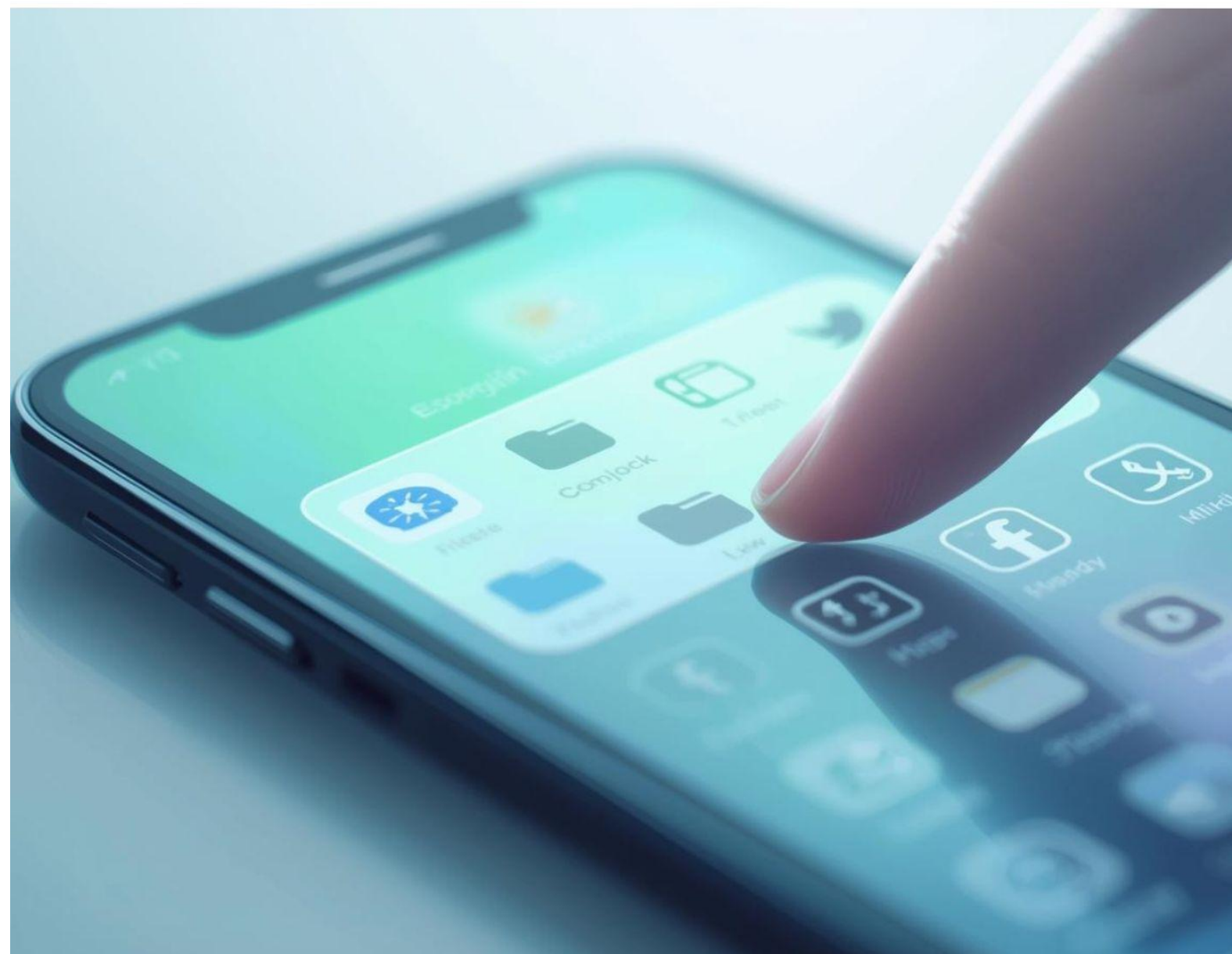


Smartphone

Nettoyer son smartphone



Niveau intermédiaire



Ce support a été en partie rédigé avec l'aide de l'intelligence artificielle.

Introduction

Votre smartphone est un outil formidable, mais avec le temps, il peut devenir lent, manquer d'espace et voir son autonomie diminuer. Ce phénomène est normal : comme un bureau qui se remplit de documents, votre appareil accumule des données temporaires, des applications rarement utilisées et des réglages inadaptés.

L'objectif de ce support est de vous donner les clés pour :

- Comprendre les causes principales qui ralentissent votre smartphone
- Maîtriser les gestes d'entretien simples et efficaces
- Adopter les bonnes habitudes pour conserver des performances optimales

Le stockage de votre smartphone

Comment voir l'espace utilisé ?

Android :

Paramètres > Stockage. Vous y verrez le nombre de Go total dont vous disposez et le nombre de Go utilisés.

Vous avez ensuite les différents éléments enregistrés sur votre smartphone : applis, images, vidéos, jeux... Vous pouvez appuyer directement sur l'une des catégories pour aller supprimer des éléments.

iOS :

Réglages > Général > Stockage de l'iPhone. Vous y verrez le nombre de Go total dont vous disposez et le nombre de Go utilisés.

Vous avez ensuite une liste des applis installées sur votre iPhone. Si vous appuyez sur une de ces applis vous pourrez soit télécharger l'app soit supprimer l'app.

Décharger l'app : "décharger l'app" est une fonction qui supprime l'application de ton iPhone tout en conservant ses données et documents.

En pratique :

- L'icône de l'app reste sur l'écran d'accueil, mais elle a un petit nuage à côté du nom.
- L'espace de stockage utilisé par l'application elle-même est libéré, ce qui fait gagner de la place.
- Quand vous réinstallez l'application depuis l'App Store, toutes vos données sauvegardées restent là, comme si vous ne l'aviez jamais supprimée.

C'est pratique si tu manques d'espace mais que tu ne veux pas perdre tes paramètres ou documents dans l'app.

Si vous supprimez l'appli, L'icône disparaît complètement, et si vous la réinstallez, vous recommencez à zéro.

Vider le cache

Pourquoi vider le cache ?

Le cache contient des fichiers temporaires que l'app crée pour aller plus vite, comme :

- Images déjà chargées pour éviter de les retélécharger.
- Données de navigation ou de sessions.
- Paramètres temporaires ou mini-fichiers pour accélérer l'affichage.

Avantages de vider le cache :

- Libère de l'espace de stockage, surtout pour les applis qui stockent beaucoup (réseaux sociaux, navigateurs, Spotify, YouTube...).
- Peut résoudre des bugs ou des lenteurs si l'appli se bloque ou plante.

Inconvénients :

- L'app peut être plus lente au premier lancement après avoir vidé le cache (car elle doit recréer les fichiers temporaires).
- Vous ne perdez **pas vos données principales** (comme votre compte ou vos documents), mais certaines sessions ou préférences temporaires peuvent disparaître.

Android :

Paramètres > Applications > sélectionner l'app > Stockage > "Vider le cache".

Vous pouvez vider uniquement le cache sans toucher aux données principales.

iOS :

iOS ne propose pas toujours un bouton "vider le cache" comme Android, mais vous avez deux options :

Décharger l'app

Réglages > Général > Stockage iPhone > choisir l'app > "Décharger l'app".

Cela supprime l'app mais conserve tes données, ce qui libère de l'espace utilisé par les fichiers temporaires.

Supprimer et réinstaller l'app

Réglages > Général > Stockage iPhone > choisir l'app > "Supprimer l'app", puis la réinstaller.

Cela supprime **tout le cache et l'appli**, mais tu dois être sûr que tes données sont sauvegardées dans le cloud ou sur ton compte.

Supprimer les doublons

Android :

Utiliser l'application Files by Google

L'application Files by Google dispose d'une fonction intégrée pour détecter et supprimer les doublons :

1. Ouvrez l'application **Files by Google**.
2. Appuyez sur le menu (trois lignes horizontales) en haut à gauche.
3. Sélectionnez **Nettoyer**.
4. Sous la section **Supprimer des doublons**, appuyez sur **Sélectionner les fichiers**.
5. Sélectionnez les doublons que vous souhaitez supprimer.
6. Appuyez sur **Placer dans la corbeille** en bas de l'écran.

Notez que l'appli vous propose également de supprimer des photos floues, des vieilles captures d'écran, des fichiers volumineux...

iOS :

1. Utiliser la fonctionnalité intégrée (iOS 16 et versions ultérieures)

Depuis iOS 16, Apple a introduit une fonctionnalité permettant de détecter et de fusionner les doublons :

1. Ouvrez l'application **Photos**.
2. Faites défiler jusqu'à la section **Autres** et sélectionnez **Doublons**.
3. Vous verrez une liste des photos et vidéos en double.
4. Appuyez sur **Fusionner** pour conserver la meilleure version et supprimer les doublons.

Supprimez ou déplacez les fichiers lourds (photos, vidéos, téléchargements)

Les photos, vidéos et fichiers téléchargés sont les plus gros consommateurs d'espace sur un smartphone.

À eux seuls, ils peuvent ralentir l'appareil, gêner les mises à jour et même provoquer des lenteurs générales.

→ Passez en revue tous vos fichiers et faites régulièrement du tri.

→ Nettoyez le dossier Téléchargements : ce dossier est souvent oublié, mais c'est l'un des plus lourds.

Android :

Ouvrez l'appli Fichiers > Téléchargements. Supprimez les fichiers PDF, images, vidéos ou documents anciens.

iOS :

Ouvrez Fichiers > Sur mon iPhone > Téléchargements.

Vous pouvez trier par Taille pour repérer les éléments volumineux.

→ Gérez les fichiers des applications

Certaines applis (WhatsApp, Messenger, Telegram, etc.) stockent photos, vidéos et documents reçus.

WhatsApp :

Appuyez sur les trois petits points en haut à droite > Paramètres > Stockage et données
Dans la section Téléchargement automatique des médias, vous verrez :

En utilisant les données mobiles

En utilisant le Wi-Fi

En itinérance

Appuyez sur chacune de ces options et décochez toutes les cases (Photos, Audio, Vidéos, Documents).

Résultat : les fichiers ne seront plus téléchargés automatiquement, vous devrez **toucher manuellement** ceux que vous souhaitez voir.

Même si les fichiers sont téléchargés, vous pouvez les empêcher d'apparaître dans votre galerie photo :

Ouvrez WhatsApp.

Appuyez sur les trois points > Paramètres > Discussions.

Désactivez l'option Visibilité des médias.

Messenger / Telegram : supprimez régulièrement les médias envoyés ou reçus dans les discussions.

→ Déplacer les fichiers au lieu de les supprimer

Si vous souhaitez conserver vos souvenirs sans surcharger le téléphone :

Sauvegarde cloud : Google Photos, iCloud, Dropbox, OneDrive...

Transfert local : câble USB vers un ordinateur, clé USB ou disque dur compatible.

Carte SD (sur Android) : déplacez vos photos et vidéos vers la carte pour libérer la mémoire interne.

Trier ses applis

Chaque application utilise de l'espace de deux façons :

1. **L'application elle-même** : le programme installé sur votre téléphone.
2. **Les données et fichiers associés** : documents, images, caches et paramètres qui peuvent parfois être plus volumineux que l'application elle-même.

Identifier les applications qui occupent le plus d'espace

Android :

- Ouvrez **Paramètres** > **Stockage** > **Applications** (ou Gestionnaire d'applications selon le modèle).
- Là aussi, les applications sont souvent listées avec leur poids total (appli + données).

iOS :

- Allez dans **Réglages** > **Général** > **Stockage iPhone**.
- La liste de vos applications apparaît, triée par **espace utilisé**.
- Les applications les plus volumineuses apparaissent en haut, ce qui vous permet de cibler rapidement celles à examiner.

Comment décider quelles applications supprimer ?

Voici quelques critères pour trier efficacement :

Applications jamais utilisées :

Si vous n'avez pas ouvert une application depuis plusieurs mois, elle n'est probablement pas indispensable.

Applications redondantes :

Parfois, on installe plusieurs applis qui font la même chose (ex. plusieurs applications météo ou lecteurs de PDF).

Gardez seulement celle que vous utilisez le plus.

Applications que vous pouvez remplacer par des versions web :

Beaucoup de services proposent un site web mobile (ex. Facebook, YouTube, banques) : vous pouvez les supprimer et continuer à y accéder via le navigateur.

Organiser et maintenir votre téléphone

- **Classez vos applis par fréquence d'utilisation** : les plus utilisées sur l'écran principal, les moins utilisées dans des dossiers.
- **Faites un tri régulier** : une fois par mois, jetez un œil à vos applications inutilisées.

Les applis de mail

Lorsque vous utilisez une appli comme Gmail sur votre smartphone, certaines données sont stockées localement.

Appli : L'application Gmail elle-même est stockée sur votre téléphone.

Cache : Gmail télécharge des éléments temporaires pour accélérer l'affichage :

Titres et aperçus des emails récents.

Miniatures ou images intégrées dans les mails.

Paramètres et préférences de l'app.

→ Vider le cache (Android) ou télécharger l'app (iPhone) permet de libérer de l'espace sans supprimer vos mails ni vos comptes.

Données stockées localement :

Gmail peut conserver un certain nombre de mails en cache pour pouvoir les lire hors connexion.

Sur Android : vous pouvez paramétrer combien de mails sont téléchargés (ex. 30 jours, 90 jours, ou tous).

Sur iPhone : Gmail synchronise aussi les mails récents pour un accès rapide, mais la plupart restent sur les serveurs Google.

Vos mails restent sur les serveurs de Gmail, donc même si vous supprimez l'application ou videz le cache, vos messages ne sont pas perdus.

Pièces jointes :

Si vous ouvrez des fichiers (PDF, images, vidéos) depuis Gmail, ils peuvent être téléchargés et stockés localement dans votre smartphone pour lecture ou modification.

Ces fichiers peuvent occuper beaucoup d'espace si vous ne les supprimez pas après utilisation.

En résumé

La majorité des mails restent sur les serveurs Google, pas sur votre téléphone.

Seuls les mails récents et les pièces jointes ouvertes sont stockés localement.

Pour libérer de l'espace, vous pouvez :

Vider le cache (Android) ou télécharger l'app (iPhone).

Supprimer les pièces jointes téléchargées inutiles.

Ajuster la synchronisation des mails pour ne garder que les derniers jours ou semaines.

Redémarrer régulièrement le smartphone

Un redémarrage libère la RAM et ferme les processus inutiles. Par exemple, une fois par semaine.

Nettoyer les widgets et fonds d'écran animés

Les widgets actifs et les fonds d'écran animés utilisent processeur et batterie. Supprimez les widgets non utilisés et optez pour des fonds statiques pour plus de fluidité.

Mettre à jour le système

Les mises à jour **optimisent la performance**, corrigent les bugs et améliorent la sécurité. Vérifiez régulièrement :

Android :

Paramètres > Système > Mise à jour du système

iOS :

iPhone : Réglages > Général > Mise à jour logicielle

Mettre à jour les applications

Mettre à jour ses applications, ce n'est pas juste une question de nouveauté : c'est une étape essentielle pour garder un smartphone fluide, sécurisé et compatible avec les dernières fonctionnalités.

Chaque mise à jour apporte :

- Des correctifs de sécurité : les failles découvertes sont comblées.
- Des optimisations de performance : l'application devient plus rapide ou consomme moins d'énergie.
- Des améliorations visuelles et de nouvelles fonctions.
- Des corrections de bugs qui évitent les plantages ou blocages.
- En résumé : un téléphone bien à jour, c'est un téléphone qui vieillit mieux.

Android :**Mise à jour automatique :**

Ouvrez le Google Play Store.

Appuyez sur votre photo de profil > Paramètres > Paramètres réseau (Préférences réseau) > Mise à jour automatique des applications.

Choisissez :

Via Wi-Fi uniquement (recommandé pour ne pas consommer de données),

ou Sur tout réseau (si vous avez un forfait data généreux).

iOS :**Mise à jour automatique :**

Allez dans Réglages > Apps > App Store.

Activez Mises à jour automatiques.

Vous pouvez aussi activer Téléchargements automatiques via données cellulaires, si vous avez assez de forfait.



Table des matières



Introduction	1
Vider le cache	2
Supprimer les doublons	4
Supprimez ou déplacez les fichiers lourds (photos, vidéos, téléchargements)	5
Trier ses applis	7
Identifier les applications qui occupent le plus d'espace	7
Comment décider quelles applications supprimer ?	7
Organiser et maintenir votre téléphone	8
Les applis de mail	8
Redémarrer régulièrement le smartphone	10
Nettoyer les widgets et fonds d'écran animés	10
Mettre à jour le système	10
Mettre à jour les applications	10