

# Astuce complète de nettoyage PC – Système et Internet

---

## Nettoyage via Windows (outils intégrés)

### 1. Nettoyage de disque

1. Ouvre **Ce PC** → **Clic droit sur le disque C:** → **Propriétés** → **Nettoyage de disque**
  2. Sélectionne :
    - Fichiers temporaires
    - Corbeille
    - Fichiers système (option avancée)
  3. Clique sur **OK** → **Supprimer les fichiers**
  4. Option avancée : **Nettoyage des fichiers système** pour supprimer les anciennes mises à jour Windows.
- 

### 2. Désinstallation des programmes inutiles

1. **Paramètres** → **Applications** → **Applications et fonctionnalités**
  2. Repère les logiciels que tu n'utilises plus
  3. Clique sur **Désinstaller**
- 

### 3. Défragmentation du disque (HDD uniquement)

1. **Démarrer** → **Défragmenter et optimiser les lecteurs**
  2. Sélectionne ton disque → **Optimiser**  
*(Pas nécessaire sur SSD)*
- 

### 4. Vérification et réparation du système

- **Vérifier les fichiers système :**  
Win + R → cmd → sfc /scannow
  - **Réparer le disque :**  
Win + R → cmd → chkdsk C: /f /r
-

## 2 Nettoyage via Internet (logiciels gratuits fiables)

### 1. CCleaner (<https://www.ccleaner.com/>)

- Nettoie les fichiers temporaires et caches de navigateurs 
  - Supprime les logs et fichiers résiduels
  - Gère les programmes au démarrage
    - ⚠ Attention : évite de nettoyer le registre à moins d'être sûr de ce que tu fais
- 

### 2. Malwarebytes Free (<https://www.malwarebytes.com/>)

- Vérifie et supprime les malwares et PUP (programmes indésirables)
  - Version gratuite pour scan ponctuel
  - Compatible avec antivirus existant
- 

### 3. Nettoyage des navigateurs

- **Chrome / Edge / Firefox :**
    - Supprime cookies, cache, historiques
    - Vérifie les extensions → supprime celles inutiles
  - Shortcut rapide : `Ctrl + Shift + Del`
- 

### 4. Optimisation et maintenance

- **Autoruns** (<https://learn.microsoft.com/en-us/sysinternals/downloads/autoruns>)
    - Vérifie et désactive les programmes inutiles au démarrage
  - **BleachBit** (<https://www.bleachbit.org/>)
    - Alternative open-source pour nettoyer fichiers temporaires et caches, plus “sûre” que CCleaner pour certaines options
- 

## 3 Astuces avancées pour garder le PC propre

- Faire un **scan antivirus complet** une fois par semaine 
  - Déplacer fichiers volumineux sur un disque externe ou cloud
  - Redémarrer régulièrement le PC pour libérer la mémoire
  - Éviter les logiciels inutiles ou les “crapwares” lors d’installations
-

✓ Résultat : ton PC sera **plus rapide, plus sûr et plus stable**, sans réinstaller Windows.