



GENERALITES

1. Dans quel but nettoyer son PC ?

Cela permet de se débarrasser des parasites, spywares et autres virus qui peuvent nuire au bon fonctionnement de votre installation informatique.

D'autre part, cela permet d'éliminer les fichiers temporaires qui, s'ils ne présentent aucun risque pour la stabilité de votre système, peuvent prendre énormément de place sur votre disque dur et par conséquent réduire d'autant ses performances.

Astuces et solutions logicielles

Fichiers temporaires, en double, corrompus, inactifs, les éléments à enlever sans risque de votre ordinateur sont légion (c'est Windows...), sachant qu'ils peuvent représenter plusieurs Mo (ou même Go, selon que l'on prend soin ou non de les éradiquer régulièrement). Toutes les solutions, proposées dans ce dossier sont compatibles aussi bien avec XP qu'avec Vista. Le but de ce dossier est de présenter tous les réflexes à adopter pour que votre PC puisse fonctionner au top de ses possibilités, ainsi que les logiciels (gratuits !) qui vous simplifieront la vie.

2. Les outils Windows

Windows, quelle que soit la version que vous possédez, dispose de quelques outils très simples à utiliser pour maintenir votre système stable. Ainsi, la fonction *Nettoyage de disque* de Windows permet en quelques clics de déterminer la liste des fichiers temporaires à effacer de votre ordinateur.

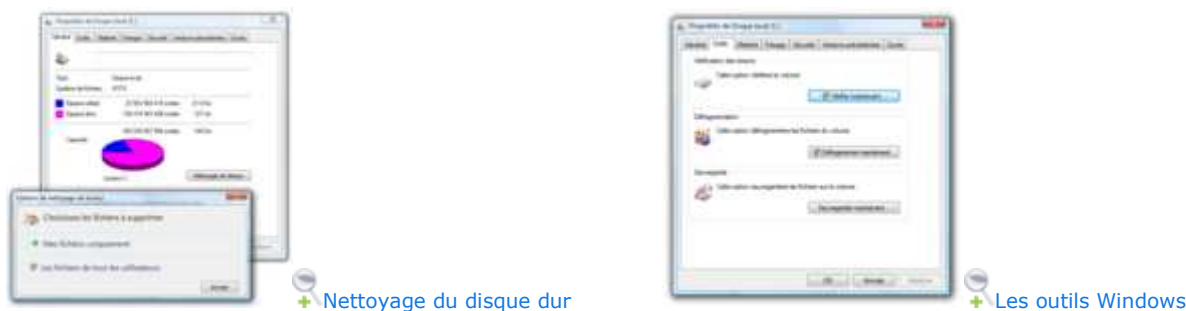
Cette fonction est accessible depuis un clic droit sur votre disque dur et la fonction *Propriétés*. Sélectionnez alors *Nettoyage de disque* et sélectionnez la liste des fichiers que vous voulez éliminer parmi les fichiers temporaires, ceux mis en veille prolongés, d'autres archivés (miniatures, rapports d'erreur, etc.) et la corbeille. Attention au cache Office ne pas cocher sinon il faut réinstaller)

Ce sont parfois plusieurs Go de fichiers temporaires qui peuvent ainsi être stockés à votre insu ... **Évidemment l'opération doit être répétée autant de fois que vous avez de disques durs.**

Toujours dans les propriétés du disque, Windows dispose en outre de deux *Outils* indispensables pour assurer la pérennité de votre disque dur : le scandisk (vérification des erreurs) et la défragmentation.

Un scan disque pour la forme

La *Vérification des erreurs* dans l'onglet *Outils des Propriétés* permet une analyse en profondeur de votre disque dur. Cette opération permet de trouver et de réparer des fichiers abîmés, à la base de nombreux bugs. Il est recommandé d'effectuer cette opération assez souvent. Elle ne prend que quelques minutes.



Pourquoi défragmenter ?

Une fois que vous en avez terminé avec votre scandisk, il est fortement recommandé d'enchaîner avec la défragmentation du disque. Le *Défragmenteur* de disque regroupe les fichiers fragmentés du disque dur afin d'optimiser les performances du système. Cette opération peut s'effectuer tous les mois.

Les fichiers se trouvent fragmentés à force d'installer/désinstaller des logiciels, supprimer des fichiers, etc. Le défragmenteur a donc pour rôle de rendre toute sa fraîcheur au PC. Répétez l'opération pour chacun de vos disques si vous en avez plusieurs. Attention, cela peut être relativement long si vous avez un disque dur lourd et un ordinateur assez ancien. Il existe des logiciels de défragmentation alternatifs : [Disk Defrag](#)

3. Nettoyage manuel

Il existe de nombreux fichiers que vous pouvez vous-même effacer sans le moindre risque de votre ordinateur. Cela aura pour conséquence de rendre votre disque dur un peu plus souple. Ces fichiers se trouvent dans des dossiers spécifiques, ***aussi pensez à activer l'affichage des fichiers cachés*** (Option des dossiers/Affichage/Afficher les fichiers et dossiers cachés). N'ayez crainte, cette opération est sans risque !

Voici donc une liste de dossiers que vous pouvez vider sans soucis. Pour cela ouvrez les dossiers suivants, faites Ctrl+A pour sélectionner tout leur contenu, puis appuyez sur la touche Suppr pour le supprimer.

- C :\Temp
- C :\WINDOWSTemp
- C :\WINDOW\SPrefetch
- C :\Documents and Settings\nomutilisateur\Local Settings\Temp
- C :\Documents and Settings\nomutilisateur\Local Settings\Temporary Internet Files
- C :\Documents and Settings\nomutilisateur\Cookies

Des extensions à éliminer

D'une manière générale, vous pouvez supprimer de votre PC tous les fichiers *temp*, *bak*, *wbk*, *pif*, *diz*, *chk*, *gid*, *bad* et *old*. Il s'agit là de fichiers temporaires ou inutiles. Pour y parvenir, il vous suffit de lancer dans le champ *Rechercher* des requêtes du type « *.temp », « *.bak », etc. et supprimer toutes les réponses.

4. Nettoyer vos navigateurs

Il est possible d'éliminer toute les traces de surf Internet sur son PC (historique des pages vues, cookies, fichiers Internet temporaires, etc.)sans que cela demande plus d'efforts que cela. Il suffit de configurer votre navigateur favori.

Nettoyer vos traces sous Internet Explorer

Il a toujours été assez simple d'effacer vos traces sous Internet Explorer. Sous IE7, la manipulation est aussi facile à réaliser. Ouvrez le navigateur puis sélectionnez les *Options Internet* dans le menu *Outils*. Cliquez alors sur *Supprimer* dans l'*Historique de navigation* puis choisissez le(s) type(s) de fichiers à détruire, ou bien alors cliquez directement sur *Tout supprimer* !



traces sous IE7

+ Effacez vos



traces sous Firefox

+ Nettoyez vos

5. Les nettoyeurs en ligne

La version en ligne de la nouvelle suite de sécurité [OneCare](#) de Microsoft vous permet de faire le point en quelques minutes sur la sécurité de votre installation informatique. Ainsi, en vous connectant sur cette plateforme de sécurité en ligne, vous allez pouvoir scanner et vérifier que votre ordinateur ne comprend pas de virus, spyware et autres saletés. Attention, le site ne fonctionne correctement que sous Internet Explorer (nous avons constaté des bugs sous Firefox malgré l'extension IE Tab installée)



Une analyse en ligne complète de votre système

Avec OneCare Live, vous allez pouvoir déterminer si votre ordinateur est infecté par un quelconque virus. Évidemment, cela ne remet pas en cause l'obligation de disposer d'un antivirus sur votre machine. De toute manière, le petit programme que vous allez lancer pour scanner votre PC en ligne est parfaitement indépendant et donc compatible avec votre protection résidente habituelle. Notez que l'analyse antivirus n'est accessible qu'en version bêta pour Vista pour le moment.

Au programme : analyse de l'ordinateur, nettoyage du registre et du disque, défragmentation du disque, analyse des ports et informations sur l'ordinateur. C'est très complet et rassurant, même si ça ne remplacera jamais un bon antivirus mis à jour !



+ Lancez le scanner OneCare



+ Résultat d'analyse OneCare

Un anti virus en ligne gratos pour rechercher les virus en ligne très efficace :

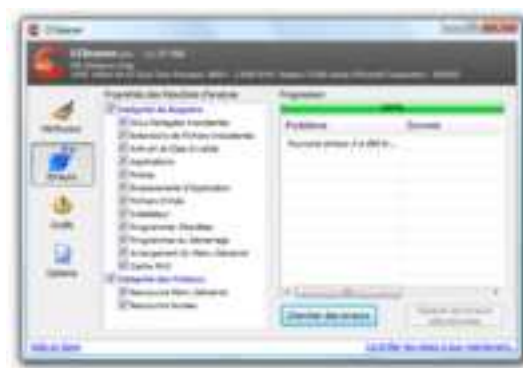
<http://housecall65.trendmicro.com/>

Il existe une gamme de programmes qui permettent en un clic d'éradiquer de votre disque dur absolument tous les fichiers indésirables et temporaires. Parmi eux on trouve CCleaner. De loin le meilleur.

CCleaner est on ne peut plus simple à utiliser. Dans un premier temps vous allez utiliser sa fonction *Nettoyeur* et éliminer toutes les traces et fichiers temporaires de Windows et de vos diverses applications. Toutes ou presque sont listées, à vous de déterminer lesquelles vous souhaitez épargner. Nous vous recommandons la plus grande vigilance en ce qui concerne les fichiers *Avancés* de Windows, car vous pourriez rendre votre système instable. Outre cette réserve, vous pouvez sélectionner tout le reste sans risque. Demandez une *Analyse* puis *Lancer le nettoyage*.



nettoyeur CCleaner



gestion des erreurs par CCleaner



CCleaner présente enfin l'avantage de pouvoir désinstaller proprement les logiciels (sans laisser de traces donc) et gère également la liste des programmes lancés au démarrage de Windows. Pour régler ces paramètres, rendez-vous dans *Outils/Programmes de désinstallations*.

Liste d'autres nettoyeurs :

- [EasyCleaner](#)
- [nCleaner](#) (en anglais)
- [Disk Cleaner](#)

CCleaner et certains de ses logiciels sont aussi capables de vérifier l'intégrité du registre, c'est-à-dire de l'analyser en surface. C'est loin d'être suffisant dans ce domaine. C'est pourquoi nous vous proposons d'autres solutions plus adaptées dans notre prochaine section ...

Signalons également l'existence de logiciels qui permettent de détruire les doublons, à l'image de [CloneSpy](#).

7. Nettoyer le registre

Le registre de Windows est une base de données de configuration extrêmement sensible du système d'exploitation et des divers logiciels installés sur l'ordinateur. **Attention : toute opération sur le registre requiert la plus grande vigilance. Nous vous recommandons de systématiquement faire une sauvegarde à chaque fois que vous effectuez des opérations dessus.**

Pour modifier manuellement le registre il faut entrer la commande Regedit. Vous avez alors accès au registre et pouvez modifier/supprimer ses entrées à vos propres risques. Nous préférons largement vous proposer un logiciel spécialisé et relativement sûr (pour peu qu'il soit bien utilisé), [Regseeker](#).



Nettoyez le registre de fond en comble

RegSeeker offre toute une palette de services. Vous pouvez commencer par nettoyer l'historique de Internet Explorer, les anciennes entrées de menus, etc. Vient alors l'étape la plus importante, consistant à *Nettoyer le registre*. Cliquez sur *OK* puis attendez que le programme ait scanné tout le registre. Ensuite, vous pouvez tout sélectionner en prenant soin de vérifier que les entrées rouges ne présentent aucun risque. Si vous avez le moindre doute quant à leur suppression, ne supprimez que les entrées vertes. Avec RegSeeker, vous pouvez aussi choisir de n'éliminer que les entrées relatives à un programme en particulier, en faisant alors une recherche par mot clé. De cette manière, vous pouvez délibérément choisir de n'éliminer que les clés relative à un programme que vous avez désinstallé.

Autres logiciels pour nettoyer le registre de Windows :

- [RegCleaner](#)
- [RegClean](#)

8. Faire la chasse aux spywares

Le Web regorge de logiciels espions et malveillants communément appelés spywares. Ces mouchards peuvent recueillir des informations sur votre disque dur et les envoyer à une régie publicitaire. Ce ne sont pas à proprement parlé des programmes dangereux mais ils violent votre vie privée. Ces applications ayant l'habitude de s'installer sur votre PC sans vous demander votre accord, il est très difficile de s'en débarrasser sans passer par un logiciel spécialisé.

Supprimer des mouchards avec Spybot

Nous vous conseillons de télécharger un couple de logiciels gratuits : [Ad Aware](#) et surtout [SpyBot Search & Destroy](#). Ils permettent de lister puis de supprimer (ou mettre en quarantaine) ces fichiers parasites.



[Spybot Search & Destroy](#)



[Corrigez les problèmes avec Spybot](#)

Il est très important de mettre à jour régulièrement ces logiciels, en tout cas chaque fois que vous les utiliser. Si l'on prend l'exemple de Spybot, lancez la *Mise à jour*, puis la *Vaccination*. Enfin, cliquez sur *Search & Destroy* et *Vérifier tout*. Une fois votre disque scanné, si des éléments malveillants ont été trouvés, n'hésitez pas à *Corriger les problèmes* !

Après toutes ces opérations, gageons que votre disque dur sera bien propre et s'ouvrira une seconde jeunesse !

9. A télécharger

Voici un rapide rappel des logiciels à posséder pour nettoyer et protéger votre PC.

Défragmenter votre disque :

- Disk Defrag <http://www.clubic.com/telecharger-fiche26672-auslogics-disk-defrag.html>
- O&O Defrag très bon mais malheureusement payant

En essai 30 jours : <http://www.clubic.com/telecharger-fiche11995-o-o-defrag.html>

Nettoyer votre disque dur :

- CCleaner http://www.01net.com/telecharger/windows/Utilitaire/nettoyeurs_et_installeurs/fiches/32599.html
 - EasyCleaner
 - nCleaner
 - Disk Cleaner

Nettoyer le registre :

- Regseeker
<http://www.01net.com/telecharger/windows/Utilitaire/systeme/fiches/29399.html>
- RegCleaner
- RegClean

Anti-spywares :

- Ad Aware
http://www.01net.com/telecharger/windows/Internet/internet_utilitaire/fiches/11643.html
- SpyBot Search & Destroy
http://www.01net.com/telecharger/windows/Internet/internet_utilitaire/fiches/26157.html

Outils de Professionnel payant très efficaces :

Registry Mechanic : <http://www.clubic.com/telecharger-fiche11096-registry-mechanic.html>

pour effacer les traces de fichiers, téléchargements sur ordinateur, disque dur

www.piratrax.fr

<http://www.piratrax.fr>

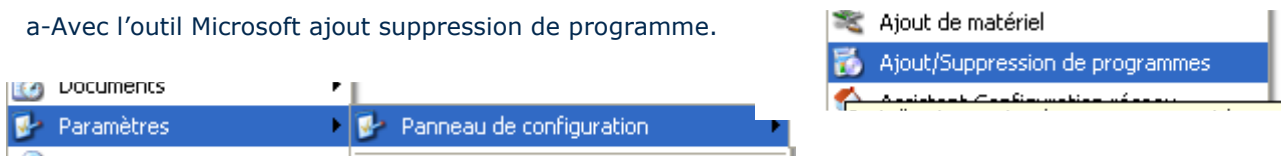
PIRATRAX efface les traces de tous vos fichiers musiques, vidéos, streaming, carte de crédit, etc... C'est le mieux

LE GRAND NETTOYAGE.

**Les sauvegardes nécessaires de ce qui est important ont été faites,
Un incident est toujours possible.**

I-Désinstallation des logiciels connus qui ne servent plus, que l'on a installés au fils du temps .

a-Avec l'outil Microsoft ajout suppression de programme.



On peut aussi le faire avec CCleaner

b-Supprimer les répertoires vides dont on est sur qu'ils ne servent plus sous \Programme files

En effet Windows n'enlève pas tout Il subsiste toujours des répertoires vides ou partiellement vide.

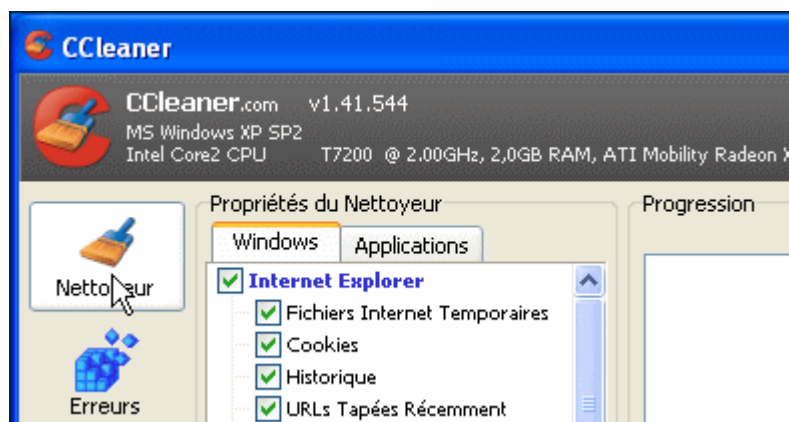
II-Suppression tout les fichiers temps et autre avec CCleaner que l'on aura précédemment chargés et installés :

Utilisation de CCleaner : **Nettoyer Windows et ses applications**

Remarque sur les cookies que vous supprimer .Certains peuvent être importants ils peuvent contenir les traces de votre passage sur un site et mémoriser vos mot de pass si besoin est donc il faut les avoir notés.

Première étape : le nettoyage des fichiers temporaires et des traces de Windows et des logiciels que vous utilisez.

1. Cliquez sur le bouton **Nettoyeur**.



2. Dans l'onglet **Windows**, cochez les cases devant tous les éléments à supprimer. explications

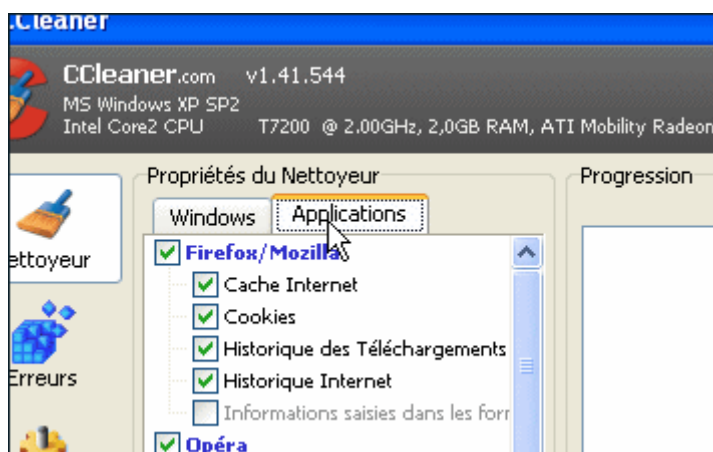
| Elément | Description | Choix |
|--|--|-------------------------------------|
| • Internet Explorer | | |
| Fichiers Internet Temporaires | <p>C'est le cache d'Internet Explorer où sont stockés les pages et les images des sites Web que vous visitez. Censés améliorer la vitesse de navigation sur Internet, ces fichiers Internet Temporaires sont inutiles si vous avez une connexion haut-débit. Vous pouvez tous les supprimer.</p> <p>Notez que vous pouvez limiter la taille du cache d'Internet Explorer dans les options de ce dernier (voir l'astuce).</p> | |
| Cookies | <p>Les cookies sont de petits fichiers textes enregistrés sur votre ordinateur par certains sites Web. Ils servent à conserver des informations spécifiques : par exemple votre nom d'utilisateur et votre mot de passe sur les forums. Mais ils sont également utilisés par des services de publicité pour établir un profil des sites que vous visitez et des bannières sur lesquelles vous cliquez. Certains cookies sont donc à garder et d'autres à supprimer.</p> <p>Vous pouvez définir dans les options de CCleaner les cookies à ne jamais enlever.</p> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Historique | <p>Internet Explorer conserve dans un historique les adresses des sites que vous visitez. Il est ensuite possible de retrouver facilement un site précédemment visité, pour vous, mais également pour les autres utilisateurs de votre ordinateur.</p> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| URLS Tapées récemment | <p>N'importe quelle adresse que vous saisissez dans la barre d'adresses d'Internet Explorer est enregistrée et affichée dans la liste déroulante Adresses. En cochant la case, vous videz cette liste.</p> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Effacer les fichiers Index.dat | <p>Les fichiers Index.dat sont des fichiers système cachés qui gardent définitivement les traces de tous les sites Web que vous visitez. Cette liste n'est jamais nettoyée et sa taille ne fait ainsi qu'augmenter, conduisant au ralentissement d'Internet Explorer.</p> <p>En cochant cette case, ces fichiers seront vidés au prochain démarrage de Windows.</p> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Emplacement des téléchargements | <p>Lorsque vous téléchargez un fichier, Internet Explorer vous propose de le stocker dans le dossier que vous avez précédemment utilisé.</p> | <input type="checkbox"/> |

| | | |
|--|--|-------------------------------------|
| | Cochez la case pour revenir au dossier par défaut (le Bureau). Si vous utilisez toujours le même dossier pour stocker vos téléchargements, ne cochez pas la case. | |
| Historique des Saisies Automatiques | <p>Internet Explorer peut enregistrer vos noms d'utilisateurs et vos mots de passes pour vous identifier rapidement sur les sites où vous êtes enregistrés.</p> <p>Si elle semble pratique, cette option présente toutefois un risque de sécurité car n'importe quel utilisateur de votre ordinateur peut alors se connecter sur les sites où vous avez enregistrés vos informations de d'identification. Ce risque n'existe pas bien sûr si vous êtes le seul à utiliser votre ordinateur.</p> <p>En cochant la case, CCleaner supprimera tous les noms d'utilisateurs et les mots de passes enregistrés.</p> | <input type="checkbox"/> |
| • Windows Explorer | | |
| Documents récents | Quand vous ouvrez un document ou un fichier dans Windows, un raccourci est ajouté à la liste Documents récents du menu Démarrer. En cochant la case, vous purgerez cette liste. Notez que seuls les raccourcis sont supprimés, pas les fichiers. | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Démarrer (Dans le Menu Démarrer) | Lorsque vous tapez une commande dans le champ Exécuter du menu Démarrer, celle-ci est enregistrée et accessible ensuite dans la liste Exécuter . Cochez la case pour vider cette liste. | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Saisie Automatique de la Recherche | Windows conserve une liste des noms des fichiers que vous recherchez. Cochez la case pour effacer cette liste. | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Autre Explorer MRUs | Les MRUs sont des listes qui comportent les derniers documents ouverts. Cochez la case pour nettoyer certaines listes mineures de Windows : boîtes de dialogues, disques réseaux accédés et applications DirectX. | <input checked="" type="checkbox"/> |
| • Système | | |
| Vider la Poubelle | Cochez la case pour vider la corbeille. | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Fichiers Temporaires | <p>De nombreux logiciels utilisent des fichiers temporaires pour enregistrer des informations pendant leur fonctionnement. Ces fichiers sont normalement supprimés lorsque vous les quitter, mais cela n'est pas toujours le cas. En cochant la case, vous supprimez les fichiers temporaires qui n'ont pas été utilisés durant les 10 derniers jours.</p> <p>Si vous effectuez un nettoyage de votre ordinateur après une infection par un virus ou par une autre cochonnerie, mieux vaut supprimer la totalité des fichiers temporaires,</p> | <input checked="" type="checkbox"/> |

| | | |
|---------------------------------------|--|-------------------------------------|
| | même les plus récents. Vous pouvez configurer cela dans les options de CCleaner. | |
| Presse-papiers | Lorsque vous effectuez un copier/coller, l'élément que vous copiez est stocké en mémoire dans le presse-papiers. Il y reste jusqu'à ce qu'il soit remplacé par un autre élément ou que vous redémarriez votre ordinateur. Vous pouvez donc cocher la case, mais c'est plus pour la forme qu'autre chose. Le presse-papiers est en effet vidé à l'arrêt de votre ordinateur. | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Mémoire Tampon | Quand Windows plante ou que vous faites face à un écran bleu, le système enregistre une image mémoire qui permet d'essayer de trouver ensuite des informations sur l'origine du crash. Toutefois, ces informations sont destinées à des utilisateurs avancés et ne sont généralement jamais utilisées. Vous pouvez donc supprimer ces images mémoires en toute sécurité. | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Fragments de fichiers | Lorsque vous effectuez une analyse de vos disques durs afin d'y détecter et corriger les éventuelles erreurs au niveau du système de fichiers, des fragments de fichiers sont parfois découverts. Ils sont alors enregistrés au format CHK. Ces fragments sont inutiles et peuvent être supprimés. | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Fichiers journal de Windows | Quand vous installez un nouveau logiciel ou du matériel, Windows enregistre les modifications dans des journaux dans le dossier de Windows. Ces fichiers .LOG peuvent être supprimés sans soucis. | <input checked="" type="checkbox"/> |
| • Avancé | | |
| Vieilles données du Prefetch | <p>A chaque fois que vous exécutez un logiciel, un fichier Prefetch est créé. Cela permet à Windows de lancer le logiciel plus rapidement les fois suivantes. Ces fichiers ne sont pas supprimés lorsque vous désinstallez des logiciels.</p> <p>En cochant la case, CCleaner supprimera les fichiers Prefetch des logiciels qui n'ont pas été exécutés durant les 2 dernières semaines. Il n'y a aucun danger car si un logiciel n'a plus de fichier Prefetch, Windows le recréera alors automatiquement à son démarrage.</p> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Cache de l'arrangement du Menu | Sous Windows XP, vous pouvez personnaliser l'ordre des raccourcis et des dossiers dans le menu Démarrer . En cochant la case, vous reviendrez à un classement par ordre alphabétique. | <input type="checkbox"/> |
| Cache Tray Notifications | <p>La zone de notifications est l'emplacement à gauche de l'horloge où sont affichées les icônes de votre antivirus, de votre connexion Internet et des autres programmes résidents en mémoire.</p> <p>Si vous avez configuré Windows pour</p> | <input type="checkbox"/> |

| | | |
|--|--|-------------------------------------|
| | n'afficher que les icônes actives et ne pas afficher d'icônes précises, en cochant la case, vous perdrez tout cela et retrouverez l'intégralité des icônes dans la zone de notification. Notez que si vous cochez la case, la modification sera effective après le redémarrage de votre ordinateur. | |
| Cache Taille/Position des fenêtres | <p>L'Explorateur Windows enregistre la configuration d'affichage et de classement de chaque dossier de votre ordinateur. Après un certain temps, des données redondantes peuvent apparaître et ralentir votre navigation dans vos dossiers.</p> <p>En cochant la case, ces données seront supprimées et les informations de configuration d'affichage des fenêtres retrouveront leurs valeurs par défaut. A cocher si vous constatez des problèmes d'affichage avec les dossiers.</p> | <input type="checkbox"/> |
| Historique Assistant Utilisateur | Si vous utilisez le nouveau style de menu Démarrer de Windows, celui-ci affiche les derniers programmes que vous avez utilisés dans le panneau de gauche. En cochant la case, vous effacez cette liste. | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Fichier journal IIS | Si vous utilisez le Serveur Web IIS de Microsoft, des journaux enregistrent toutes les connexions et accès à vos pages Web. Cochez la case pour supprimer des journaux. | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Désinstalleur de Hotfixes | <p>Lorsqu'une mise à jour pour Windows XP est téléchargée et installée, votre système d'exploitation garde les informations nécessaires pour la désinstaller par la suite. Or si vous ne constatez aucun problème au bout d'une dizaine de jours après l'installation de cette mise à jour, vous pouvez supprimer ces informations d'installation.</p> <p>En cochant la case, les informations d'installation des correctifs seront supprimées. Notez que cela ne touche en rien aux correctifs : ceux-ci restent installés.</p> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Personnalisation des dossiers et des fichiers | <p>Windows XP vous permet de personnaliser les dossiers et d'utiliser un modèle de type de dossiers, de changer leur icône et de choisir une image représentative.</p> <p>En cochant la case, tous les dossiers que vous avez personnalisés retrouveront leur apparence originale (celle par défaut). A cocher si vous constatez des problèmes d'affichage avec les dossiers.</p> | <input type="checkbox"/> |

3. Ouvrez l'onglet **Applications** puis recommencez l'opération en cochant les cases devant tous les éléments à vider. **Notez que seuls les logiciels installés sur votre ordinateur apparaissent dans CCleaner.**



| Elément | Description | Choix |
|--|---|-------------------------------------|
| • Firefox/Mozilla | | |
| Cache Internet | Comme pour Internet Explorer, c'est l'endroit où sont stockés les pages et les images des sites Web que vous visitez. Censés améliorer la vitesse de navigation sur Internet, ces fichiers temporaires sont inutiles si vous avez une connexion haut débit. Vous pouvez tous les supprimer. | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Cookies | Les cookies sont de petits fichiers textes enregistrés sur votre ordinateur par certains sites Web. Ils servent à conserver des informations spécifiques : par exemple votre nom d'utilisateur et votre mot de passe sur les forums. Mais ils sont également utilisés par des services de publicité pour établir un profil des sites que vous visitez et des bannières sur lesquelles vous cliquez. Certains cookies sont donc à garder et d'autres à supprimer. Vous pouvez définir dans les options de CCleaner les cookies à ne jamais enlever. | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Historique des Téléchargements | Firefox conserve un historique des fichiers que vous avez téléchargés. En cochant la case, vous purgerez cet historique. | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Historique Internet | Comme tous les navigateurs, Firefox conserve dans un historique les adresses des sites que vous visitez. Il est ensuite possible de retrouver facilement un site précédemment visité, pour vous, mais également pour les autres utilisateurs de votre ordinateur. | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Informations saisies dans les formulaires | Firefox peut enregistrer vos noms d'utilisateurs et vos mots de passes pour vous identifier rapidement sur les sites où vous êtes enregistrés. Si elle semble pratique, cette option présente toutefois un risque de sécurité car n'importe quel utilisateur de votre ordinateur peut alors se | <input type="checkbox"/> |

| | | |
|-------------------------------|--|-------------------------------------|
| | <p>connecter sur les sites où vous avez enregistré vos informations de d'identification. Ce risque n'existe pas bien sûr si vous êtes le seul à utiliser votre ordinateur.</p> <p>En cochant la case, CCleaner supprimera tous les noms d'utilisateurs et les mots de passes enregistrés par Firefox.</p> | |
| • Opéra | | |
| Cache Internet | Comme pour Internet Explorer et Firefox, c'est l'endroit où sont stockés les pages et les images des sites Web que vous visitez. Censés améliorer la vitesse de navigation sur Internet, ces fichiers temporaires sont inutiles si vous avez une connexion haut débit. Vous pouvez tous les supprimer. | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Cookies | <p>Les cookies sont de petits fichiers textes enregistrés sur votre ordinateur par certains sites Web. Ils servent à conserver des informations spécifiques : par exemple votre nom d'utilisateur et votre mot de passe sur les forums. Mais ils sont également utilisés par des services de publicité pour établir un profil des sites que vous visitez et des bannières sur lesquelles vous cliquez.</p> <p>Certains cookies sont donc à garder et d'autres à supprimer. Vous pouvez définir dans les options de CCleaner les cookies à ne jamais enlever.</p> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Historique Internet | Comme tous les navigateurs Web, Opera conserve dans un historique les adresses des sites que vous visitez. Il est ensuite possible de retrouver facilement un site précédemment visité, pour vous, mais également pour les autres utilisateurs de votre ordinateur. | <input checked="" type="checkbox"/> |
| • Applications | | |
| Adobe Acrobat Reader | Cochez la case pour supprimer la liste des derniers fichiers que vous avez ouverts avec Adobe Reader, l'historique des recherches et les anciennes mises à jour et plugins qui ont été remplacés. | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Adobe ImageReady | Cochez la case pour supprimer la liste des derniers fichiers ouverts et le dernier dossier d'enregistrement utilisé. | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Adobe Photoshop | Cochez la case pour supprimer la liste des derniers fichiers ouverts et du dernier dossier visité. | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Ahead Nero Burning ROM | Cochez la case pour supprimer l'historique de gravure, ainsi que la liste des derniers dossiers utilisés. | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Foxit Reader | Cochez la case pour supprimer la liste des derniers fichiers que vous avez ouverts avec Foxit Reader. | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Macromedia Dreamweaver | Cochez la case pour supprimer la liste des derniers fichiers ouverts avec Dreamweaver. | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Office | Cochez la case pour supprimer la liste des derniers documents ouverts dans les applications | <input checked="" type="checkbox"/> |

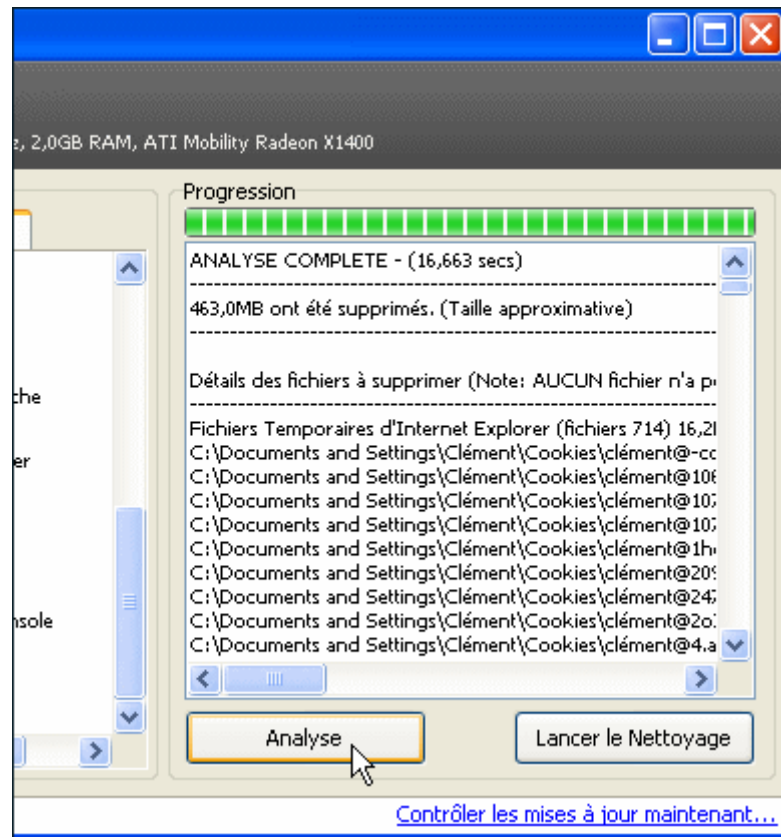
| | | |
|--------------------------------|--|-------------------------------------|
| | de la suite Microsoft Office. | |
| OpenOffice | Cochez la case pour supprimer la liste des derniers documents ouverts dans les applications de la suite OpenOffice (fichier common.xcu). Notez que si vous rencontrez une erreur <i>getstorage, name: " No content</i> au démarrage d'OpenOffice, la suppression du fichier common.xcu résoudra le problème. | <input checked="" type="checkbox"/> |
| • Internet | | |
| eMule (File Hashes) | Cochez la case pour supprimer la liste des fichiers que vous avez déjà téléchargés avec Emule. | <input checked="" type="checkbox"/> |
| eMule (Search History) | Cochez la case pour vider l'historique de recherche dans Emule. | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Fresh Download | Cochez la case pour vider l'historique des fichiers que vous avez téléchargés avec Fresh Download. | <input checked="" type="checkbox"/> |
| GetRight | Cochez la case pour vider l'historique des fichiers que vous avez téléchargés avec GetRight. | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Google Earth | Cochez la case pour purger l'historique des recherches que vous avez effectuées dans Google Earth. Notez que le cache (données correspondantes aux sites que vous avez déjà visités) sera également supprimé. | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Google Toolbar | La barre Google conserve l'historique des recherches que vous avez effectuées. Cochez la case pour le purger. Le nombre de pop-up bloquées sera également remis à zéro. | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Kazaa | Cochez la case pour vider l'historique des recherches que vous avez effectuées avec Kazaa. | <input checked="" type="checkbox"/> |
| LeechGet | Cochez la case pour vider l'historique des fichiers que vous avez téléchargés avec LeechGet. | <input checked="" type="checkbox"/> |
| MSN Messenger | MSN Messenger peut enregistrer toutes vos discussions dans des journaux. Cochez la case pour supprimer les journaux existants. Si vous souhaitez conserver une trace de vos anciennes discussions, ne cochez pas la case. | <input type="checkbox"/> |
| Sun Java | Lorsque vous ouvrez des pages contenant des applets Java, ces derniers sont enregistrés sur votre disque dur pour être chargés plus rapidement les fois suivantes. En cochant cette case, ce cache sera supprimé. | <input checked="" type="checkbox"/> |
| ZoneAlarm (Logs) | ZoneAlarm enregistre dans des journaux toutes les alertes et tentatives d'intrusions. En cochant la case, vous supprimez tous les journaux archivés. | <input checked="" type="checkbox"/> |
| • Multimédia | | |
| BSPlayer | Cochez la case pour supprimer la liste des dernières vidéo et musiques que vous avez ouvertes avec le Lecteur Windows Media. | <input checked="" type="checkbox"/> |
| DVD Shrink | Cochez la case pour purger la liste des derniers dossiers et fichiers utilisés. | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Macromedia Flash Player | Cochez la case pour vider l'historique des animations Flash que vous avez ouvertes. | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Paint Shop Pro | Cochez la case pour supprimer la liste des dernières images que vous avez ouvertes avec Paint Shop Pro ainsi que l'historique des scripts | <input checked="" type="checkbox"/> |

| | | |
|-----------------------------------|---|-------------------------------------|
| | exécutés et le nom du dernier dossier utilisé. | |
| QuickTime | Cochez la case pour supprimer l'historique des vidéos que vous avez ouvertes avec le lecteur QuickTime. | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Real Player | Cochez la case pour supprimer la liste des dernières vidéo, musiques et adresses que vous avez ouvertes avec Real Player. | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Virtual Dub | Cochez la case pour vider l'historique des derniers fichiers vidéo ouverts. | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Windows Media Player | Cochez la case pour supprimer la liste des dernières vidéo, musiques et adresses que vous avez ouvertes avec le Lecteur Windows Media. | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Windows Movie Maker | Cochez la case pour vider la liste des derniers fichiers ouverts avec Windows Movie Maker. | <input checked="" type="checkbox"/> |
| • Utilitaires | | |
| 7-Zip | Cochez la case pour supprimer la liste des dernières archives que vous avez ouvertes avec 7-Zip ainsi que l'historique des derniers dossiers utilisés. | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Ad-Aware SE Personal | Ad-Aware enregistre les résultats d'analyse dans des journaux (log). Cochez la case pour supprimer ces journaux. Notez que la sauvegarde des anciens paramètres du logiciel sera également supprimée. | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Alcohol 120% | Cochez la case pour vider l'historique des dernières images montées en disque. | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Antivir Personal Edition | L'antivirus Antivir enregistre les résultats des analyses dans des journaux. En cochant la case, ces journaux seront effacés. | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Ewido Security Suite (Log) | Ewido enregistre les résultats des analyses dans des journaux. En cochant la case, ces journaux seront effacés. | <input checked="" type="checkbox"/> |
| eTrust EZ Antivirus | L'antivirus eTrust EZ enregistre les résultats des analyses dans des journaux. En cochant la case, ces journaux seront effacés. | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Grisoft AVG | L'antivirus AVG enregistre les résultats des analyses dans des journaux ainsi que les mises à jour effectuées. En cochant la case, ces journaux seront effacés. | <input checked="" type="checkbox"/> |
| IsoBuster | Cochez la case pour remettre le dernier utilisé à sa valeur par défaut (Mes documents) | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Norton Antivirus | Cochez la case pour supprimer les résultats des analyses de Norton Antivirus (log) ainsi que les fichiers d'installation des mises à jour. Ces dernières sont déjà installées, il n'y a donc pas de risque. | <input checked="" type="checkbox"/> |
| PerfectDisk | Après une défragmentation, PerfectDisk enregistre un rapport. En cochant la case, tous les rapports existants seront supprimés. | <input checked="" type="checkbox"/> |
| PowerArchiver | Cochez la case pour supprimer la liste des dernières archives que vous avez ouvertes avec PowerArchiver ainsi que l'historique des derniers dossiers utilisés. | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Spybot Search and Destroy | SpyBot enregistre les résultats des analyses dans | <input checked="" type="checkbox"/> |

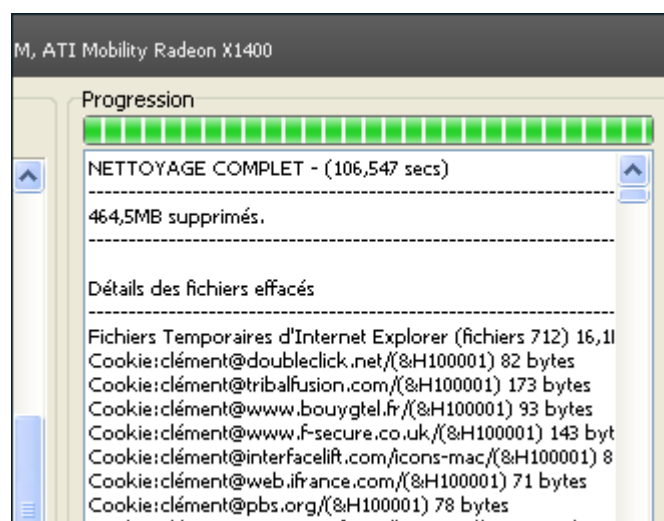
| | | |
|------------------------------|--|-------------------------------------|
| | des journaux. En cochant la case, ces journaux seront effacés. | <input checked="" type="checkbox"/> |
| VNC Viewer | Cochez la case pour vider l'historique des derniers ordinateurs auxquels vous avez accédé. | <input checked="" type="checkbox"/> |
| WinACE | Cochez la case pour supprimer la liste des dernières archives que vous avez ouvertes avec WinACE. | <input checked="" type="checkbox"/> |
| WinZIP | Cochez la case pour supprimer la liste des dernières archives que vous avez ouvertes avec WinZIP ainsi que l'historique des derniers dossiers utilisés. | <input checked="" type="checkbox"/> |
| WinRAR | Cochez la case pour supprimer la liste des dernières archives que vous avez ouvertes avec WinRAR ainsi que l'historique des derniers dossiers utilisés. | <input checked="" type="checkbox"/> |
| ZipMagic | Cochez la case pour supprimer la liste des dernières archives que vous avez ouvertes avec ZipMagic ainsi que l'historique des derniers dossiers utilisés. | <input checked="" type="checkbox"/> |
| • Windows | | |
| MS Management Console | Les consoles MMC sont des outils de Windows qui permettent d'accéder à différents composants du système : le gestionnaire de périphériques, les services de Windows, etc. Si vous tapez par exemple mmc dans le menu Démarrer/Exécuter , vous pouvez créer vous-même votre propre console et accéder aux outils que vous utilisez le plus. En cochant cette case, CCleaner videra la liste des dernières consoles que vous avez ouvertes. | <input checked="" type="checkbox"/> |
| MS Paint | Le logiciel de dessins Paint qui est intégré à Windows garde l'historique des dernières images que vous avez ouvertes. Cochez la case pour purger cet historique. | <input checked="" type="checkbox"/> |
| MS Photo Editor | Cochez la case pour vider l'historique des dernières images que vous avez ouvertes avec MS Photo Editor. | <input checked="" type="checkbox"/> |
| MS Wordpad | WordPad, l'éditeur de texte avancé de Windows conserve une liste des derniers fichiers ouverts. Cochez la case pour vider cette liste. | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Regedit | Windows conserve la dernière clé à laquelle vous avez accédé dans le Registre pour vous la proposer automatiquement la fois suivante. Cochez la case pour démarrer l'éditeur du Registre à la racine du Registre. | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Remote Desktop | L'outil de connexion à distance conserve les adresses IP des derniers ordinateurs auxquels vous avez accédés. Cochez la case pour vider cette liste. | <input checked="" type="checkbox"/> |

4. Lorsque vous avez terminé, cliquez sur le bouton **Analyse**. CCleaner simule le nettoyage et vous présente la quantité d'espace que vous allez récupérer et les fichiers qui seront supprimés.

5.



6. Après avoir vérifié dans la liste qu'aucun fichier dont vous avez besoin n'est présent, cliquez sur le bouton **Lancer le nettoyage**. Confirmez l'opération en cliquant sur le bouton **OK**. Le nettoyage commence.



III -Vérifier en manuel tous les répertoires vus au chapitre 3

- C :\Temp
- C :\WINDOWS\Temp
- C :\WINDOW\SPrefetch
- C :\Documents and Settings\nomdutilisateur\Local Settings\Temp
- C :\Documents and Settings\nomdutilisateur\Local Settings\Temporary Internet Files
- C :\Documents and Settings\nomdutilisateur\Cookies

Supprimer le contenu si ce n'est pas fait (ctrl+A puis suppress)

IV- Télécharger et installer [RegCleaner](#)

Lancer le ménage.

IV- Télécharger et installer disque Spybot Search and Destroy

Lancer le ménage, répondre aux questions, supprimer les spys.

V- Télécharger et installer disque defrag.

Lancer la défragmentation sur chaque disque de votre machine.

VI- Anti virus

Mettre l'anti virus a jour et lancer un Scan en mode **sans échec (important)**.

Pour ma part j'utilise *Avast version familiale* depuis plusieurs années il me suffit largement. Il faut l'activer c'est entièrement gratuit.

http://avast.com/index_fre.html

Note : *Tout cela ne se fait pas en une seule fois c'est très long, surtout si c'est la première fois. Pour la bonne santé du Pc il faudrait réaliser cela mensuellement. Avec un peut d'habitude cela va très vite.*

On lance une opération on va au jardin et ainsi de suite.

Ceci est un condensé de documents trouvés sur internet revus et corrigés par Dany (Octobre 2008)