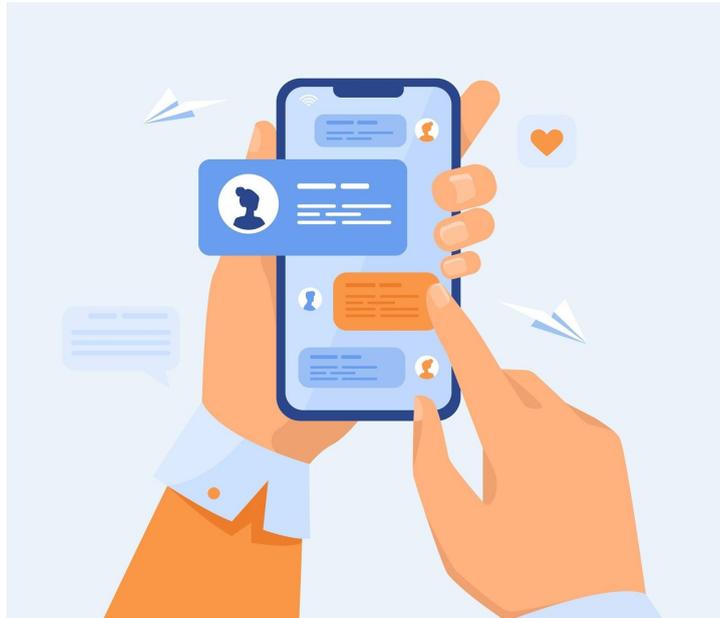


Guide 3

Nettoyer son smartphone et sa tablette



Comprendre	2
Comprendre l'impact des données sur mon smartphone	2
Mesurer son impact	2
Sur Android	2
Sur Iphone	2
Passer à l'action	3
Nettoyer ses données : étape par étape	3
#1 Trier et supprimer les applications	3
#2 Vider le cache	3
#3 Trier et supprimer les fichiers	4
#4 Trier et supprimer les conversations	4
Checklist	5
Aller plus loin	5
Sources	6

1. Comprendre

Comprendre l'impact des données sur mon smartphone

Les applications que vous n'utilisez pas consomment quand même de la mémoire, de la puissance et de la bande passante. Les supprimer peut permettre à votre smartphone ou votre tablette de gagner en performance. Il est d'ailleurs conseillé d'avoir au moins 1Go d'espace libre pour garantir le bon fonctionnement de votre système.

D'autre part, les applications de messagerie instantanée, telles que Messenger ou Whatsapp, sont devenues des incontournables dans notre smartphone. Elles aussi prennent de la place d'autant plus si les messages contiennent des pièces jointes, or il n'est pas nécessaire de conserver tous les historiques de conversations, messages sponsorisés, spam etc...

Selon vous, combien de messages par jour sont échangés dans le monde, via Whatsapp ?

Près de 100 milliards par jour !

Soit autant de messages enregistrés sur l'application lors du Nouvel An 2019 [Source](#)

Mesurer son impact

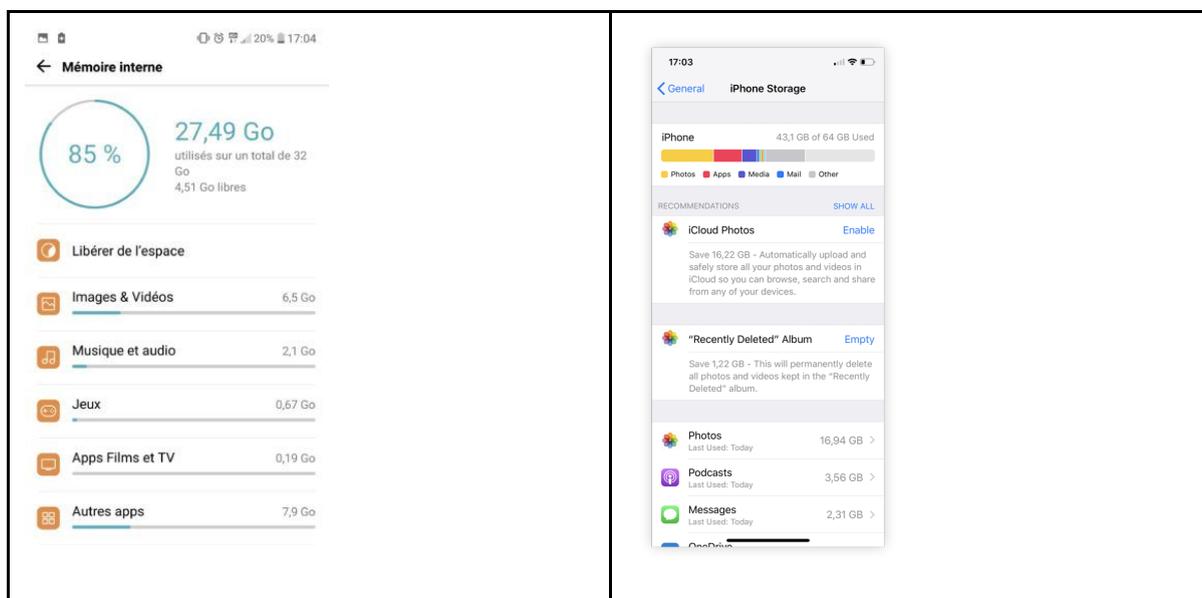
Pour mesurer la taille actuelle de vos données stockées sur votre smartphone, cherchez l'information dans "Paramètres" > "Stockage". **Notez la bien pour pouvoir mesurer l'impact de votre nettoyage et pouvoir partager votre effort plus tard.**

Sur Android

Allez dans "Paramètres" > "Stockage".

Sur Iphone

Allez dans "Réglages" > "Général > "Stockage Iphone".



Maintenant que vous connaissez le poids de vos fichiers, **vous êtes prêts à passer à l'action !**

2. Passer à l'action

Nettoyer ses données : étape par étape

#1 Trier et supprimer les applications

Identifiez les applications que vous n'utilisez pas, celles que vous avez oubliées, que vous avez ouvert seulement quelques fois... Il y a peu de chances que vous les utilisez à l'avenir, alors supprimez-les. Il se peut aussi que vous ayez plusieurs applications ayant la même utilité, demandez-vous si une seule d'entre elles ne serait pas suffisante.

Sur **Android** et **Iphone**, allez dans "Paramètres" > "Applications", pour accéder à la liste des applications installées. Cliquez sur l'application de votre choix puis sur "Désinstaller"

#2 Vider le cache

La mémoire cache est faite de fichiers temporaires, soit des données stockées pour faire fonctionner plus rapidement vos applications, cependant elles peuvent vite prendre de la place et ralentir le système. Pensez alors à **vider le cache** de vos applications.

Sur **Android** et **Iphone**, allez dans "Paramètres" > "Applications", pour accéder à la liste des applications installées. Cliquez sur l'application de votre choix puis sur "Vider le cache"

Pour supprimer l'ensemble des fichiers temporaires, allez dans "Paramètres" > "Stockage" > "Libérer de l'espace" et sélectionnez "Supprimer les fichiers indésirables" ou toute autre catégorie souhaitée.

Selon le modèle de votre smartphone, vous pourrez retrouver ces mêmes informations en suivant Paramètres > Stockage > Nettoyeur > cliquez sur bouton 'Nettoyer xxx Mo'

#3 Trier et supprimer les fichiers

En ayant votre smartphone souvent à vos côtés, il est certainement votre allié pour immortaliser des moments à travers des photos et vidéos... et souvent plusieurs clichés, du même moment, plus ou moins flous. Or s'ils sont pris en haute définition, ceux-ci peuvent prendre vite de l'espace dans votre espace de stockage. Vous pouvez stocker celles que vous souhaitez **garder dans le Cloud, et les supprimer de votre smartphone**. Dans un second temps, vous pourrez également choisir de **stocker ces mêmes photos et vidéos sur un disque dur externe, et supprimer leur version en ligne**.

Outre les photos, vidéos ou enregistrements captés par votre smartphone, il se peut que vous ayez téléchargé d'autres fichiers comme des documents, des films, des musiques, des podcasts ou des ebooks. **Si vous ne les consultez plus, supprimez les.**

#4 Trier et supprimer les conversations

Dans vos **Messages** (SMS et MMS), sélectionnez et supprimez les conversations devenues obsolètes comme les messages sponsorisés, les spams, les messages "OK", "bien arrivé" ou "Bonne année 2020".

Vous pouvez également automatiser la suppression des anciens messages en déterminant un seuil à partir duquel les messages sont automatiquement supprimés.

Sur **Whatsapp**, allez dans les "Paramètres" > "Discussions" > "Historique des disc." > "Supprimer toutes les discussions".

Dans votre fil de discussions, vous pouvez également sélectionner manuellement les discussions et cliquer sur l'icône corbeille. N'oubliez pas vos discussions archivées : vous pouvez y accéder tout en bas de votre fil de discussions.

Pensez également à quitter les groupes devenus inactifs.

Sur **Messenger**, comme sur **Signal**, ou **Telegram**, dans votre fil de discussions, vous pouvez appuyer longtemps sur une discussion et cliquer sur "Supprimer". **Telegram** permet également de supprimer tous les brouillons non envoyés dans "Paramètres" > "Données et stockage" > "Supprimer tous les brouillons".

Checklist

- Supprimer les applications inutilisées
- Vider le cache
- Supprimer les fichiers dont vous n'avez pas besoin parmi les photos, vidéos, documents, audios, et les fichiers temporaires
- Supprimer les historiques de conversations

Bravo ! Vous avez nettoyé votre smartphone !

De nouveau, vous pouvez vous rendre dans vos paramètres pour [mesurer votre impact](#).

3. Aller plus loin

Maintenant que vous avez fait le nettoyage sur votre smartphone, vous aimeriez que celui-ci reste propre toute l'année ? Voici quelques conseils pour vous aider à mieux gérer les données sur votre smartphone.

- **Privilégiez la version allégée des applications** les plus consommatrices, lorsque celles-ci existent. Par exemple, "Facebook Lite"
- **Rédigez des messages plus légers** : tout comme pour les mails, soyez attentifs à réduire au maximum le poids des fichiers envoyés ; et pensez à appeler les personnes avec qui vous discutez par messages, cela vous fera certainement gagner en efficacité.
- **Prenez soin de son smartphone** : faisant office de téléphone, mais aussi de lecteur musical, de console de jeu, ou encore de GPS, votre smartphone a parfois besoin de souffler. Sensibles aux températures élevées, certains composants tels que la batterie ou le processeur ont besoin de temps pour refroidir.
- **Mettez à jour les applications régulièrement** : Lorsque les développeurs mettent à jour les applications, cela permet souvent d'ajouter de nouvelles fonctionnalités, de se protéger des menaces de sécurité, mais aussi de réduire l'utilisation des ressources. Une mise à jour régulière sera bénéfique. Privilégiez toutefois la mise à jour manuelle afin garder la main sur vos applications. C'est également l'occasion de vous rendre compte de celles que vous n'utilisez plus et qui continuent de consommer de la date et de l'espace sur votre téléphone.

Sources

Image de couverture : <https://fr.freepik.com>

<https://www.presse-citron.net/whatsapp-et-messenger-cest-maintenant-60-milliards-de-messages-par-jour/>

<https://www.blogdumoderateur.com/liberer-espace-stockage-android/>

Vous avez une question ou idée pour améliorer ce guide ? N'hésitez pas à nous contacter à l'adresse suivante : contact@cyberworldcleanupday.fr

Et suivez nous sur les réseaux sociaux :



WCUD – France : 75 Rue Léon Gambetta 59000 Lille – www.worldcleanupday.fr
INR : 23 avenue Albert Einstein | BP 33060 - 17031 La Rochelle – www.institutnr.org