touche Windows → Paramètres → Windows Update
- Cliquez « Rechercher les mises à jour »
- Installez tout, puis redémarrez si demandé

**Mac :**

- Menu Apple () → Réglages Système → Général
- Mise à jour de logiciels → Mettre à jour maintenant
- Redémarrez si nécessaire

*Pensez aussi à mettre à jour vos navigateurs (Chrome, Firefox, Edge) et vos applications — elles ont souvent leurs propres mises à jour indépendantes.*

## 05 Les bons gestes au quotidien

|                                                   |                                              |
|---------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| Redémarrez au moins une fois par semaine          | Évite l'accumulation de processus en mémoire |
| Éteignez correctement (pas en coupant le courant) | Protège les fichiers et le disque dur        |
| Ne laissez pas trop d'onglets ouverts             | Chaque onglet consomme de la mémoire         |
| Débranchez les clés USB inutilisées               | Libère des ressources et réduit les risques  |
| Évitez d'installer des logiciels inconnus         | Source n°1 de ralentissements et de virus    |

## 06 Ma liste de contrôle

- ☐ J'ai désactivé les programmes inutiles au démarrage
- ☐ J'ai vidé la corbeille et le dossier Téléchargements
- ☐ J'ai lancé le nettoyage de disque intégré
- ☐ J'ai nettoyé le cache de mon navigateur
- ☐ J'ai vérifié et supprimé les extensions inconnues
- ☐ Mes mises à jour Windows / macOS sont à jour
- ☐ Je redémarre mon ordinateur au moins une fois par semaine

### Quand appeler un professionnel ?

Ces signes dépassent les réglages habituels — mieux vaut ne pas insister seul(e) :

#### ▲ Matériel qui lâche

Batterie qui ne tient plus, écran qui clignote, clavier défaillant — ce n'est plus un réglage logiciel.

#### ▲ Comportement bizarre ou virus

Fenêtres qui s'ouvrent seules, mots de passe refusés, antivirus qui signale une menace grave.

#### ▲ Ordinateur très ancien (+ de 8 ans)

Au-delà de 8 ans, un diagnostic honnête vaut mieux qu'un acharnement coûteux.



Assistance informatique et administrative à domicile

### Une question, un doute, un PC qui résiste ?

MACWIN intervient à domicile — diagnostic gratuit, sans engagement, à votre rythme.

**Site :** [www.macwin.fr](http://www.macwin.fr)

**Email :** [contact@macwin.fr](mailto:contact@macwin.fr)

**Tél :** 06.18.49.09.10

**Adresse :** 4 Rue de l'Adour — 40480 Vieux-Boucau

R.C.S. Bordeaux 838 944 353 — MACWIN 2026