

Entretenir son ordi

Plus de 50 pages !!!

Évitez d'imprimer pour sauvegarder des arbres !

Chaque semaine

Cliquez sur les liens bleus pour aller directement à la page concernée

Chaque semaine

- [Ccleaner](#)
- [Malwarebytes
antimalware](#)
- [Antivirus](#)
- [Sauvegarde](#)

Chaque mois

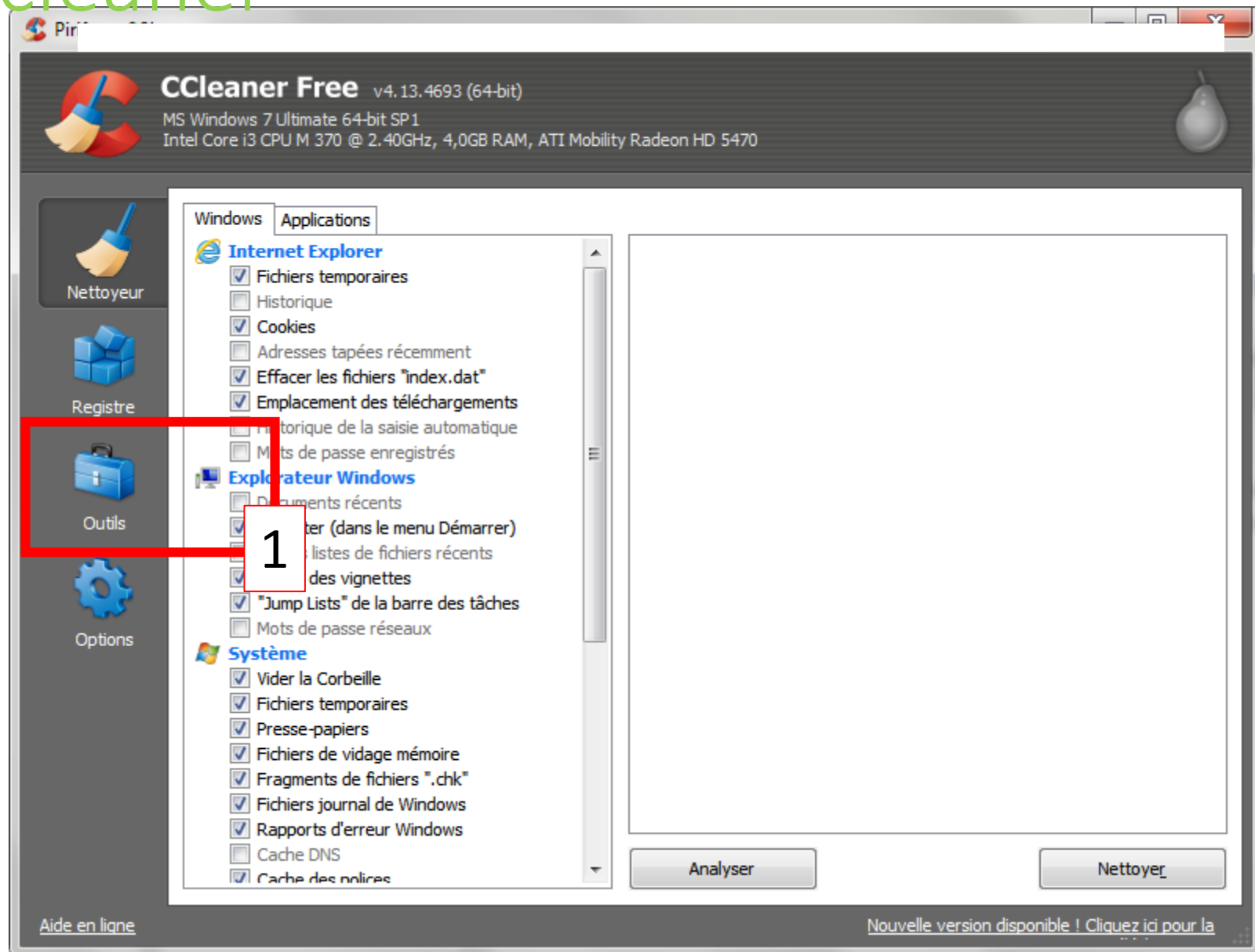
- [Ultradefrag](#)

Effacé par erreur ?

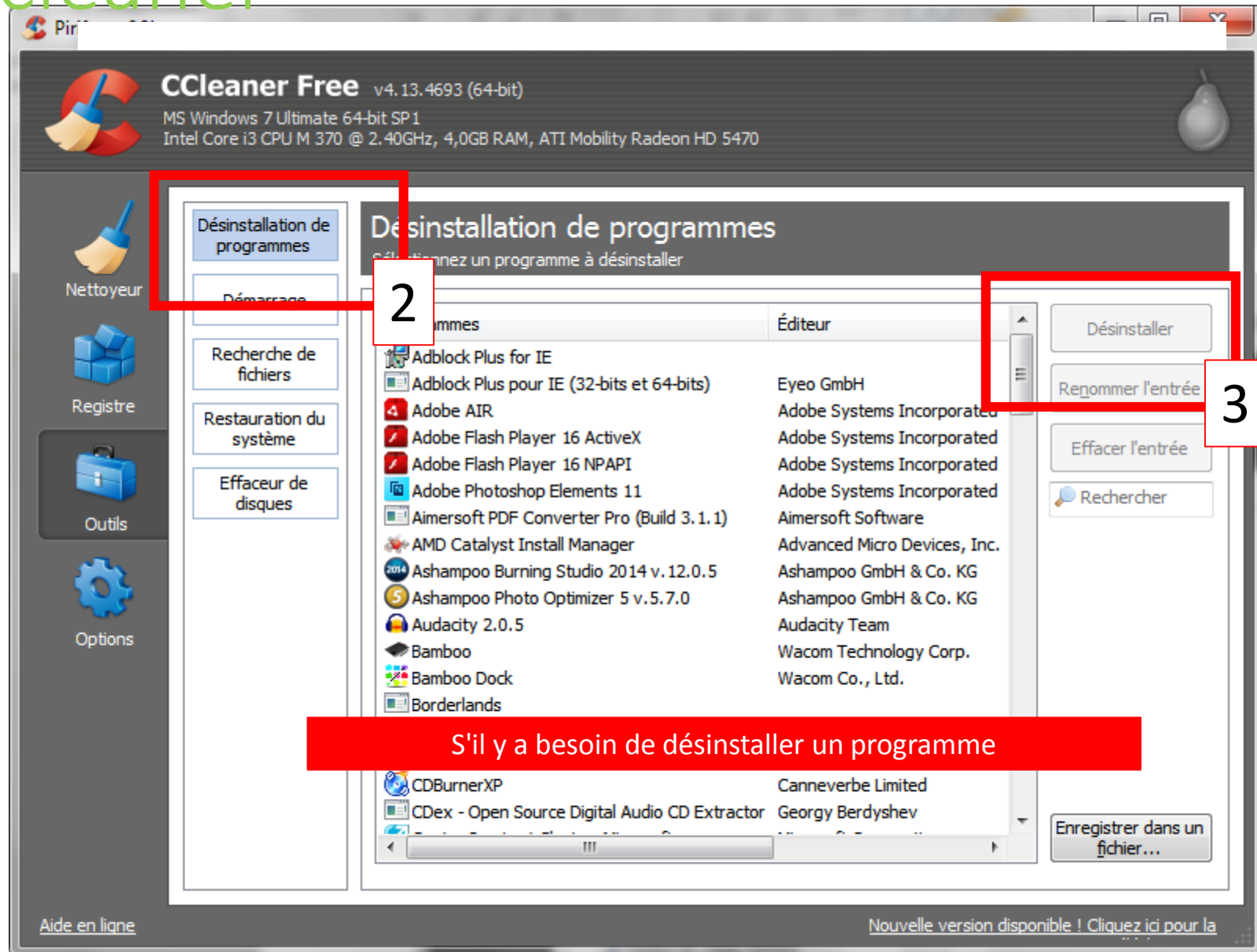
- [Recuva](#)

1-Ccleaner

Ccleaner



Ccleaner



Ccleaner

CCleaner Free v4.13.4693 (64-bit)
MS Windows 7 Ultimate 64-bit SP1
Intel Core i3 CPU M 370 @ 2.40GHz, 4,0GB RAM, ATI Mobility Radeon HD 5470

Démarrage
Ces programmes sont lancés au démarrage de l'ordinateur ou du navigateur

4

	Clé	Programme	Éditeur
	Directory	CMenuExtender	
Non	Directory	DropboxExt	Dropbox, Inc.
Oui	Directory	SkyDriveEx	Microsoft Corporati
Oui	Drive	Symantec.Norton.Antivirus.IEContextMenu	Symantec Corporat
Non	File	DropboxExt	Dropbox, Inc.
Oui	File	iSkysoftVideoConverterFileOpreation	
Oui	File	NXPLiteShell6	Neuxpower Solution
Oui	File	SkyDriveEx	Microsoft Corporati
Oui	File	Symantec.Norton.Antivirus.IEContextMenu	Symantec Corporat
Non	File	WinRAR	Alexander Roshal
Non	File	WinRAR32	Alexander Roshal
Oui	Folder	Rainbow Folders	Piotr Chodzinski
Oui	Folder	Symantec.Norton.Antivirus.IEContextMenu	Symantec Corporat

5

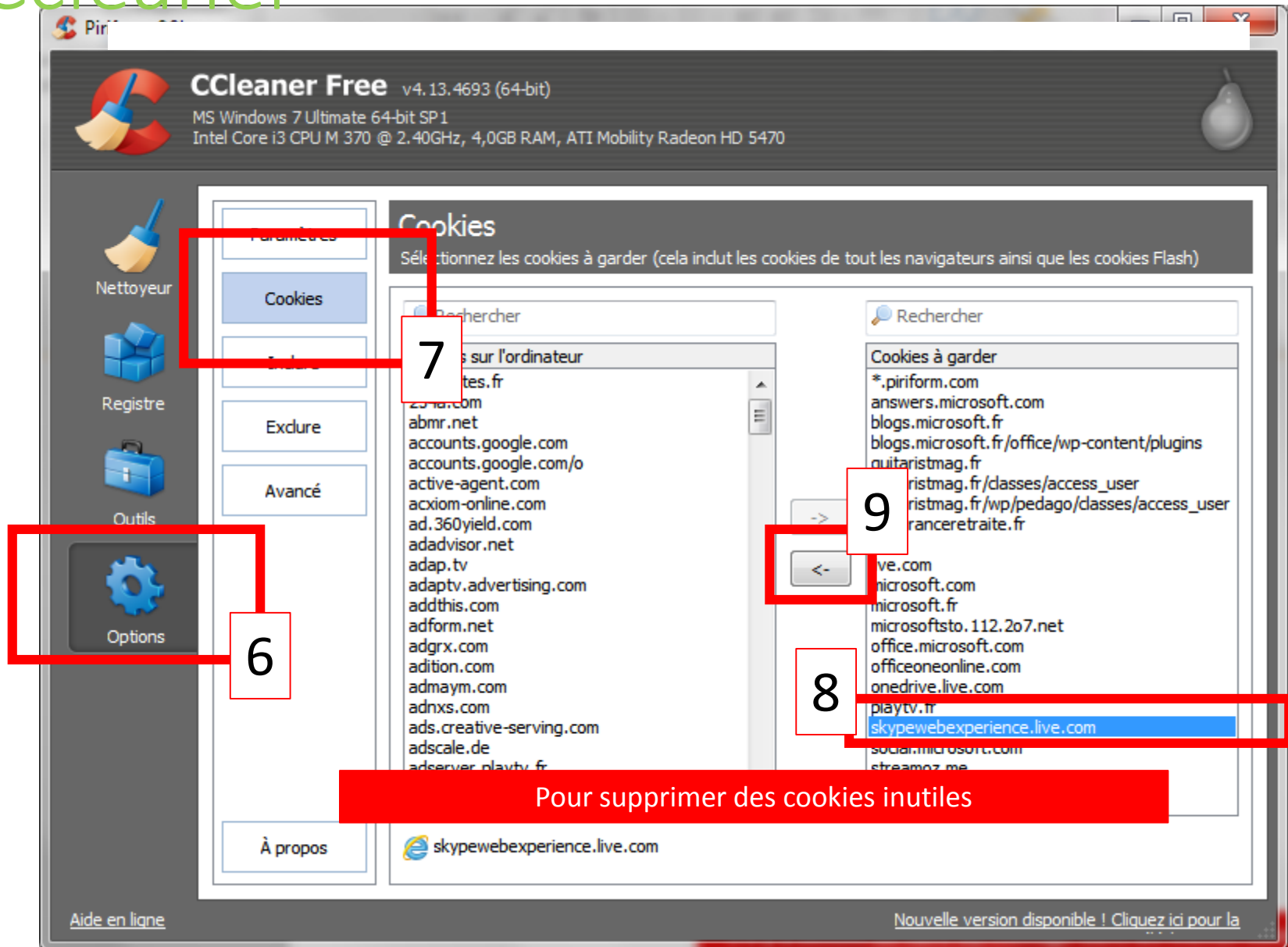
Activer
Désactiver

S'il y a besoin de faire du ménage dans les menus contextuels
(menus apparaissant avec un clic droit)

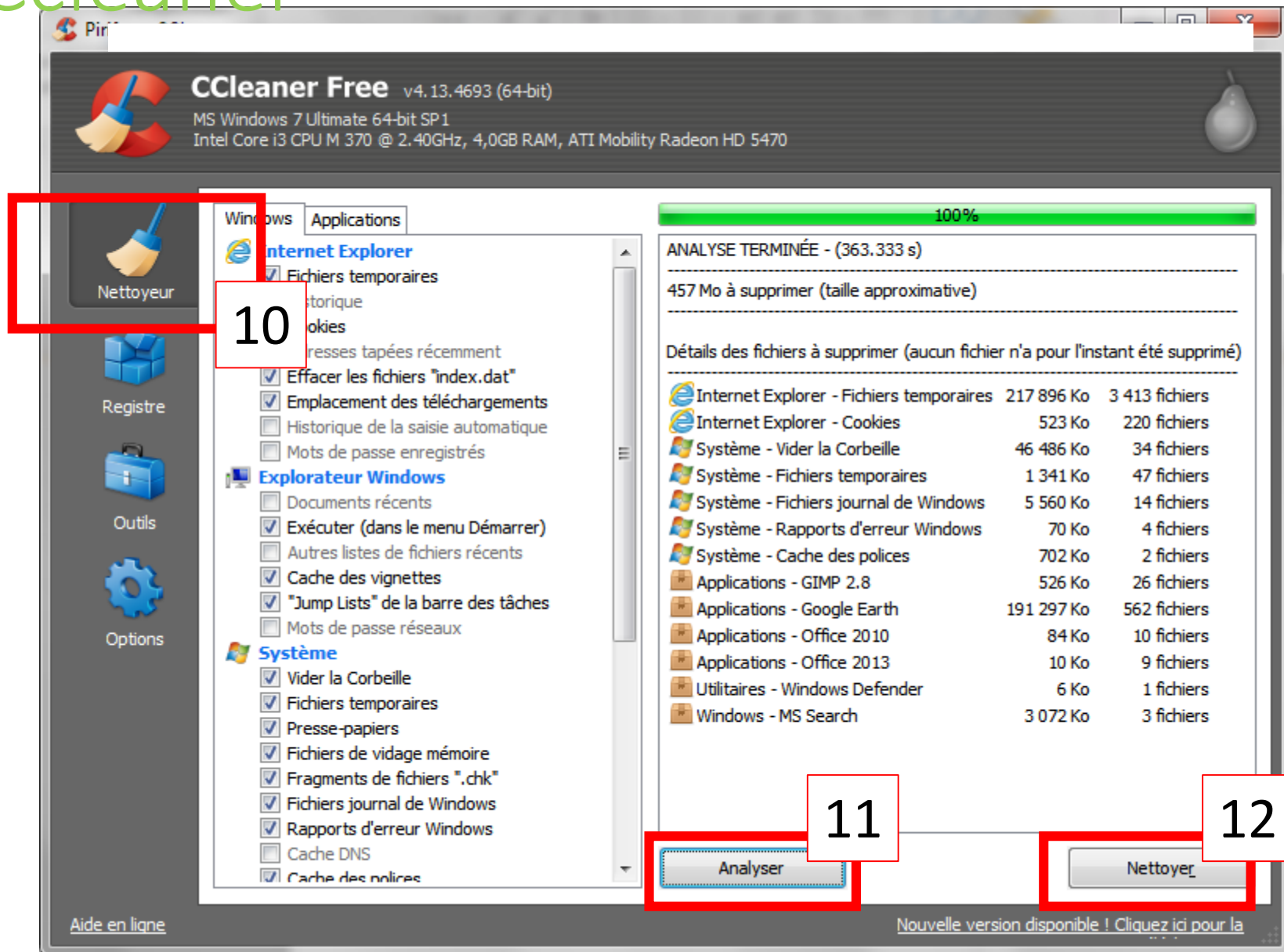
Enregistrer dans un fichier...

Aide en ligne
Nouvelle version disponible ! Cliquez ici pour la

Ccleaner



Ccleaner



2-Malwarebytes

Malwarebytes

Malwarebytes Anti-Malware (Gratuit) 2.0.4.1028

Malwarebytes
ANTI-MALWARE

Tableau de bord Examen Paramètres Historique Activer Acheter la version Premium

✓ Malwarebytes Anti-Malware (Gratuit)

Licence: ✗ Malwarebytes Anti-Malware (Gratuit)

Version de la base de données: ✓ v2015.03.03.02

État des examens: ✓ Non actif

Protection en temps réel: ✗ Disponible avec Malwarebytes Anti-Malware Premium

Mettre à jour »

Commencer l'essai gratuit »

Malwarebytes Secure Backup
Le nom auquel vous faites confiance pour protéger votre ordinateur sauvegarde maintenant vos fichiers. Et c'est la seule sauvegarde en ligne qui protège vos fichiers contre les logiciels malveillants. Essayez-le dès aujourd'hui.
[En Savoir Plus](#)

Examiner maintenant »

Dernier examen: "Menaces" Il y a 2 jours | [Planificateur](#) | [Besoin d'aide?](#)

Malwarebytes

Malwarebytes Anti-Malware (Gratuit)2.0.4.1028

Malwarebytes
ANTI-MALWARE

Tableau de bord Examen Paramètres Historique Activer Acheter la version Premium

✓ Malwarebytes Anti-Malware (Gratuit)

Licence: ✗ Malwarebytes Anti-Malware (Gratuit) Acheter la version Premium »

Version de la base de données: ✓ v2015.03.06.02 Mettre à jour »

État des examens: ✓ Non actif

Protection en temps réel: ✗ Disponible avec Malwarebytes Anti-Malware Premium Commencer l'essai gratuit »

2

Examiner maintenant »

Dernier examen: "Menaces" Il y a 2 jours | Planificateur | Besoin d'aide?

Malwarebytes Secure Backup
Le nom auquel vous faites confiance pour protéger votre ordinateur sauvegarde maintenant vos fichiers. Et c'est la seule sauvegarde en ligne qui protège vos fichiers contre les logiciels malveillants. Essayez-le dès aujourd'hui.
[En Savoir Plus](#)

Malwarebytes

Malwarebytes Anti-Malware (Gratuit) 2.0.4.1028

Malwarebytes ANTI-MALWARE

Tableau de bord Examen Paramètres Historique Activer Acheter la version Premium

Examen "Menaces"

Interrompre l'examen Annuler l'examen

- ✓ Opérations de préexamen: T...
- ✓ Pilotes système: Terminé
- ✓ Zone d'amorce (MBR): Terminé
- ✓ Secteurs physiques: Terminé
- ✓ Objets en mémoire: Terminé
- ✓ Objets du démarrage: Terminé
- ✓ Objets du Registre: Terminé
- 🔄 **Objets du système de fich...**
 - Analyse heuristique: En attente

Progression de l'examen:

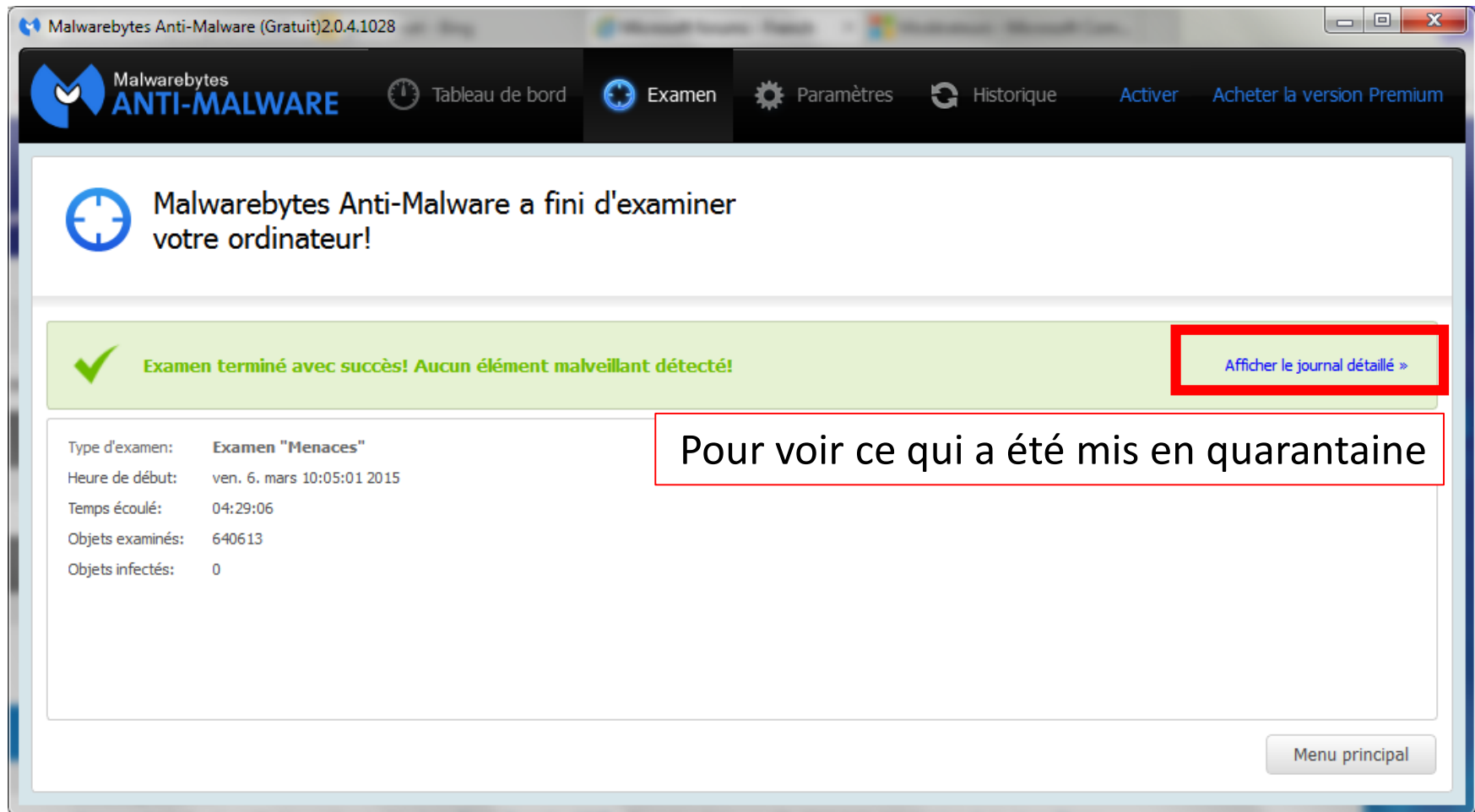
Objets examinés:	61187
Objets détectés:	0
Temps écoulé:	00:22:03
En cours d'examen:	C:\USERS\MAT\APPDATA\LOCAL\TEMP\hsi9A1E.tmp\Dropbox\NSISTools.dll

À vérifier

Meet Malwarebytes business editions
Malwarebytes Anti-Malware isn't just for the home. Our business editions deliver the same protection, along with business-specific features, to your office.

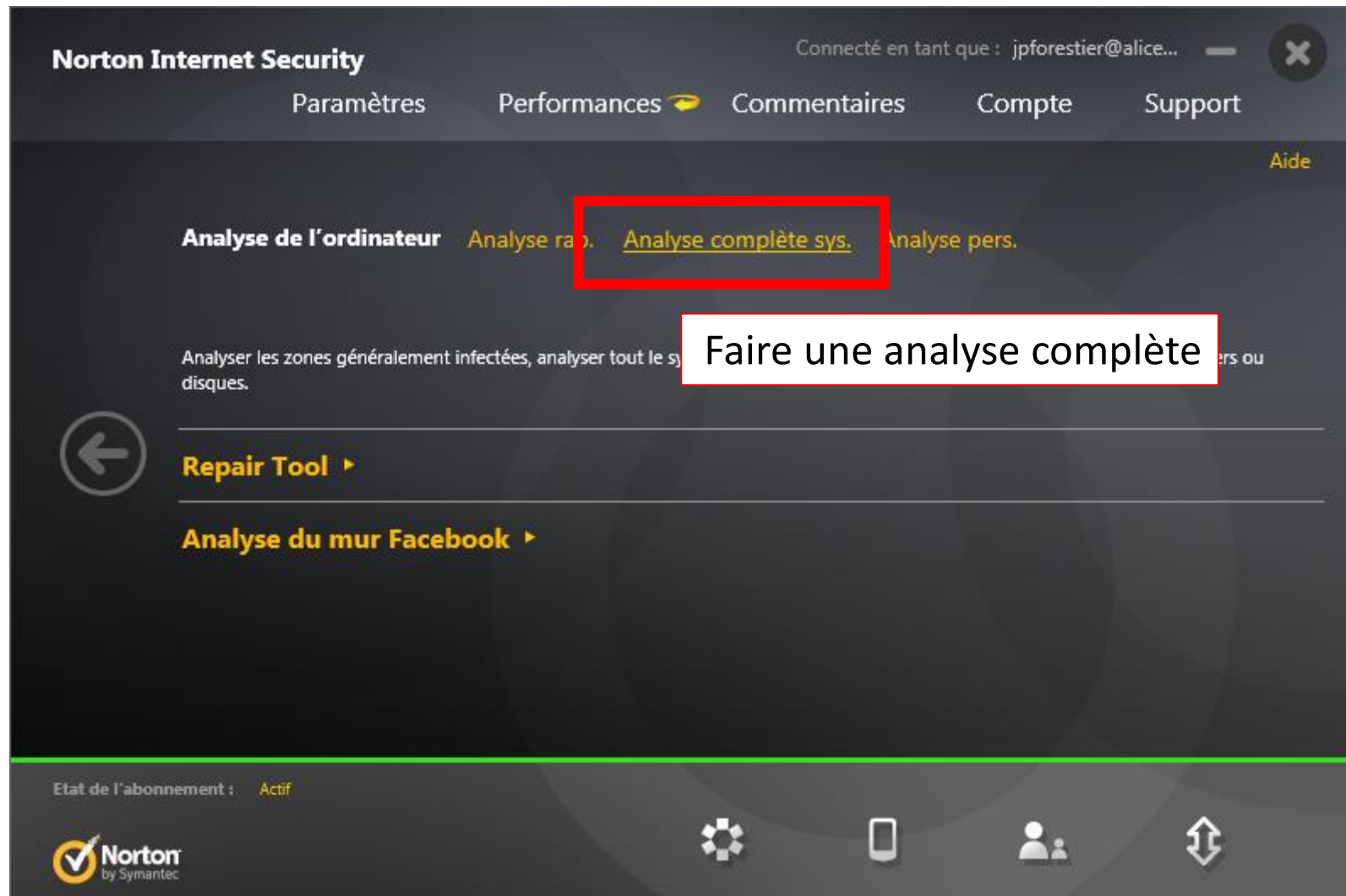
[Discover Malwarebytes business editions »](#)

Malwarebytes



3-Antivirus

Antivirus



Faire une analyse complète

Antivirus

- **Remarques :**
si au téléchargement, un programme est bloqué par l'antivirus (parce qu'il croit que c'est un virus) et que vous voulez ce fichier, allez dans la quarantaine et l'annuler pour le fichier bloqué.

4-Défragmenter

Avec Ultradefrag

Défragmenter

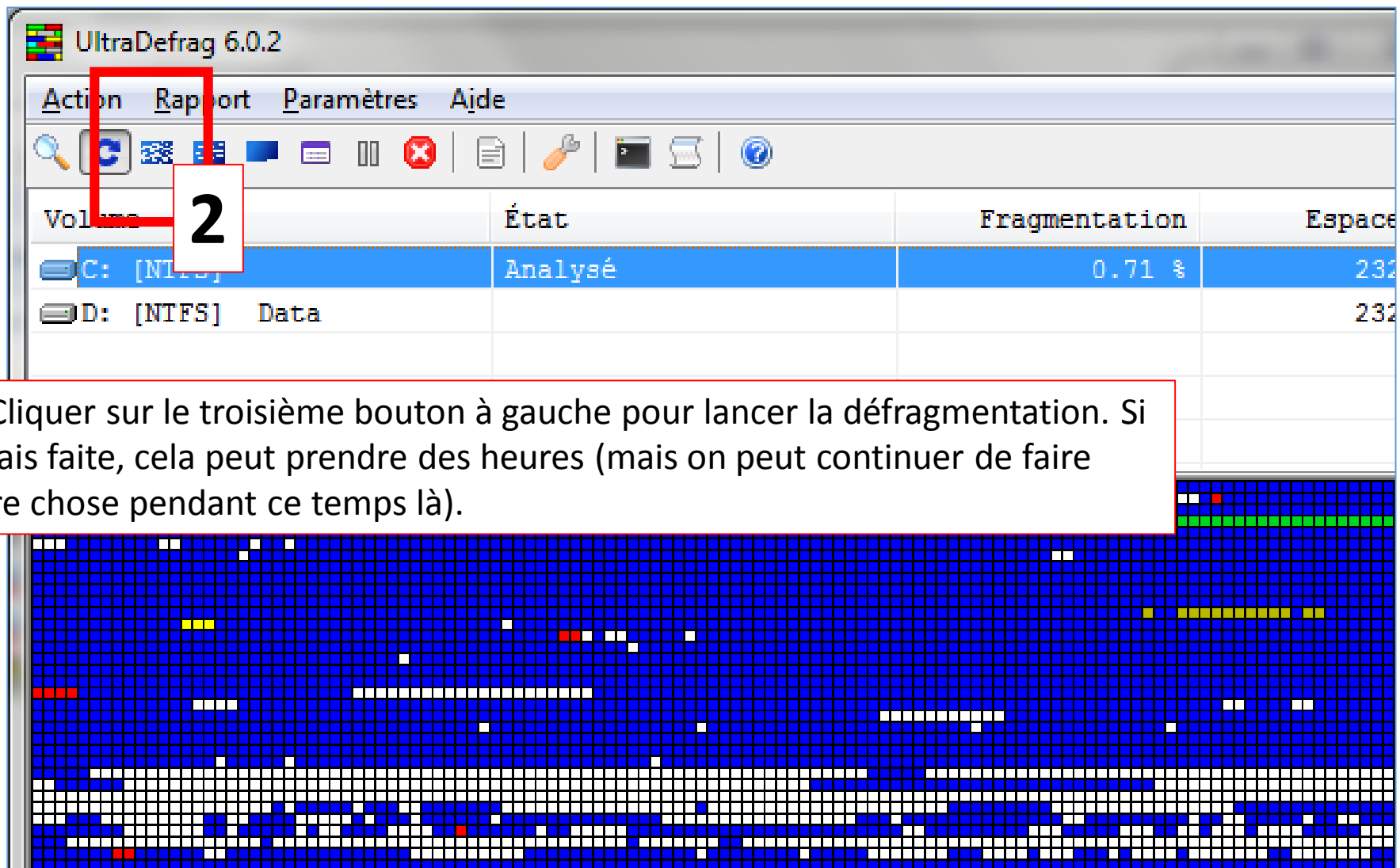
UltraDefrag 6.0.2

Quand 100% sont analysés, on voit le degré de fragmentation. Si >10%, défragmenter

1

	État	Fragmentation	Espace
C: [NTFS]	Analysé	0.71 %	232
D: [NTFS] Data			232

Cliquer sur la loupe pour analyser l'état du / des disques durs



Faire ensuite la même chose avec le deuxième disque (en général D)

Création d'un point de restauration

Création d'un point de restauration

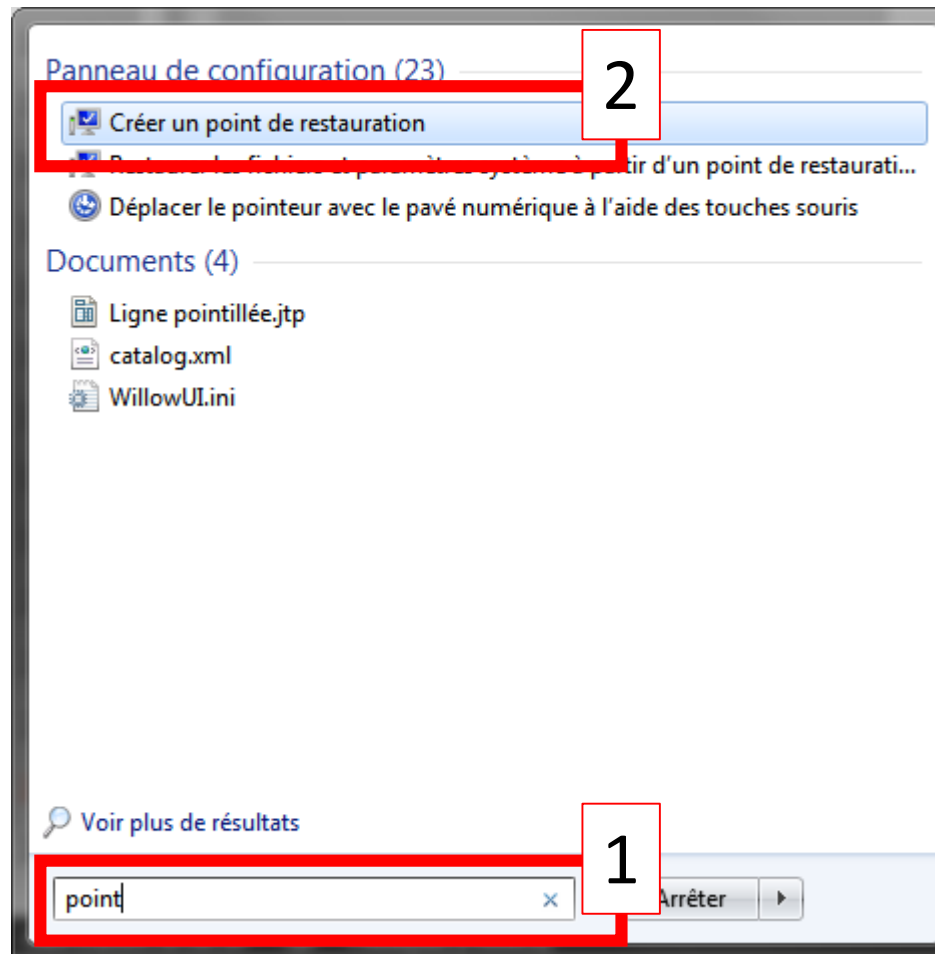
Dès que vous envisagez d'installer un nouveau logiciel prenez la précaution de créer un point de sauvegarde.

Lors de cette création, l'ordinateur enregistre l'état dans lequel il est.

Si après l'installation d'un nouveau logiciel, l'ordinateur fonctionne mal, se bloque, il suffit (en général) de restaurer le point de restauration pour retrouver l'état de l'ordinateur AVANT l'apparition du problème.

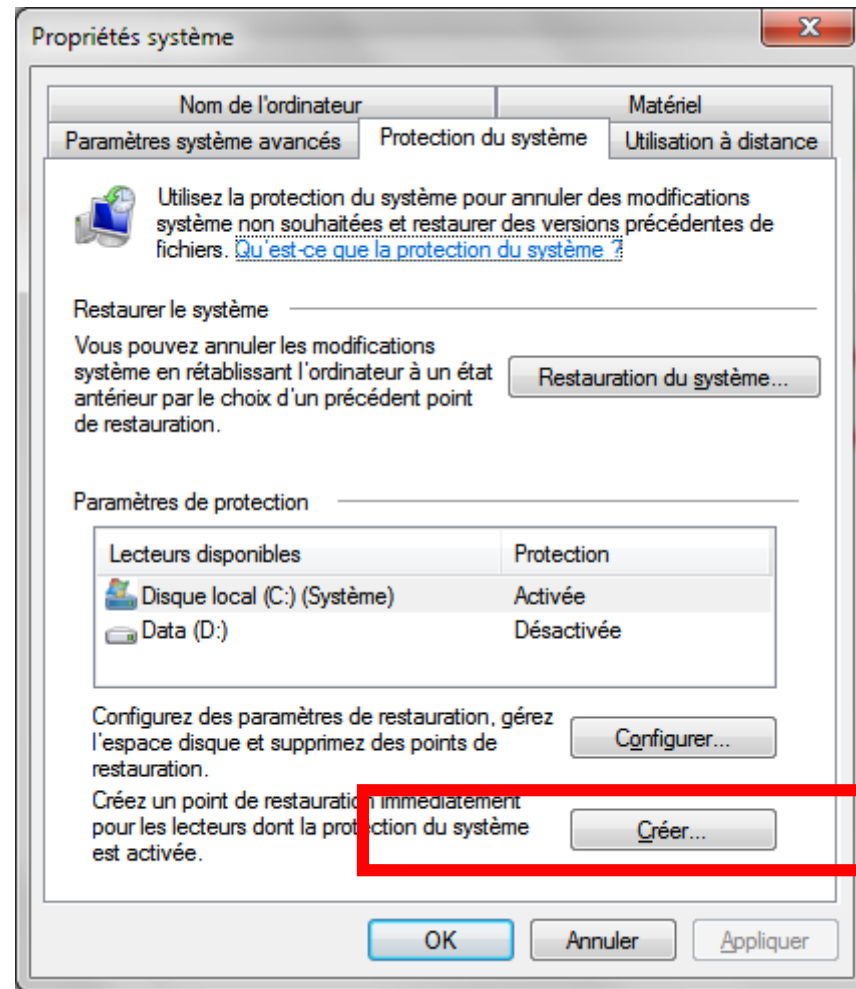
Les fichiers créés entre temps (texte, tableaux, images, etc.) resteront sur l'ordinateur.

Création d'un point de restauration



Dans le menu
Démarrer, saisir **point**
puis cliquer sur **Créer**
un point de
restauration

Création d'un point de restauration

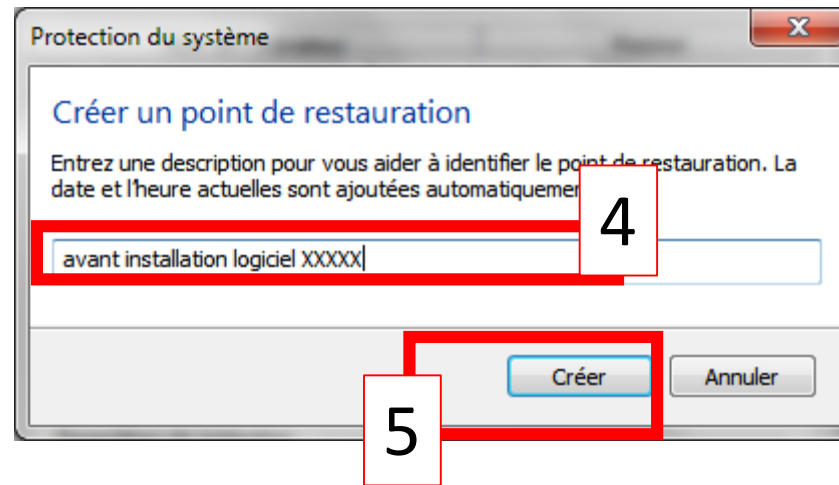


3

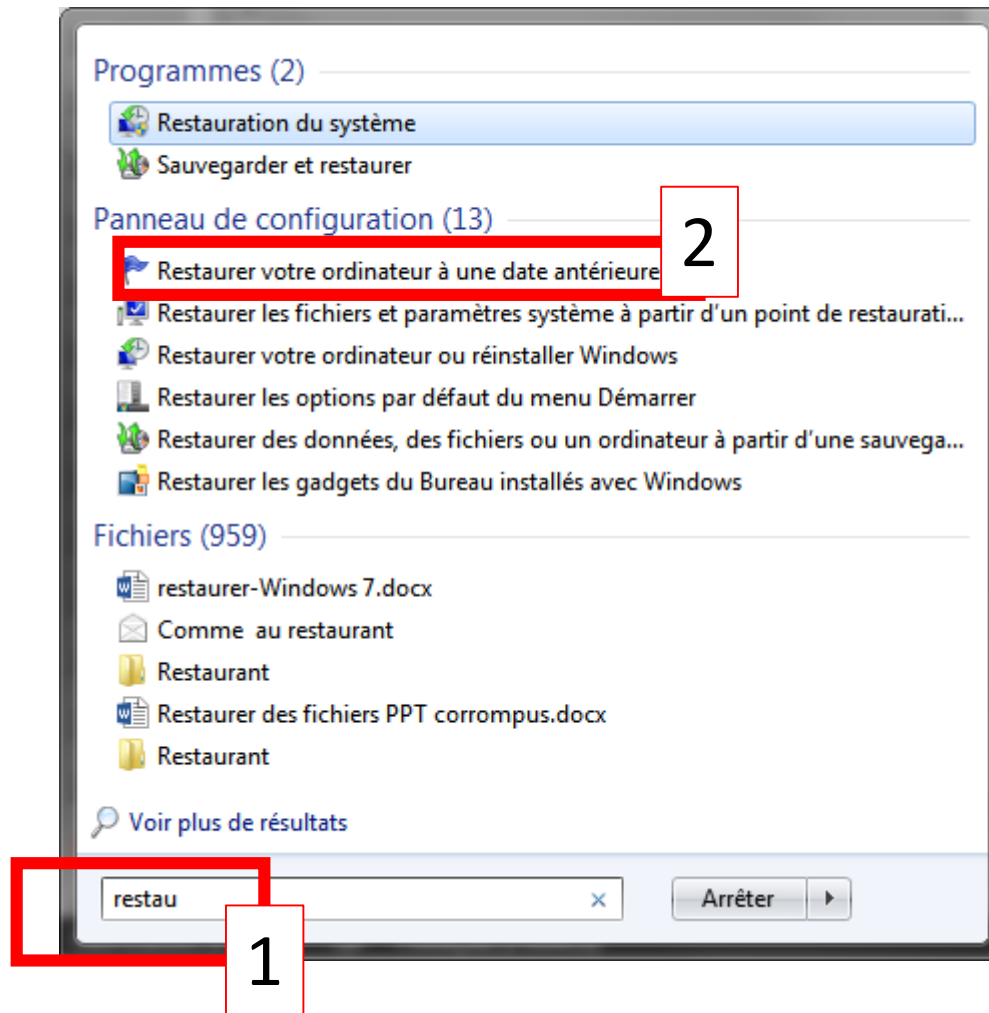
Création d'un point de restauration

Nommer ce point de façon "parlante" pour vous.

Laissez l'ordinateur créer le point.

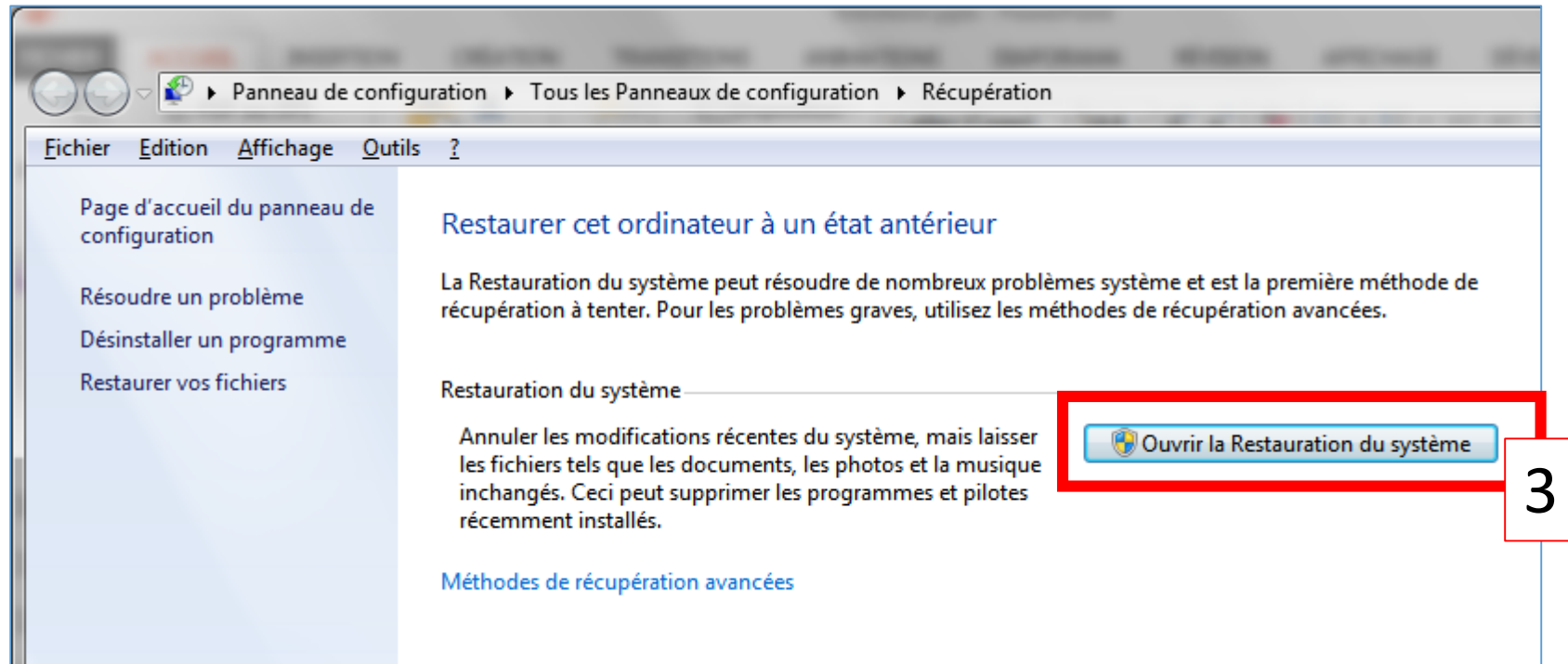


Restaurer selon un point de restauration

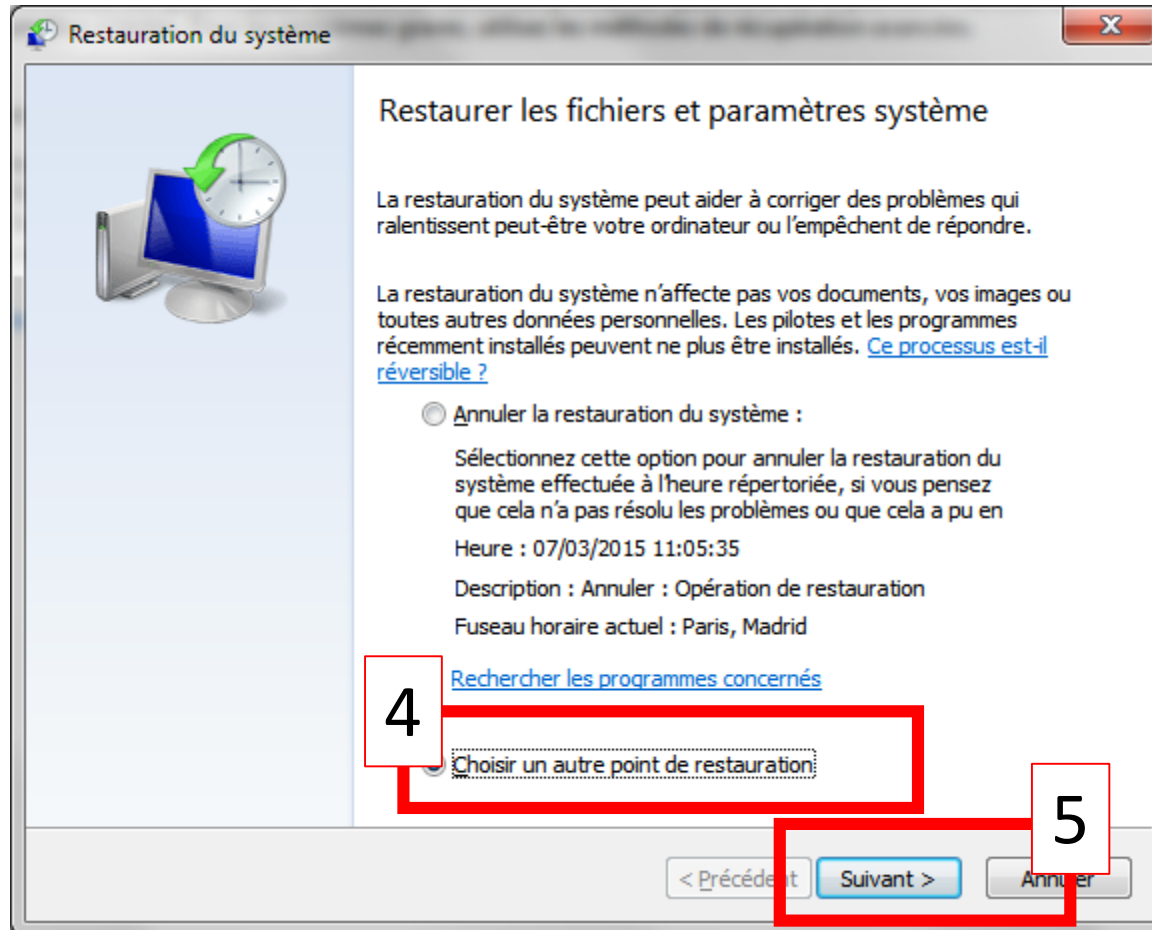


Si vous avez besoin de restaurer l'ordinateur dans un état/à un moment où il fonctionnait bien, Menu **démarrer**, écrire **restau** Puis cliquez sur **Restaurer votre ordinateur à une date antérieure**

Restaurer selon un point de restauration

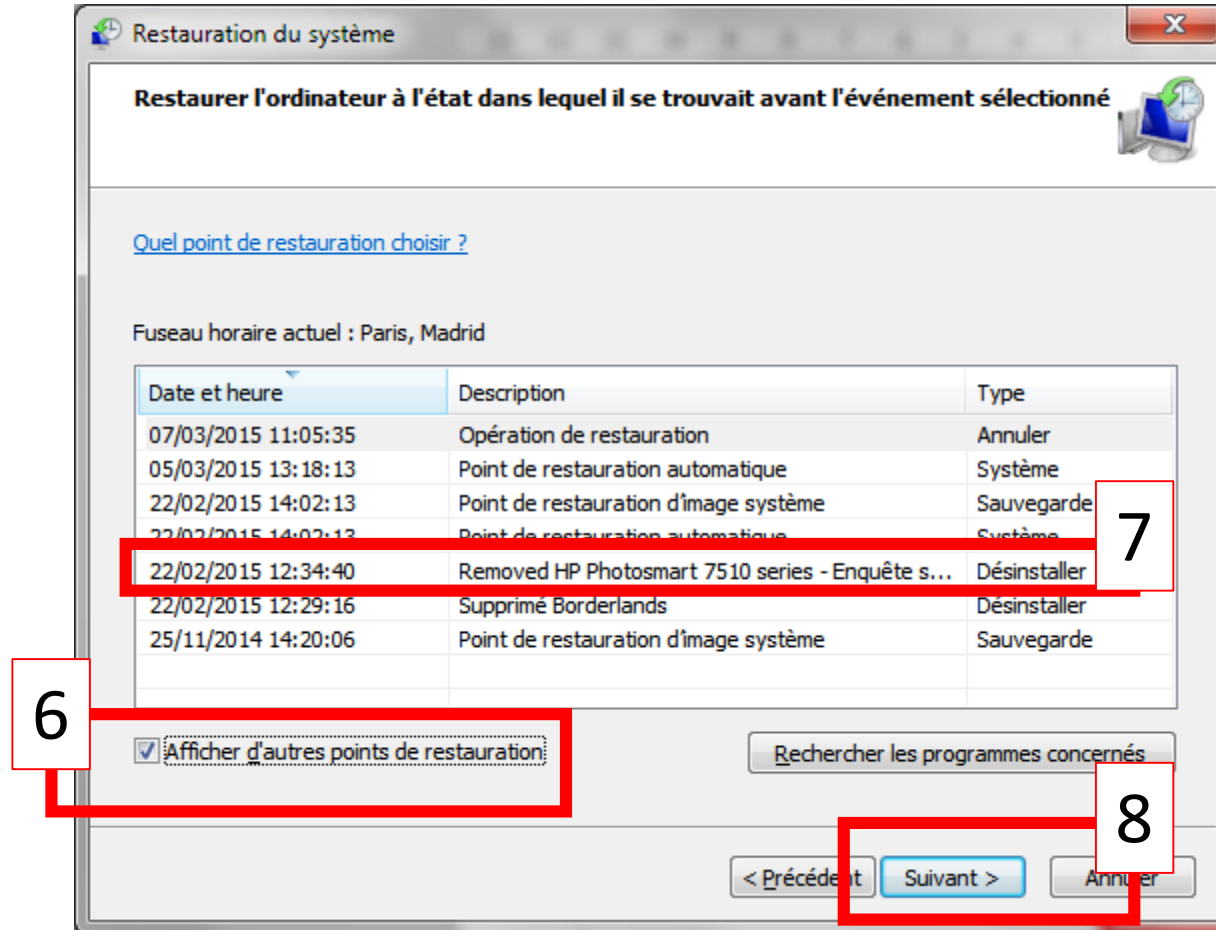


Restaurer selon un point de restauration



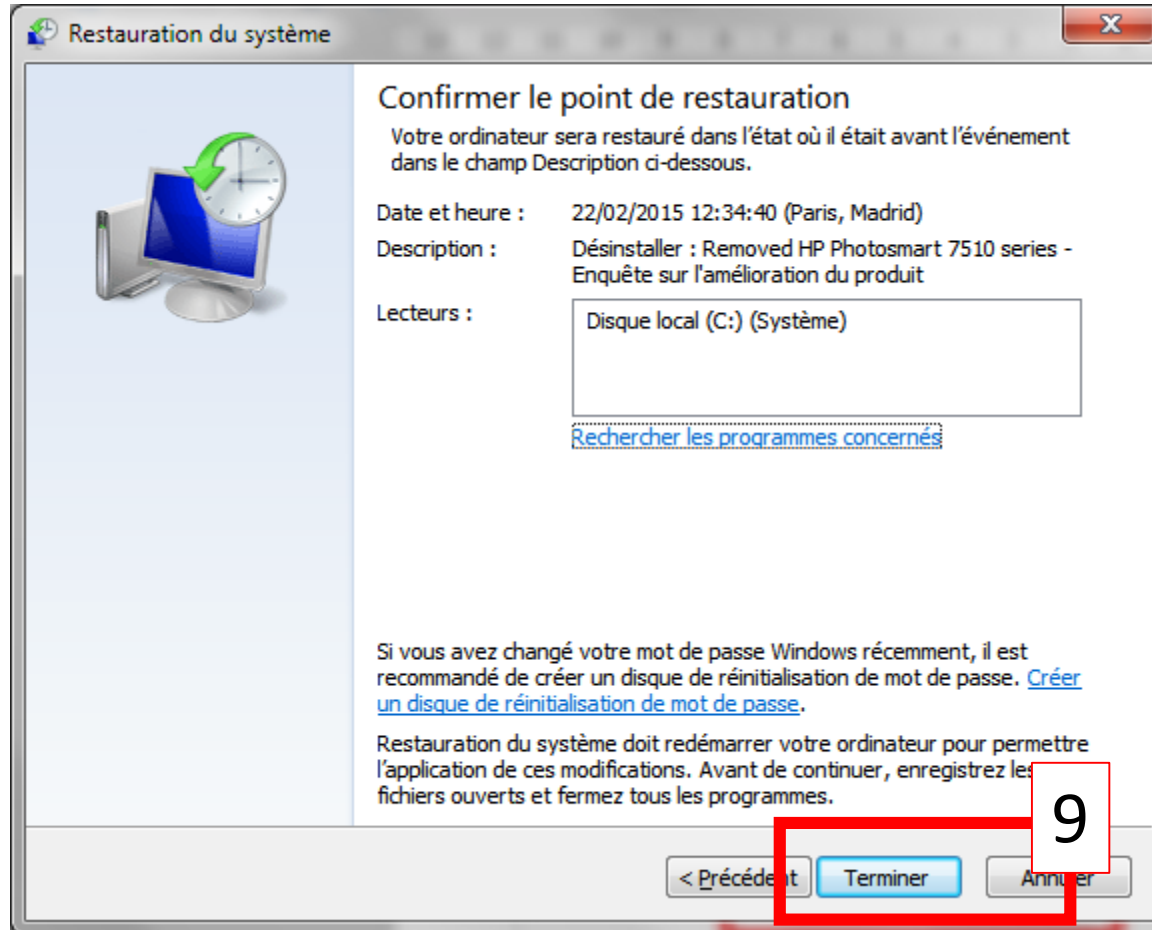
Restaurer selon un point de restauration

Ouvrir tous les points de restauration accessibles (6). Choisir (7) le point de restauration voulu (celui qui se situe AVANT que le problème de soit arrivé)



Restaurer selon un point de restauration

Laissez
l'ordinateur
travailler.
Lorsque ce
sera fini, il
redémarrera
en vous
indiquant que
la
restauration a
réussi (on
l'espère !!!)



4-Sauvegarder l'ordinateur

Sauvegarde

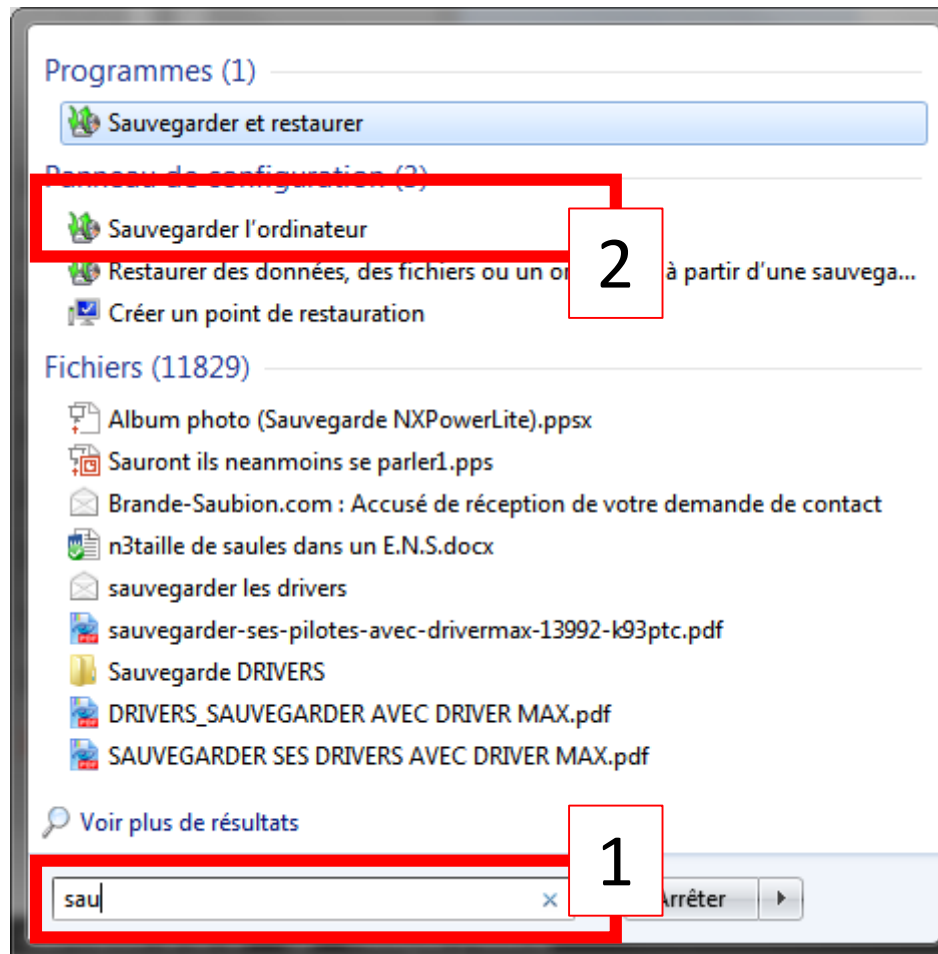
Sauvegarder régulièrement l'ordinateur (système et fichiers), sur un disque dur extérieur, évite des déconvenues si l'ordinateur tombe en panne.

Ce qui suit est fait avec Windows 7.

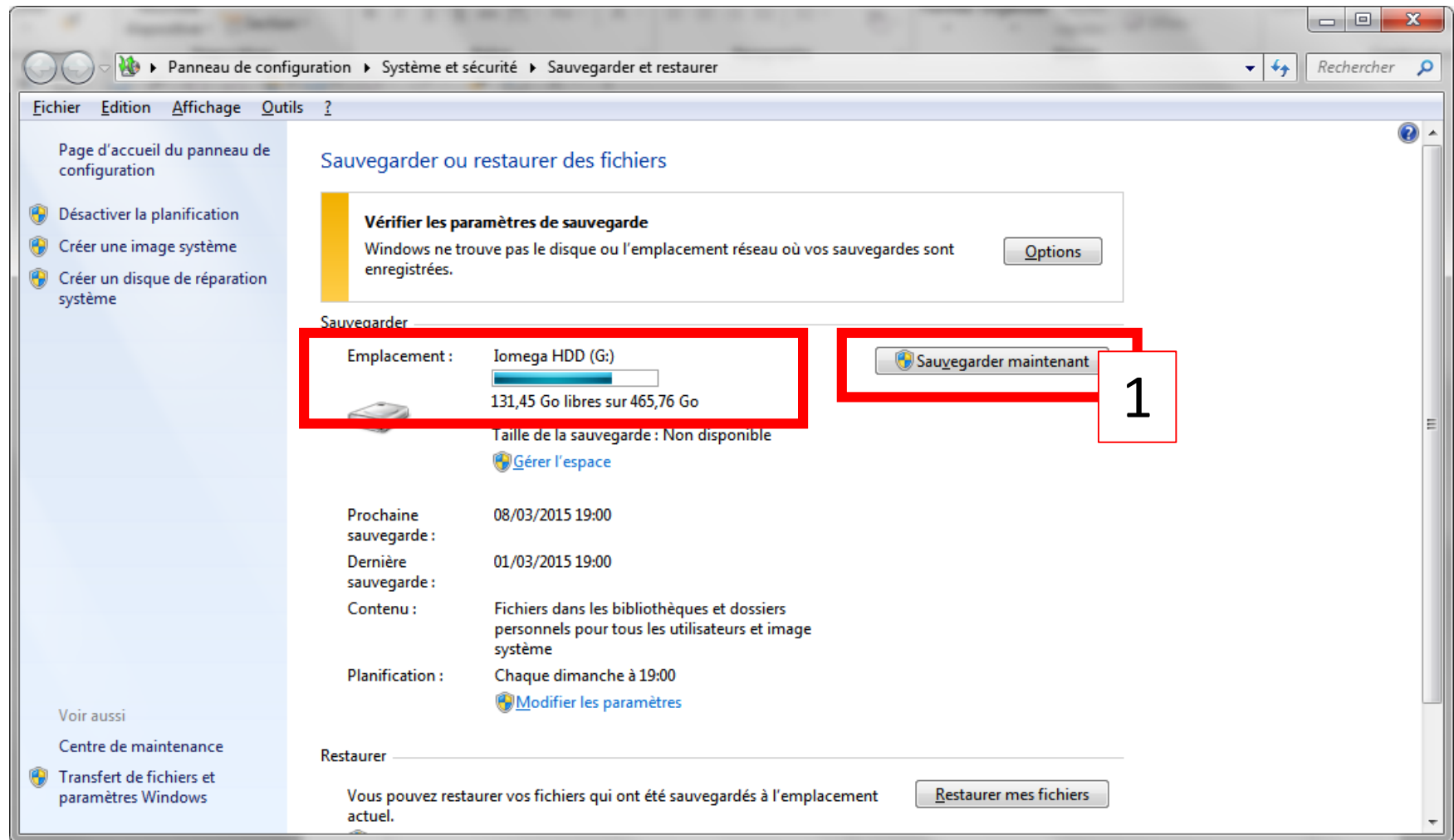
Moi, je le fais une fois par semaine.

Sauvegarde

Menu **Démarrer**,
écrire sau(vegarder)
puis cliquer sur
**Sauvegarder
l'ordinateur**



Sauvegarde



Il faut bien sûr connecter un disque dur extérieur

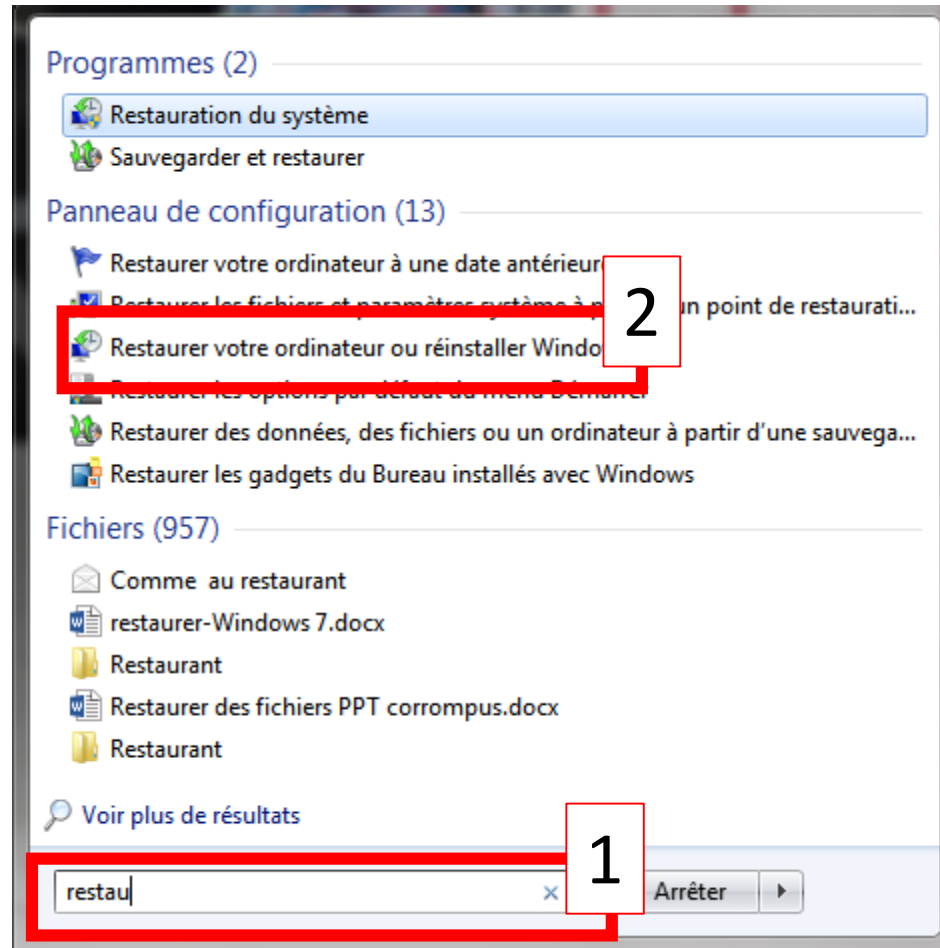
Sauvegarde

Remarques :

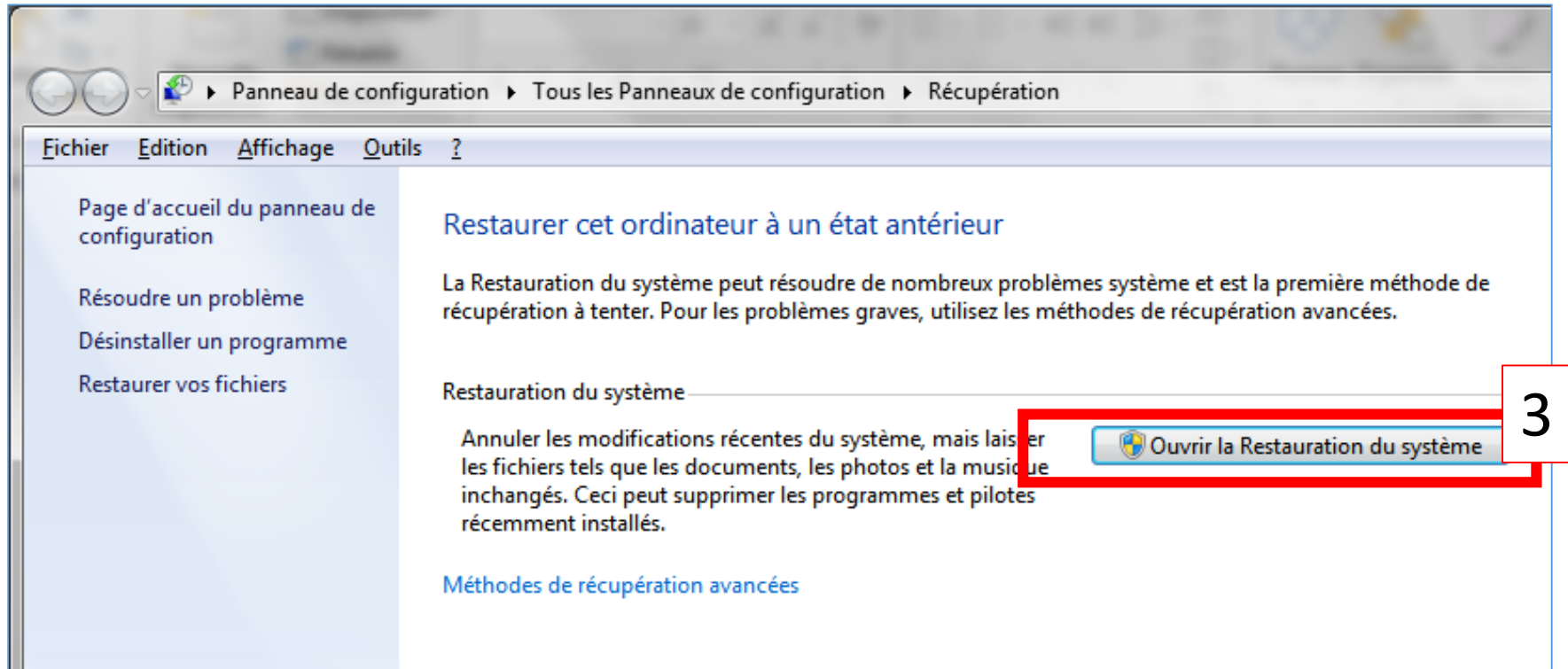
1. L'ordinateur doit être branché sur secteur (autrement la sauvegarde ne sera pas effectuée)
2. Une sauvegarde prend du temps !!! (des heures)

Restaurer une sauvegarde

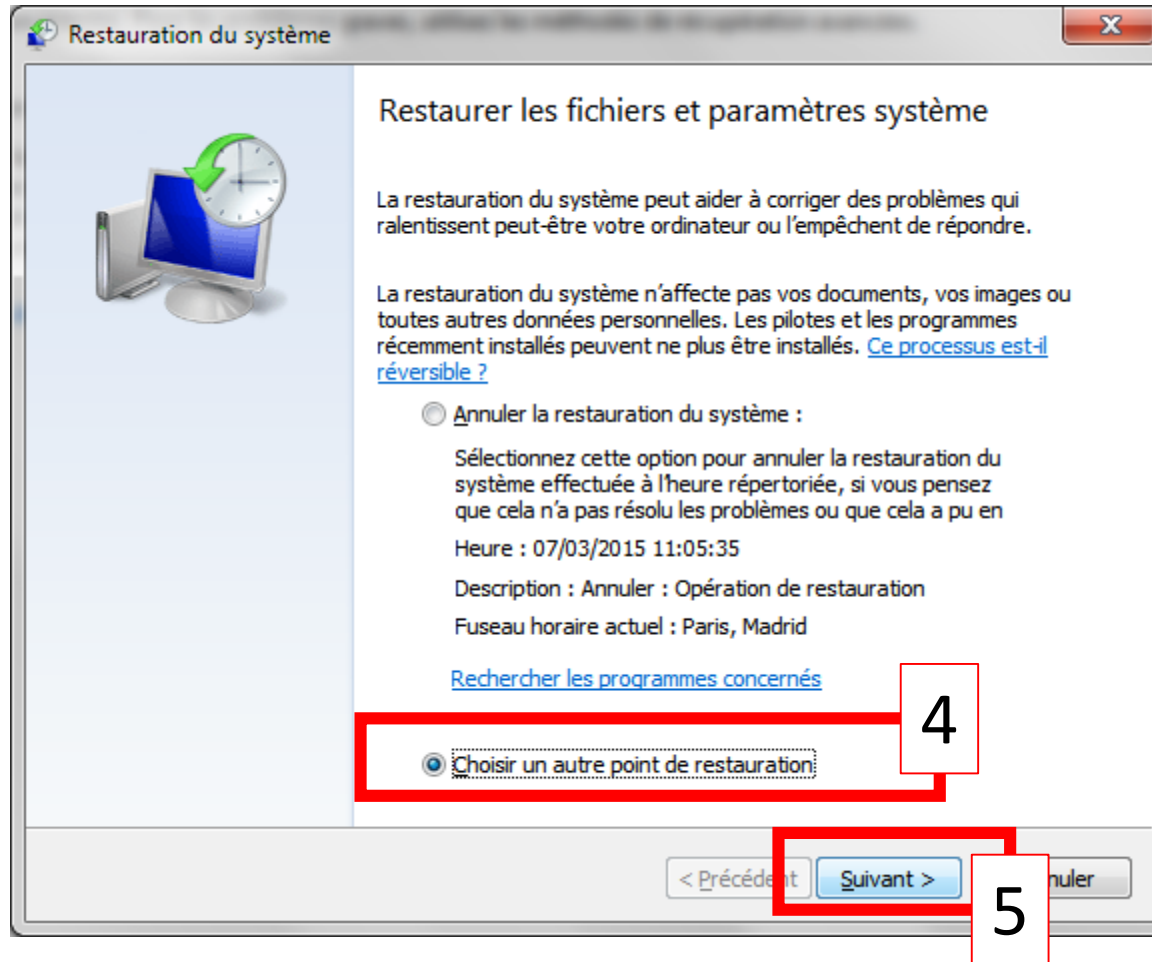
Menu **Démarrer**,
écrire **restau(rer)**
puis cliquer sur
Restaurer votre
ordinateur



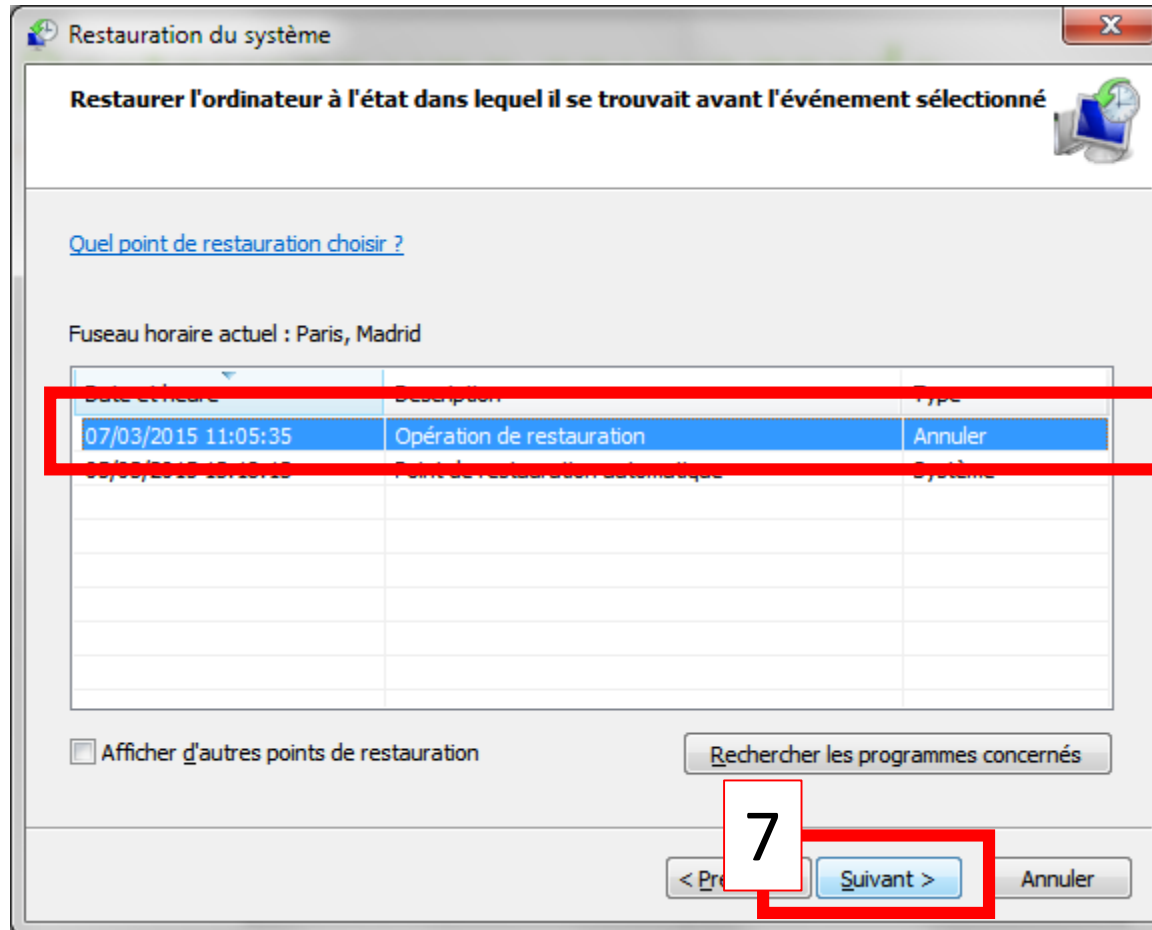
Restaurer une sauvegarde



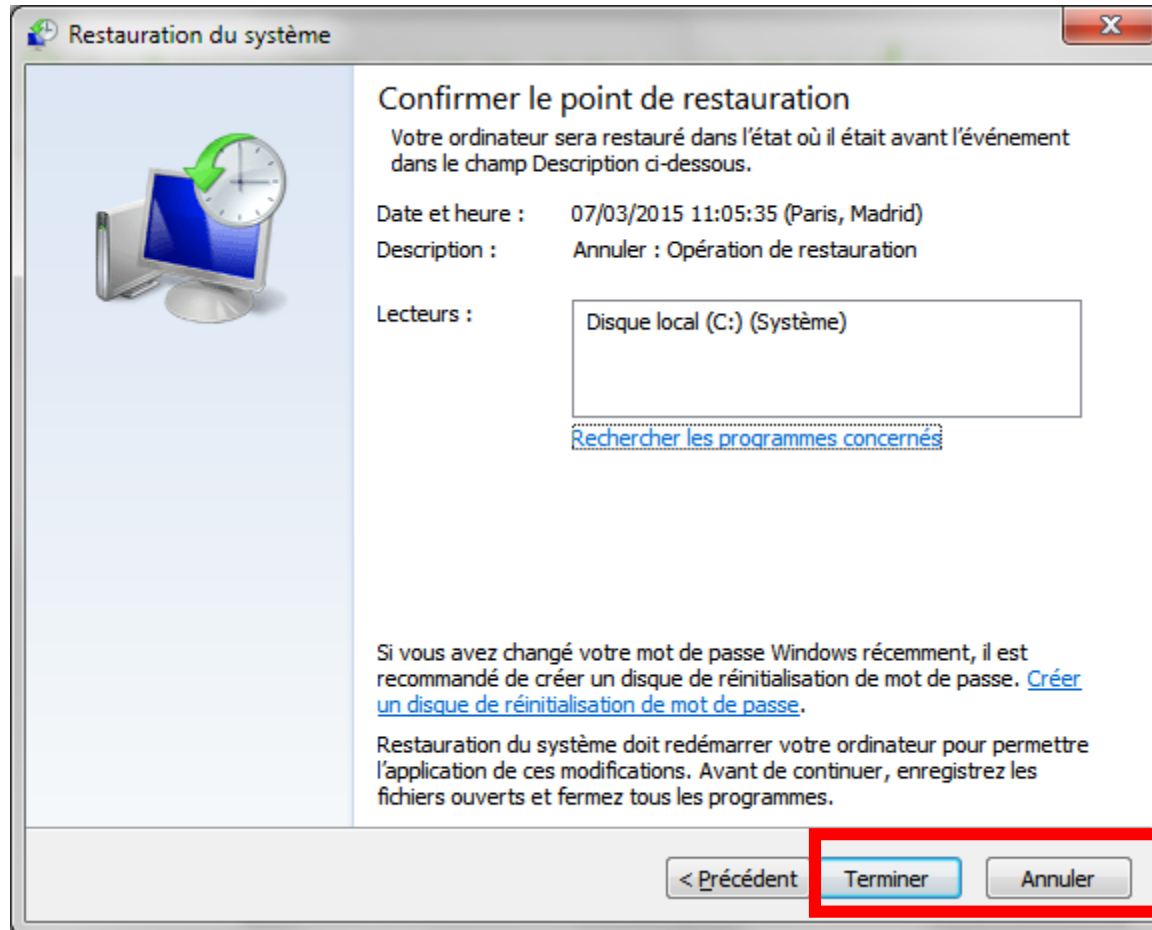
Restaurer une sauvegarde



Restaurer une sauvegarde



Restaurer une sauvegarde



Supprimé par erreur ?

Récupération avec RECUVA

<http://www.commentcamarche.net/download/telecharger-34067271-recuva-portable>

Si vous venez de supprimer par erreur un ou des fichiers (qui ne sont plus dans la corbeille), **ne faites rien (sauf ce qui va suivre)** pour vous donner les chances de récupérer ce ou ces fichiers.

On travaille avec RECUVA

Recuva

The screenshot shows the Piriform CCleaner website. The browser's address bar displays two tabs: 'Téléchargement de Recuva Po...' and 'Piriform - Download CClea...'. The website's navigation bar includes links for 'For Home', 'For Business', 'Download', 'Support', and 'Company', along with a search bar. The 'Download' menu is open, showing options for 'Download CCleaner', 'Download Recuva', and 'Download Speedy'. The 'Download Recuva' option is highlighted with a red box. The background of the website features a large image of the CCleaner Professional software interface, which shows a list of files to be deleted, including Internet Explorer temporary files, Windows Explorer recent documents, and system temporary files. The text 'up and Optimize C with CCleaner' is visible on the left side of the page, and a green 'Free Download' button is at the bottom left.

Téléchargement de Recuva Po... Piriform - Download CClea...

Mon ... Parc... Play... TL Prog...

For Home ▾ For Business ▾ **Download ▾** Support ▾ Company ▾ Search

DOWNLOAD CENTER
Download CCleaner
Download Recuva
Download Speedy

up and Optimize
C with CCleaner

en downloaded over 1 Billion times!

Free Download

Recuva

The screenshot shows a web browser window with two tabs: 'CCM - Comment Ça Marche - ...' and 'Recuva - Download'. The browser's address bar is empty. The website's navigation menu includes 'For Home', 'For Business', 'Download', 'Support', and 'Company'. The main content area features two product cards. The 'Recuva Free' card on the left includes a hard drive icon, a yellow hard hat icon, and a red 'X' icon with the text 'No Support'. Below this, it lists download sources: 'FileHippo.com' and 'Piriform.com', which are enclosed in a red rectangular box. The 'Recuva Professional' card on the right includes a hard drive icon, a yellow hard hat icon, and three green checkmark icons. The first checkmark is followed by the text 'Recover accidentally deleted files and images!'. The second checkmark is followed by 'Automatically updates to the latest version!'. The third checkmark is followed by 'Recommended for home users!'. Below these features is a green 'Buy Now' button and the price '€19.95 €24.95'. At the bottom of the page, it states 'We accept most payment methods including:' followed by logos for VISA, MasterCard, AMEX, and PayPal. A final line of text reads 'Huge thanks to those of you who have already contributed and support our software!'.

CCM - Comment Ça Marche - ... Recuva - Download

For Home ▾ For Business ▾ Download ▾ Support ▾ Company ▾ S

Recuva Free

✗ No Support





Download from:
FileHippo.com
Piriform.com

Recuva Professional

- ✓ Recover accidentally deleted files and images!
- ✓ Automatically updates to the latest version!
- ✓ Recommended for home users!

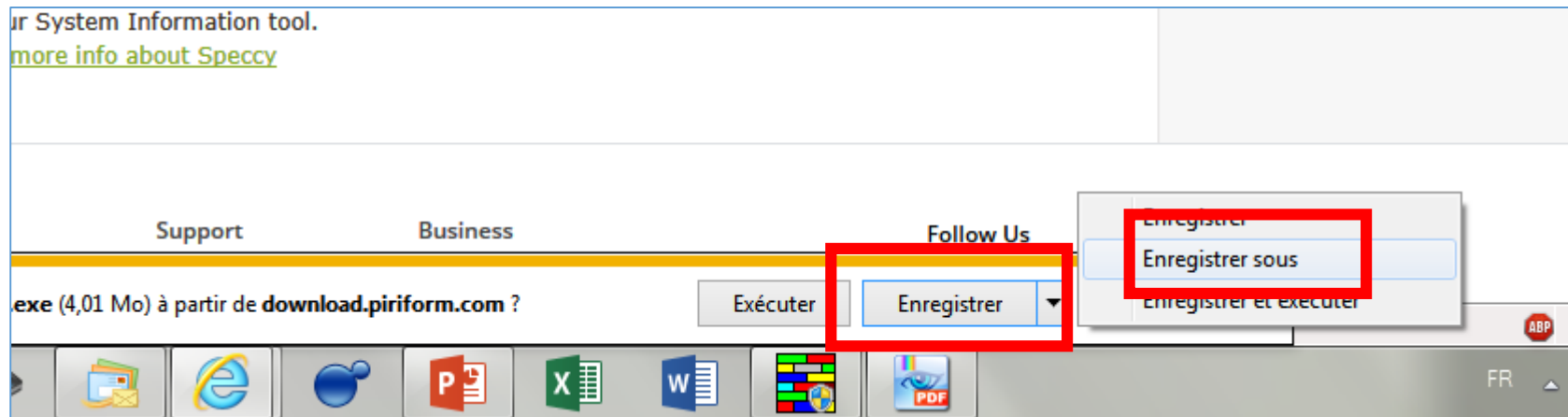
Buy Now

€19.95 €24.95

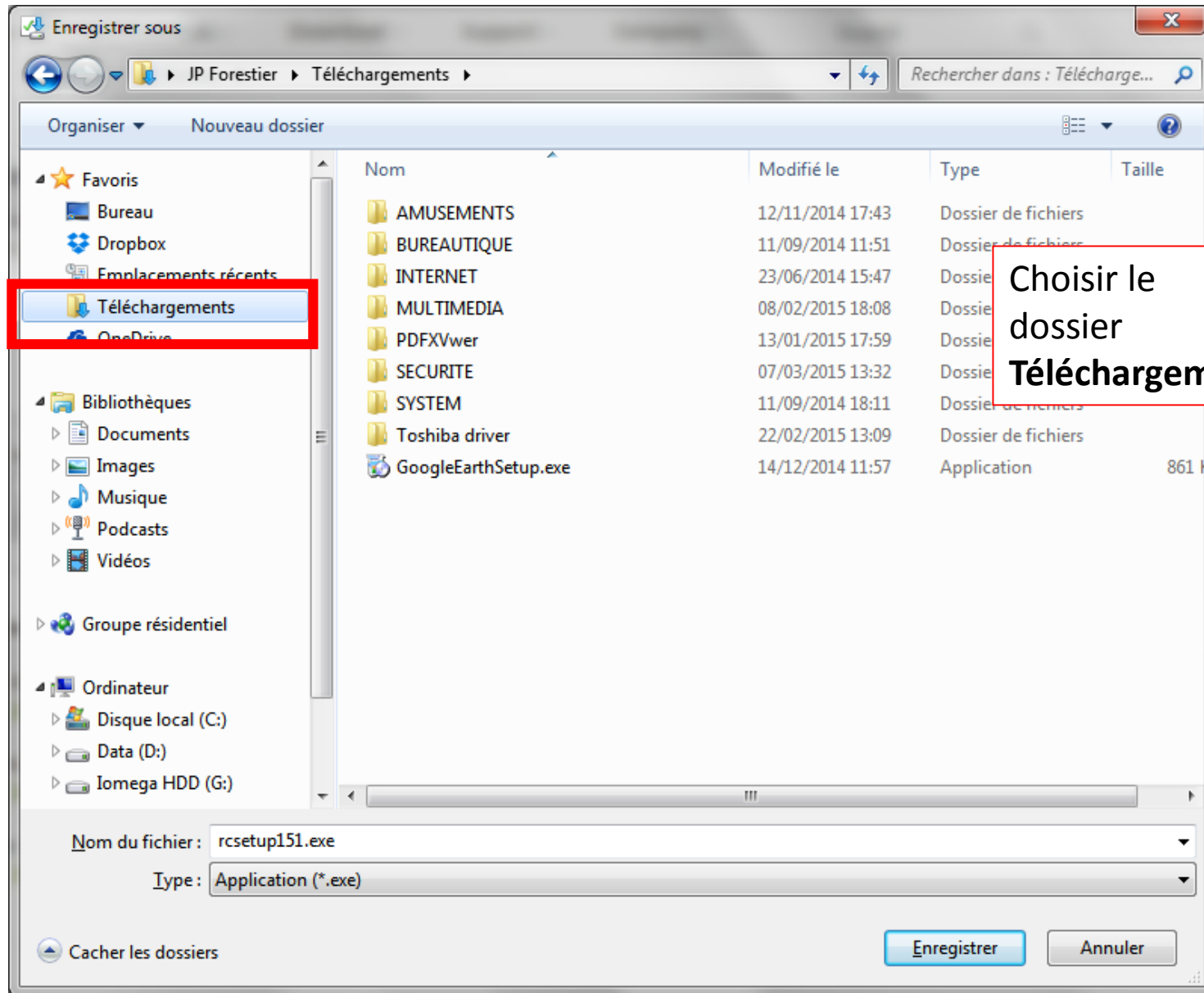
We accept most payment methods including:    

Huge thanks to those of you who have already contributed and support our software!

Recuva



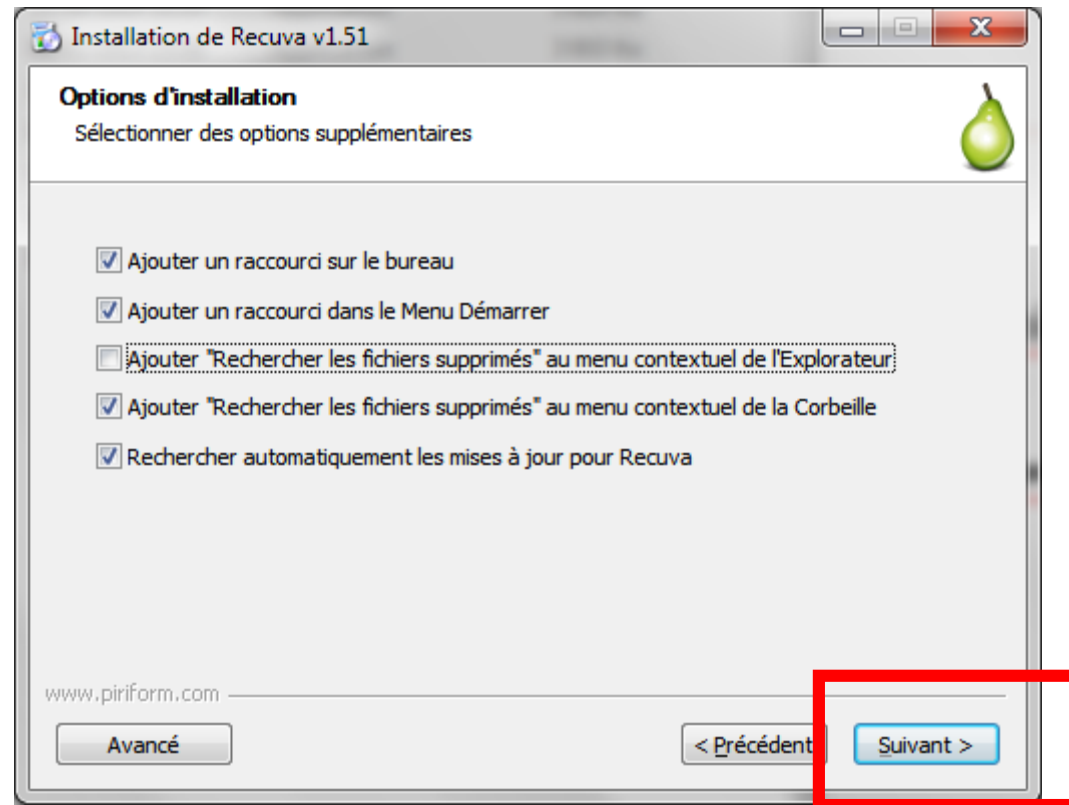
Recuva



Recuva

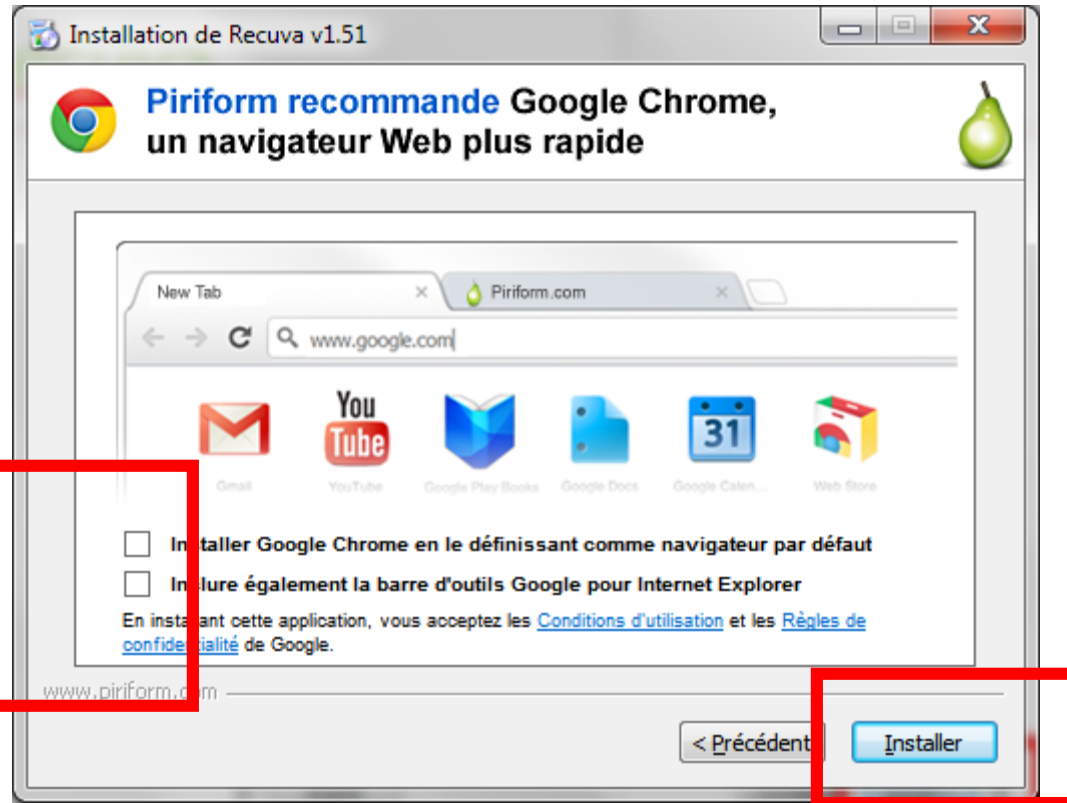
Une fois téléchargé, double-cliquez sur le fichier téléchargé **rcsetup151.exe** pour l'installer

Recuva

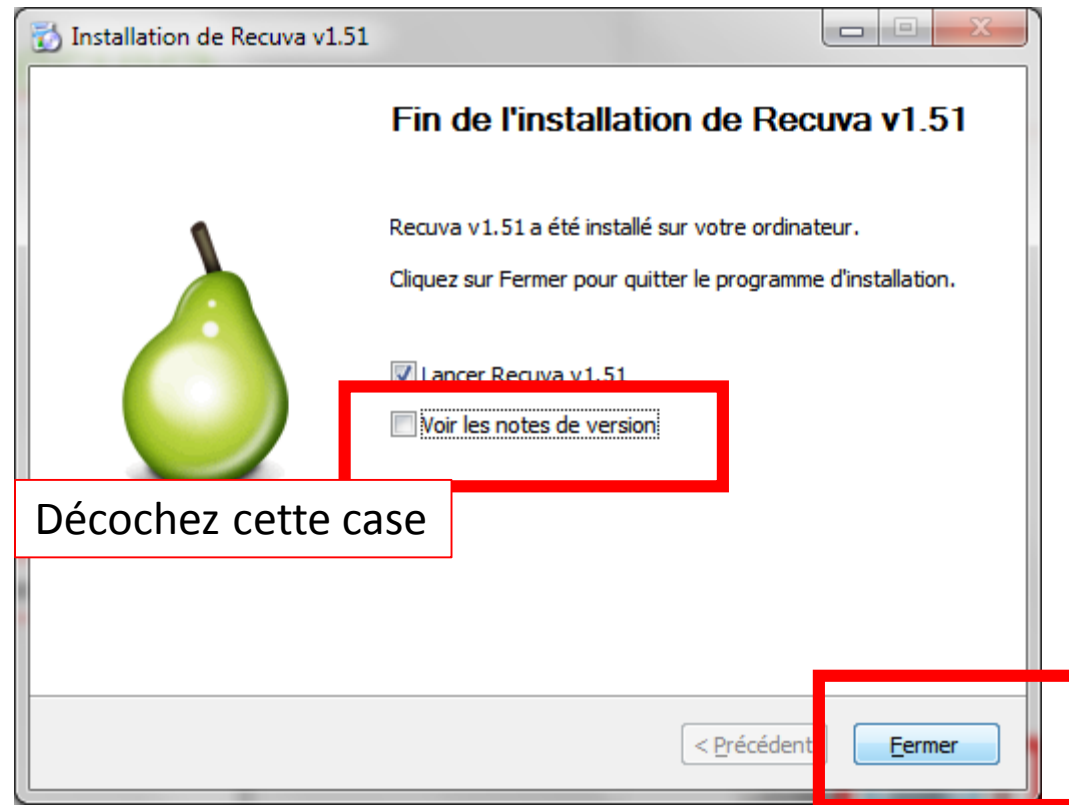


Recuva

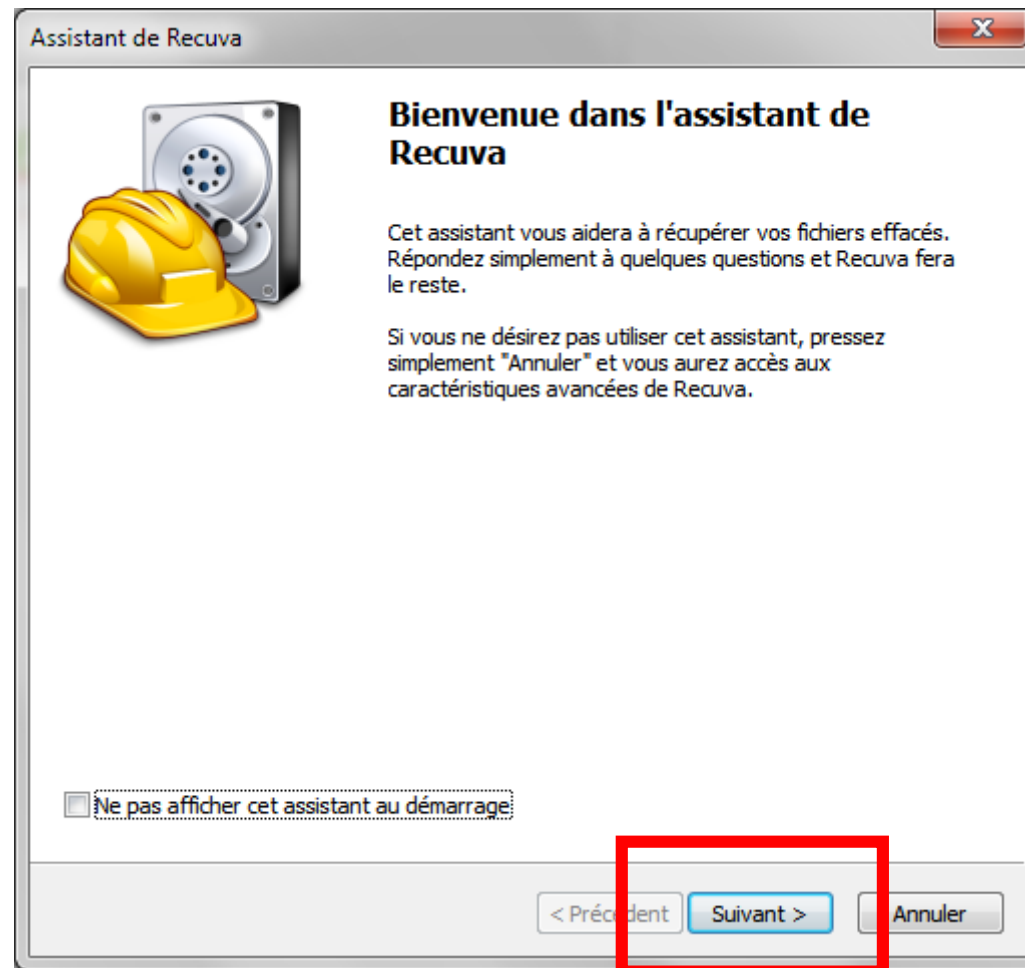
Décochez ces cases



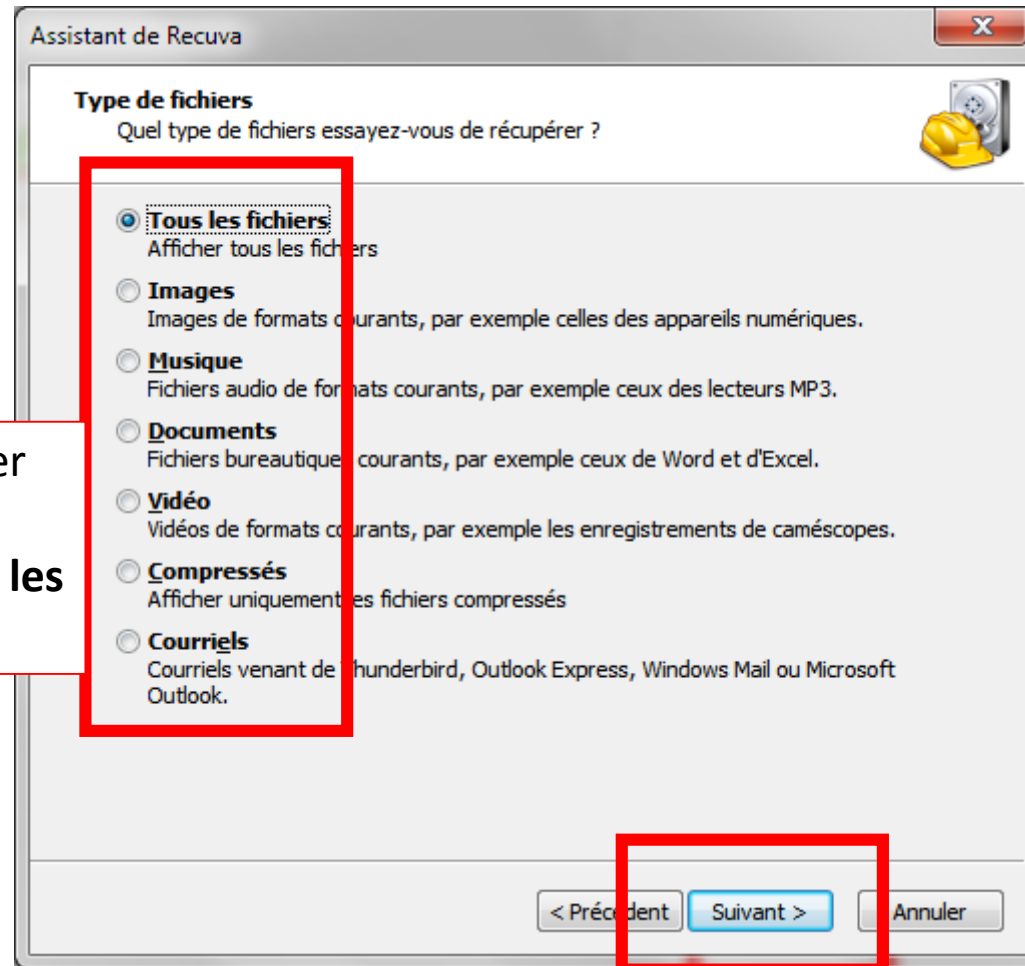
Recuva



Recuva

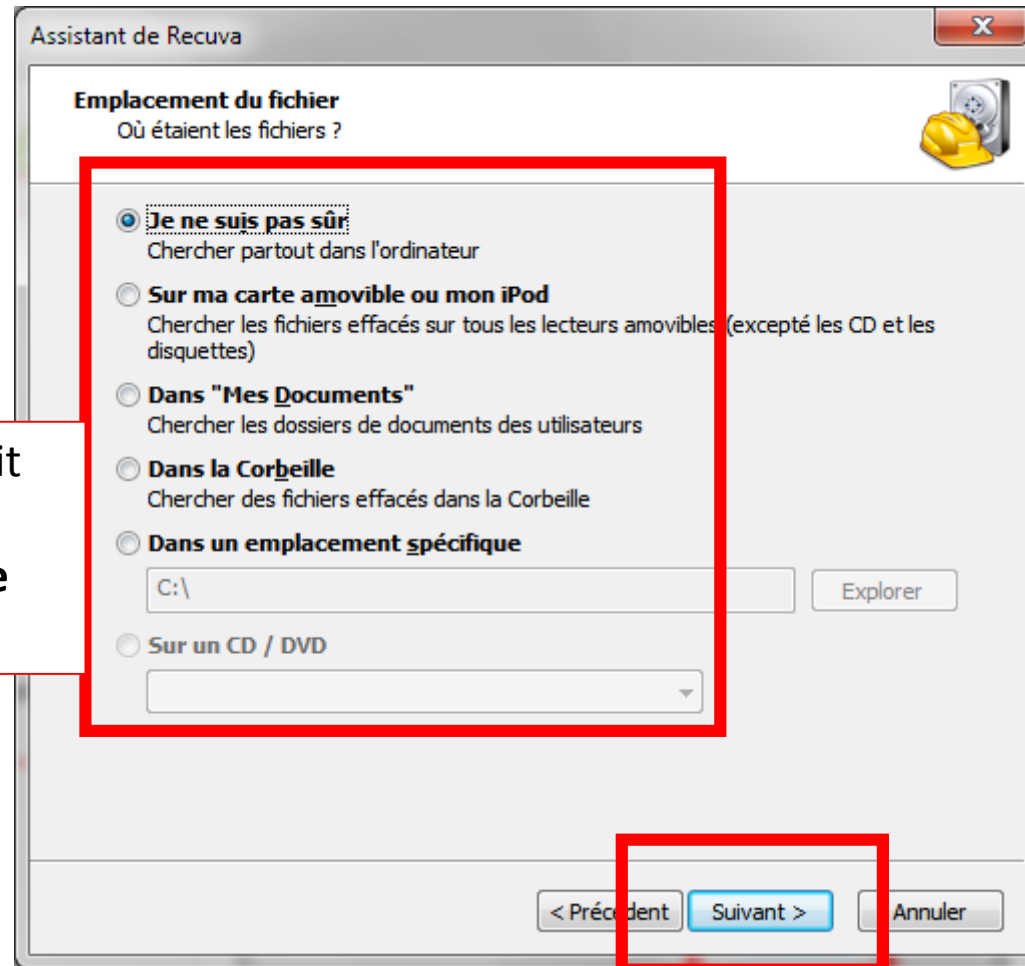


Recuva



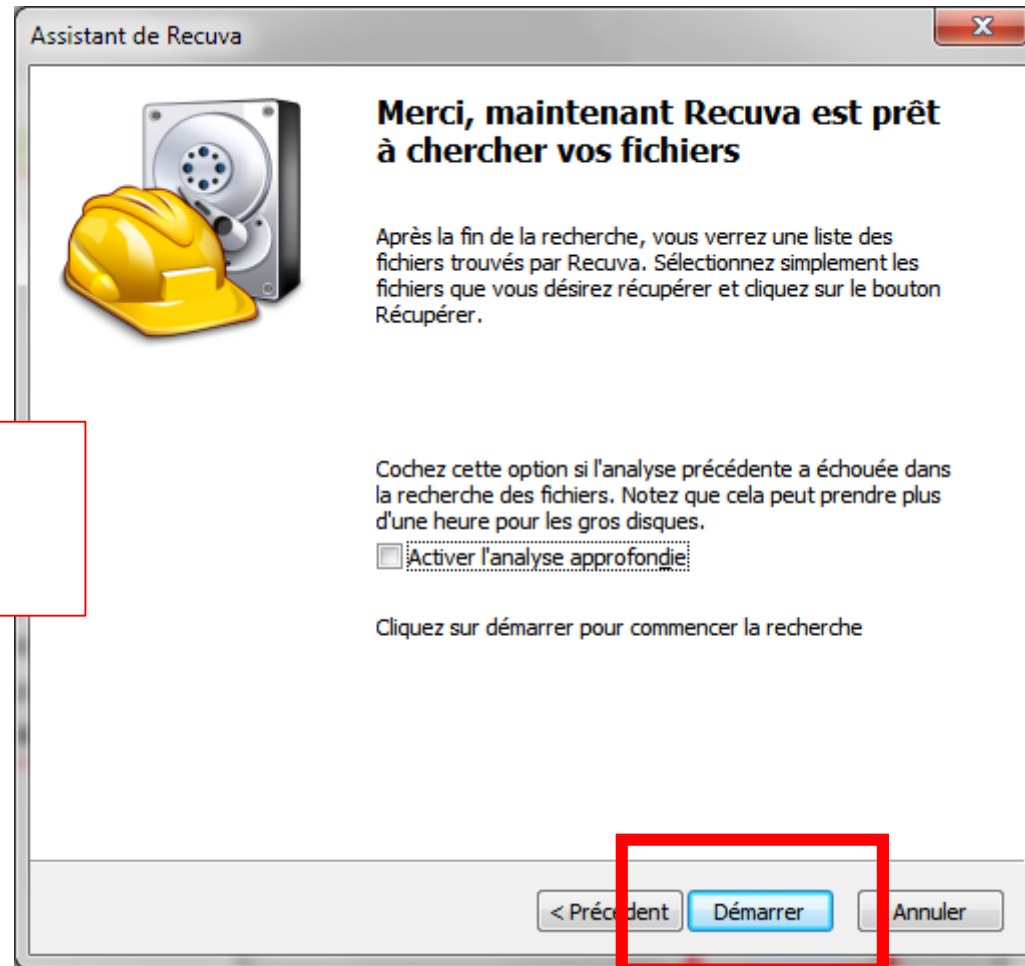
Choisir le type de fichier recherché. Si vous ne savez plus, laisser **Tous les fichiers**

Recuva



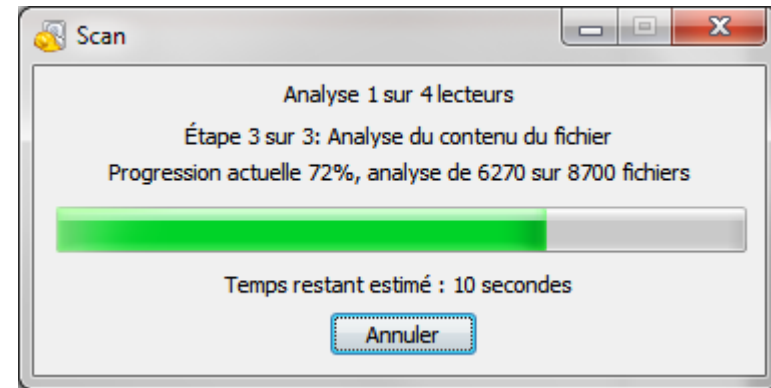
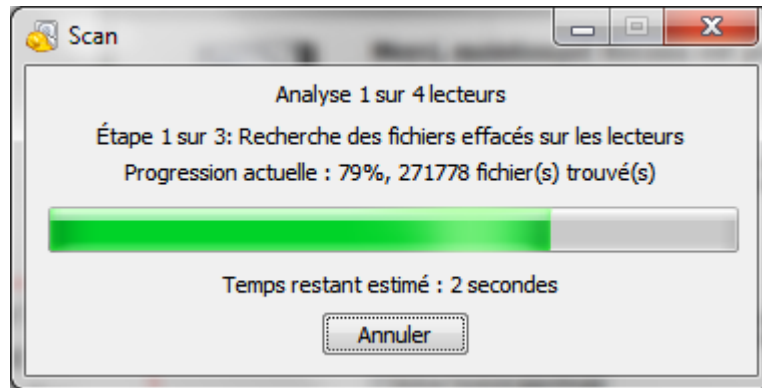
Choisir le type d'endroit recherché. Si vous ne savez plus, laisser **Je ne suis pas sûr**

Recuva



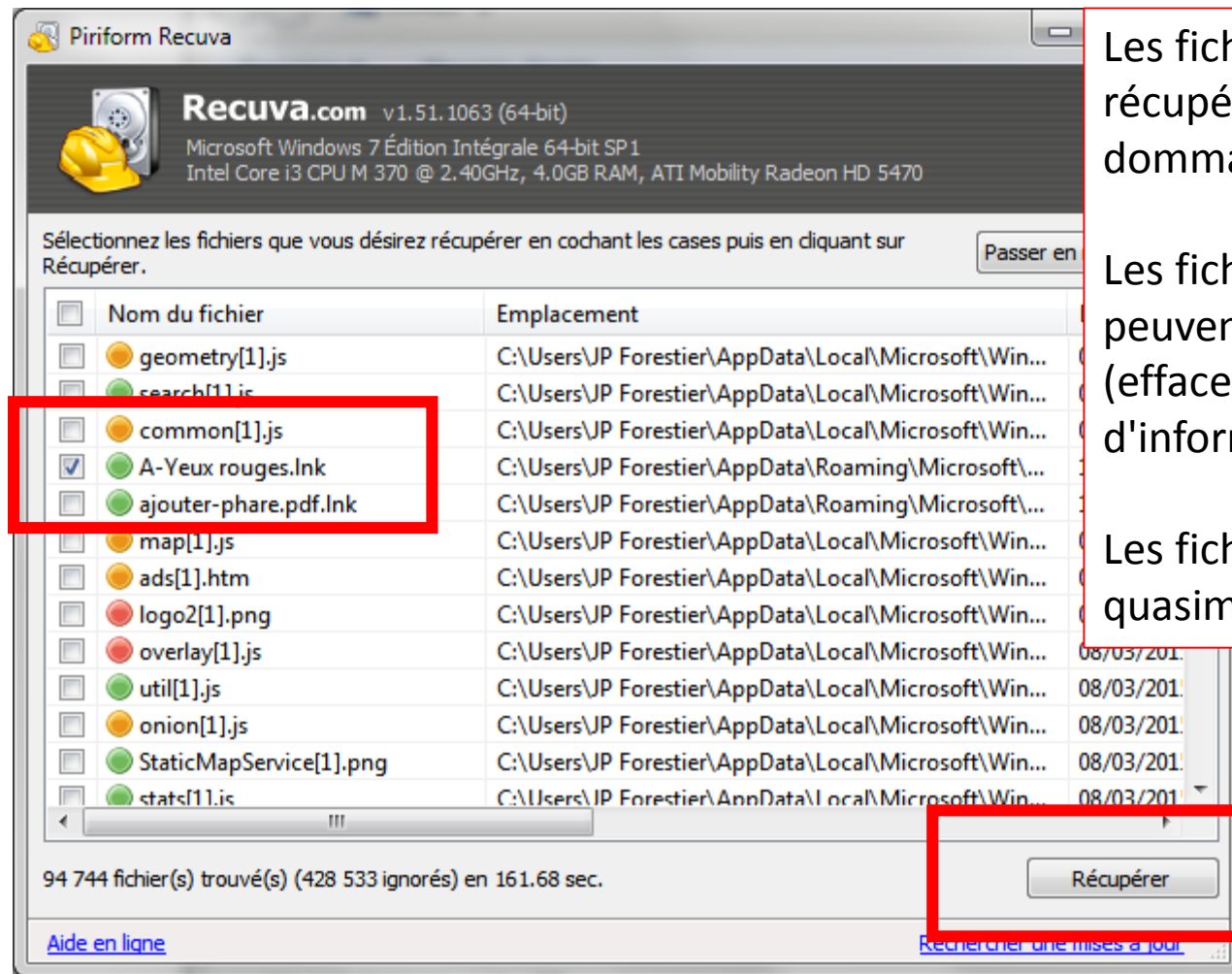
Tout est prêt pour la recherche. Cliquez sur **Démarrer** et attendre

Recuva



Tout est prêt pour la recherche. Cliquez sur **Démarrer** et attendre (de nombreuses petites fenêtres indiquent l'état d'avancement de la recherche).

Recuva

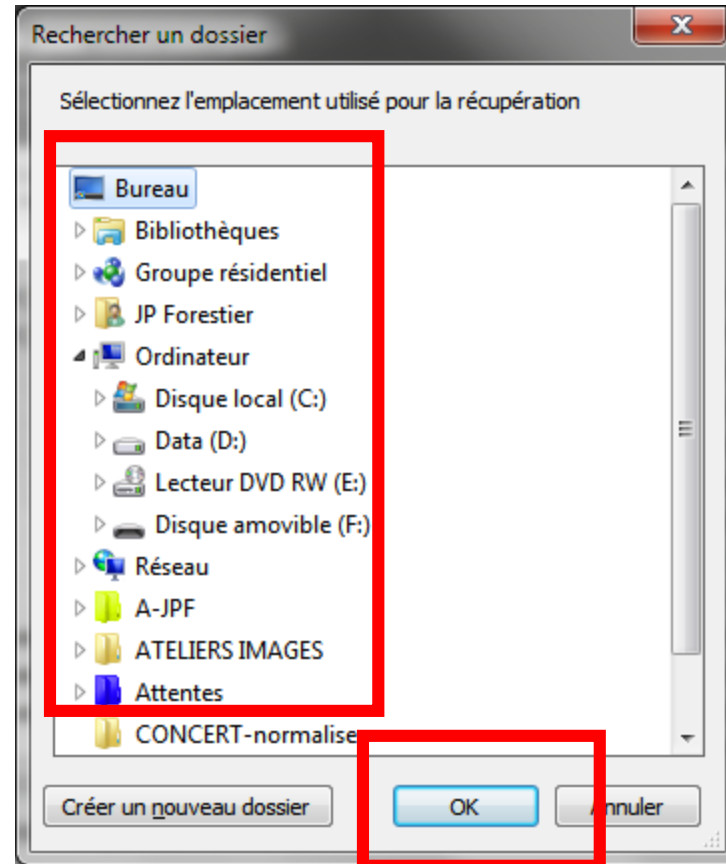


Les fichiers en **vert** sont récupérables sans dommage.

Les fichiers **orange** peuvent avoir bugs (effacement partiel d'informations).

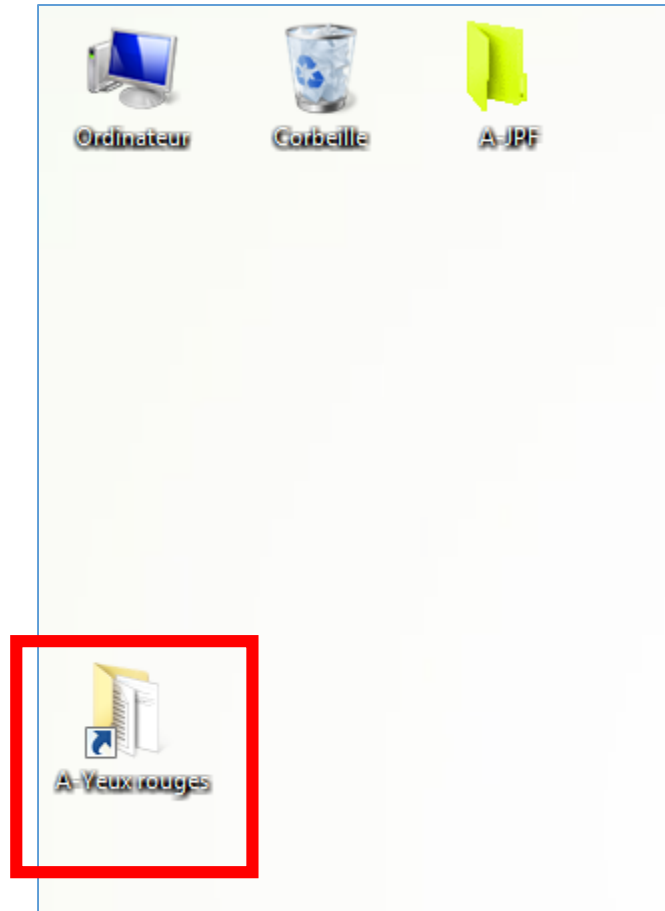
Les fichiers en **rouge** sont quasiment irrécupérables

Recuva



Choisir l'endroit où sera récupéré le fichier (j'ai ici choisi le Bureau)

Recuva



Et il est bien là, et il fonctionne !