



ASTUCES POUR UN PC EN SANTÉ ET PERFORMANT (MAC)

VOIR DES SOURCES DIFFÉRENTES

L'APPROCHE, L'ANALYSE, ET CORRECTIFS SUGGÉRER

QUESTIONS ET COMMENTAIRES (?)

PERFORMANCE LENTE - SOURCE/CAUSE



- Le démarrage est au ralenti (ouverture d'applications non autorisées, ou les trouver et les enlever): voir les diapositives 6 et 7
- Mac OS n'est pas à jour (allez sous la , à propos de ce Mac pour vérifier le niveau du logiciel): voir la diapositive 8
- La quantité de mémoire vive disponibles est insuffisante (allez sous la , à propos de ce Mac): voir la diapositive 8
- L'espace libre sur le disque dur est limitée (allez sous la , à propos de ce Mac - Stockage pour vérification): voir la diapositive 8
- Le stockage n'est pas optimisé (allez sous la , à propos de ce Mac - Stockage - cliquer sur gérer pour corriger): voir les diapositives 9 et 10
- Surcharge visuelle (animations et graphismes sont très gourmands - allez voir dans Préférence - puis le Dock pour modifier les réglages): voir la diapositive 11


PERFORMANCE LENTE - SOURCE/CAUSE



- Trop de processus ouverts dans l'arrière-plan (ouvrir le moniteur d'activité et arrêter ceux qui ne sont pas nécessaires): voir la diapositive 12 et 13
- Trop d'applications ouvertes (les fermer)
- Trop de fenêtres ouvertes (les fermer ou les fusionner)
- Bureau encombré (chaque icône doit être interprété et traité) - (faire des dossiers séparés): voir les diapositives 14, 15, et 16
- Navigateur plein de déchets - caches, historique, cookies, etc. (une présentation future?)
- Les filières caches périmées ? (les purger via le Finder - Aller - Bibliothèque - Caches ou via le Terminal - vous entrez "sudo purge" et retour, puis votre mot de passe)

PERFORMANCE LENTE - SOURCE/CAUSE



- Les paramètres SMC (System Management Controller - ventilateur, indicateurs, batterie, etc.) sont corrompus
- Les paramètres PRAM (Paramètre Ram - détails des réglages de votre Mac tel que l'horloge, volume du son, souris, disque de démarrage, mémoire virtuelle, etc.)
- Avez-vous démarré votre Mac en mode sans échec (safe mode)
- Voir la diapositive 16 pour les raccourcis pour tous 
<https://macmost.com/printable-mac-keyboard-shortcut-page-for-macos-big-sur.html>

PERFORMANCE LENTE - SOURCE/CAUSE



- L'âge de vos équipements, sont-ils adéquats, sont-ils à jour?
- Est-ce une application particulière?
- Est-ce après une mise à jour?
- Avez-vous une sauvegarde ou un clone récent?
- Avez-vous fait les diagnostics sur vos équipements pour les vérifications du matériel?
- Avez-vous fait un « scan » dernièrement de votre ordinateur?
- Autre (?)

PERFORMANCE LENTE - SOURCE/CAUSE



The screenshot shows the 'Utilisateurs et groupes' (Users & Groups) window in macOS. Three yellow arrows with numbered circles point to specific elements:

- 1**: Points to the window title 'Utilisateurs et groupes'.
- 2**: Points to the 'Ouverture' (Login) tab in the 'Mot de passe' (Password) section.
- 3**: Points to the '+' and '-' buttons at the bottom of the application list.


The 'Ouverture automatique à l'ouverture de session' (Automatic login at session opening) section contains the following table:

Élément	Type	Masquer
Itsycal	Application	<input type="checkbox"/>
SpeechSynthesisServer	Application	<input type="checkbox"/>
Macs Fan Control	Application	<input type="checkbox"/>
Dropbox	Application	<input type="checkbox"/>
CheatSheet	Application	<input type="checkbox"/>

Below the table, there is a note: 'Pour masquer une application à l'ouverture de session, sélectionnez la case correspondante dans la colonne Masquer.' (To hide an application at session opening, select the corresponding checkbox in the Masquer column.)

PERFORMANCE LENTE - SOURCE/CAUSE



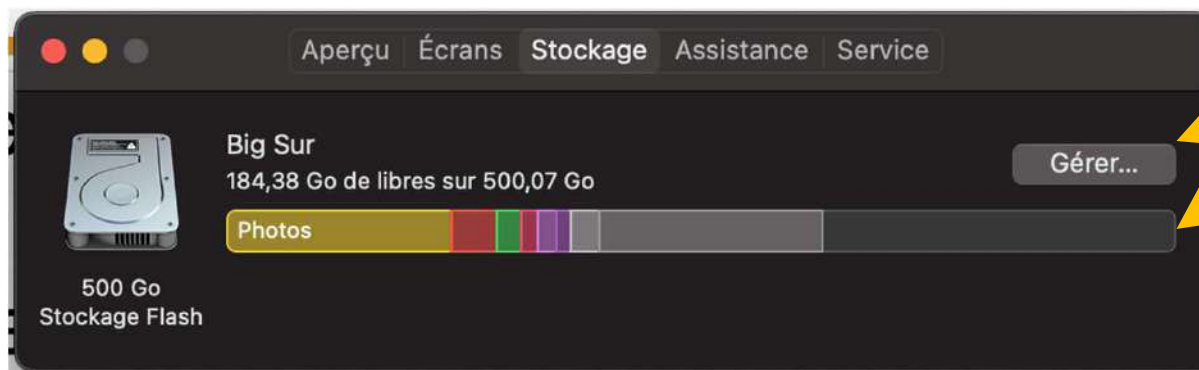
 **Voulez-vous vraiment éteindre votre ordinateur maintenant?**

Si vous ne faites rien, l'ordinateur s'éteindra automatiquement dans 46 secondes.

Rouvrir toutes les fenêtres à la réouverture de la session

1

PERFORMANCE LENTE - SOURCE/CAUSE



PERFORMANCE LENTE - SOURCE/CAUSE



Big Sur – 184,37 Go de libre sur 500,07 Go

Recommandations

Applications	9,18 Go
Création musi...	2,33 Go
Documents	16,69 Go
Fichiers iOS	24,2 Go
iCloud Drive	1,28 Go
Livres	867 Mo
Mail	2,44 Go
Messages	448,7 Mo
Musique	9,05 Go
Photos	118,4 Go

1

- Stocker dans iCloud**
Stocker tous les fichiers, photos et messages sur iCloud et libérez de l'espace en ne conservant sur ce Mac que les fichiers et photos récents lorsque de l'espace de stockage est nécessaire.
Stocker dans iCloud...
- Optimiser le stockage**
Libérez de l'espace en supprimant automatiquement d'Apple TV les films et les émissions de télévision que vous avez déjà regardés et en ne conservant que les pièces jointes récentes de courriel sur ce Mac lorsque de l'espace de stockage est nécessaire.
Terminé
- Vider la corbeille automatiquement**
Libérez de l'espace en supprimant automatiquement les éléments qui se trouvent dans la corbeille depuis plus de 30 jours.
Terminé
- Réduire l'encombrement**
Triez les documents et autres contenus stockés sur ce Mac et supprimez ce qui n'est plus nécessaire.
Passer en revue les fichiers

PERFORMANCE LENTE - SOURCE/CAUSE



Big Sur – 184,37 Go de libre sur 500,07 Go

Documents – 16,69 Go
Triez les documents et supprimez définitivement les fichiers dont vous n'avez plus besoin.

Fichiers volumineux Téléchargements Apps non prises en charge Conteneurs Navigateur de fichiers

Nom	Type	Dernier accès	Taille
IMG_1498.MOV	Vidéo QuickTime	2019-06-19 19:12	2,79 Go
IMG_1419.MOV	Vidéo QuickTime	2019-03-08 14:32	2,66 Go
IMG_1902.MOV	Vidéo QuickTime	2020-07-04 14:07	749,7 Mo
IMG_1904.MOV	Vidéo QuickTime	2020-07-05 10:45	715,1 Mo
IMG_1905.MOV	Vidéo QuickTime	2020-07-05 11:08	681,6 Mo
IMG_1549.MOV	Vidéo QuickTime	2019-08-23 13:33	631,2 Mo
Mac OS 101.key	Présentation Key...	2020-03-04 22:...	602,9...
IMG_1501.MOV	Vidéo QuickTime	2019-07-21 15:12	526 Mo
IMG_1543.MOV	Vidéo QuickTime	2019-08-20 13:38	495,5...
Présentation Passé.numbers	Feuille de calcul...	2020-06-02 13:46	470,4 Mo
ClubRib Francais Anglais.mov	Vidéo QuickTime	2020-06-02 21:19	447,8 Mo
Cameron Happy Birthday 1.mov	Vidéo QuickTime	2016-09-24 15:25	411,4 Mo
Nancy Birthday Wish 2016.mov	Vidéo QuickTime	2016-04-12 17:17	382,9...
Le HDR.key	Présentation Key...	2017-11-30 08:55	373,8 Mo
IMG_1897.MOV	Vidéo QuickTime	2020-06-18 11:22	345 Mo
IMG_0044.m4v	FileTypeGroup462	2017-07-06 22:43	318,1 Mo
Découverte de la tablette Test V4 10... E.key	Présentation Key...	2019-06-05 22:26	244,2...

Afficher dans le Finder Supprimer...

PERFORMANCE LENTE - SOURCE/CAUSE



Dock et barre des menus

Rechercher

Dock

Taille : Agrandissement : petite grande min. max.

Position à l'écran : Gauche Bas Droite

Type de réduction : Effet génie

- Double-cliquez sur la barre de titre d'une fenêtre pour placer dans le Dock
- Réduire les fenêtres dans l'icône de l'application
- Animer les applications lors de leur ouverture
- Masquer/afficher automatiquement le Dock
- Afficher les indicateurs des applications ouvertes
- Afficher les apps récentes dans le Dock

Barre des menus

- Masquer/afficher automatiquement la barre des menus

PERFORMANCE LENTE - SOURCE/CAUSE



Moniteur d'activité

Nom du processus	% proc...	Temps de...	Fils	Réactiv. pour i...	% Process...	Temps de...	PID	Utilisateur
Moniteur d'activité	10,8	20,38	7	6	0,0	0,00	2001	jamesdesmarcl
WindowServer	7,3	5:10,51	15	29	4,0	3:54,51	137	_windowserver
kernel_task	3,5	12:22,94	184	217	0,0	0,00	0	root
CheatSheet	0,7	26,57	7	0	0,0	0,00	532	jamesdesmarcl
launchd	0,7	15,84	4	0	0,0	0,00	1	root
sysmond	0,6	1,14	3	0	0,0	0,00	320	root
gamecontrollerd	0,5	24,50	3	0	0,0	0,00	496	_gamecontrolle
Centre de contrôle	0,4	16,41	5	3	0,0	0,00	438	jamesdesmarcl
Macs Fan Control	0,3	11,53	7	3	0,0	0,00	534	jamesdesmarcl
launchservicesd	0,3	3,40	3	0	0,0	0,00	108	root
bluetoothd	0,3	7,60	4	0	0,0	0,00	129	root
Dropbox	0,2	20,91	133	5	0,0	0,00	537	jamesdesmarcl
RTProtectionDaemon	0,2	9,00	6	10	0,0	0,00	68	root
AXVisualSupportAgent	0,1	6,48	5	10	0,0	0,00	362	jamesdesmarcl
logd	0,1	7,52	4	0	0,0	0,00	85	root
Dropbox Web Helper	0,1	4,88	15	3	0,0	0,00	573	jamesdesmarcl
sharingd	0,1	4,21	4	0	0,0	0,00	358	jamesdesmarcl
Finder	0,1	29,22	8	1	0,0	0,01	440	jamesdesmarcl
Slack Helper (Renderer)	0,1	1:11,45	17	1	0,0	0,00	530	jamesdesmarcl
UserEventAgent	0,1	2,46	2	0	0,0	0,00	353	jamesdesmarcl
systemstats	0,1	3,46	3	0	0,0	0,00	75	root
powerd	0,0	2,49	3	0	0,0	0,00	80	root
mDNSResponder	0,0	2,15	3	5	0,0	0,00	205	_mdnsrespond
useractivityd	0,0	1,55	2	0	0,0	0,00	458	jamesdesmarcl
com.crystalidea.macsfancontrol.smcwrite	0,0	0,87	2	0	0,0	0,00	67	root
cloudpaired	0,0	1,16	2	0	0,0	0,00	515	jamesdesmarcl
Slack	0,0	20,25	28	1	0,0	0,00	384	jamesdesmarcl
Dock	0,0	4,30	3	0	0,0	0,00	435	jamesdesmarcl

Système : 1,32 %
Utilisateur : 1,90 %
Inactive : 96,78 %

CHARGE PROCESSEUR

Fils : 1 547
Opérations : 414

PERFORMANCE LENTE - SOURCE/CAUSE



■ Moniteur d'activité

<https://support.apple.com/fr-ca/guide/activity-monitor/welcome/mac>

Guide de l'utilisateur de Moniteur d'activité Communautés Contactez l'assistance

Guide de l'utilisateur de Moniteur d'activité

pour macOS Big Sur

Table des matières +



Fermer les applications et les opérations qui ne répondent pas

Lorsque votre système semble lent ou

Guide de l'utilisateur de Moniteur d'activité

[Bienvenue](#)

[Afficher les informations sur les opérations](#)

[Afficher l'activité du processeur](#)

[Afficher l'activité du processeur graphique](#)

[Afficher l'allocation de la mémoire](#)

[Afficher la consommation d'énergie](#)

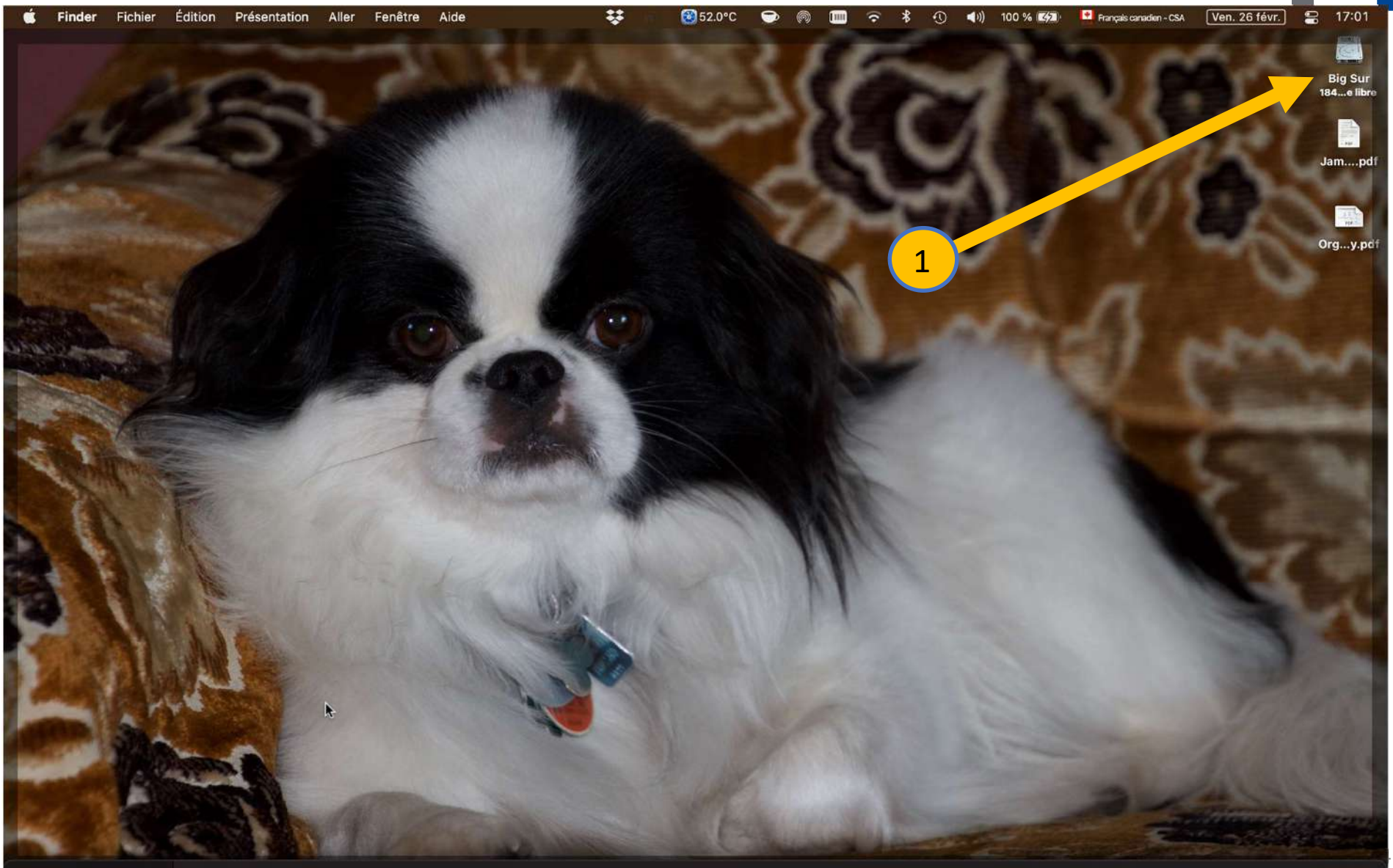
[Afficher l'activité du disque](#)

[Afficher l'activité du réseau](#)

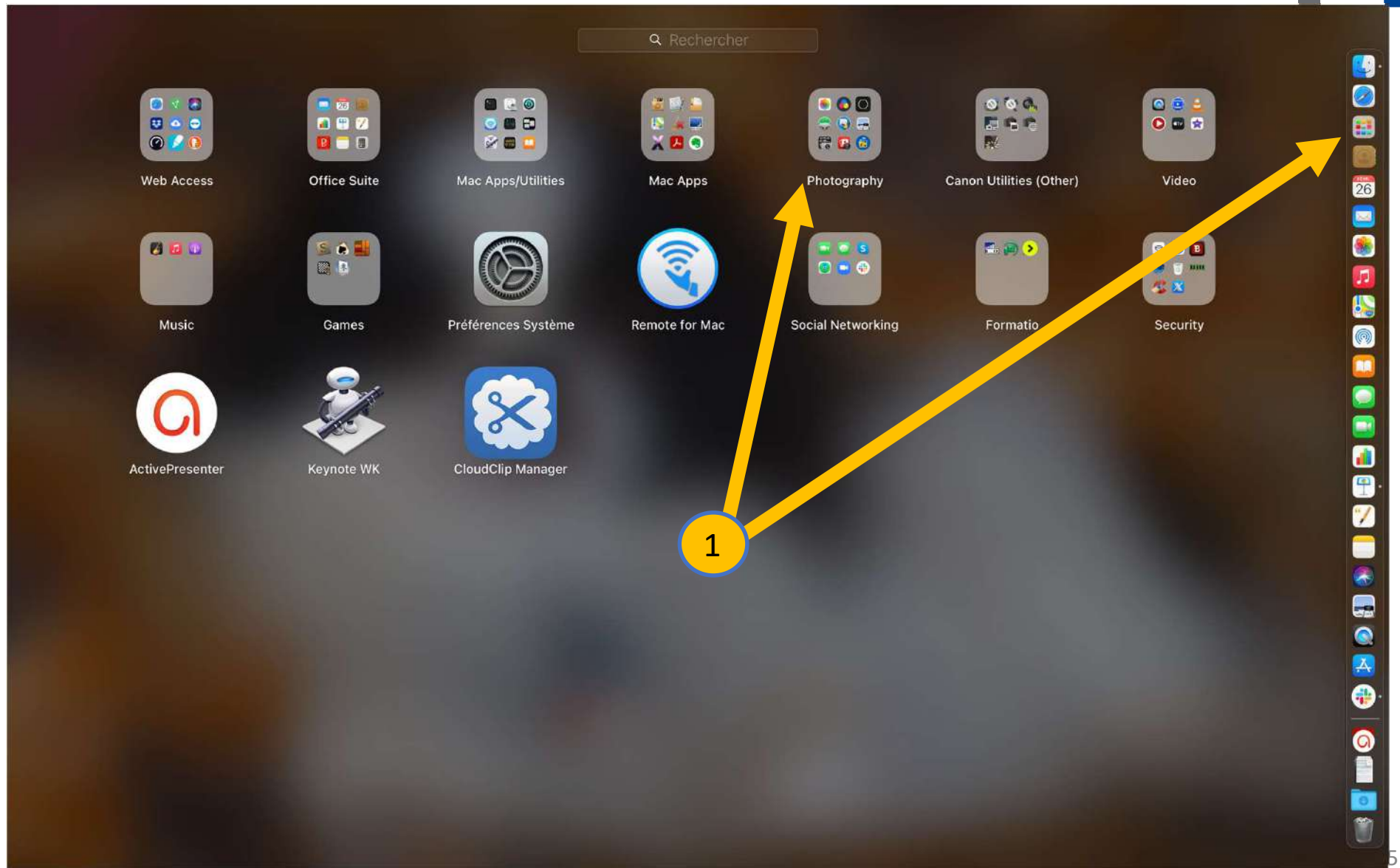
[Afficher l'activité du cache](#)

[Exécuter le diagnostic système](#)

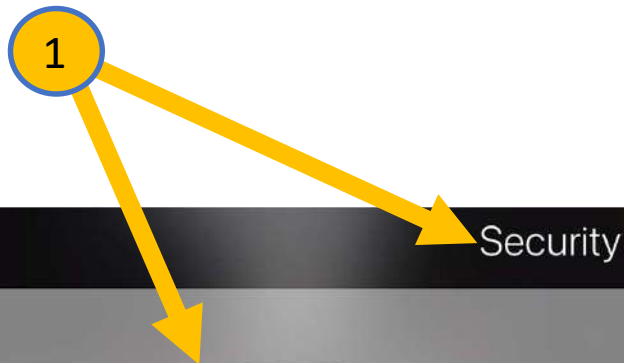
PERFORMANCE LENTE - SOURCE/CAUSE



PERFORMANCE LENTE - SOURCE/CAUSE



PERFORMANCE LENTE - SOURCE/CAUSE



Raccourci de clavier pour utilisateur Mac



macmost macOS Big Sur Power User Keyboard Shortcuts

Visit MacMost.com for Mac and iOS video tutorials, advice, tips and news.

FINDER COMMANDS		MISSION CONTROL		SPOTLIGHT, ETC	
⌘1 - ⌘4	Switch Finder view type	⌘↑	View Mission Control	⌘ space	Spotlight search
⌘N	New Finder window	⌘↓	Show app's windows	↑ ↓	Select a result
⌘T	New Finder window tab	F11	Show Desktop	return	Open/Quick Look
⌘ space	Open new search window	⌘← ⌘→	Move between spaces	⌘R	Go to result location
⌘F	Find	⌘→ ⌘↓	Go to next app after ⌘↑	⌘ space (hold)	Siri
⌘⇧N	Create new folder	space	Enlarge under cursor after ⌘↑	⌘⌘ esc	Force quit apps
⌘I	Get file info			⌘⇧Q	Lock screen
⌘⇧I	Show file inspector			⌘⇧Q	Instant log out
⌘J	Show view options			⌘⇧?	Open Help menu
⌘Y or space	Quick Look				
⌘⇧P	Show/hide preview				
⌘⇧O	Use groups/stacks				
⌘↑	Go to parent folder				
⌘⇧C	Go to the top level				
⌘⇧R	Go to AirDrop				
⌘⇧⌘	Move to trash				
⌘⇧⇧⌘	Empty trash				
APP COMMANDS		APP SWITCHING		SAFARI	
⌘N	New window/document	⌘→	Go to next app	⌘N ⌘T	New window / tab
⌘O	Open file	⌘⇧→	Go to previous app	⌘⇧N	New private window
⌘W	Close window/document	⌘`	Next window in app	⌘R	Reload page
⌘S	Save document	⌘D	Hide/Show Dock	⌘⇧H	Home
⌘⇧S	Save As			⌘[⌘]	Back / Forward
⌘Q	Quit			⌘D ⌘⇧D	Bookmark / Reading List
⌘⇧Q	Quit, close/keep windows			⌘+ ⌘-	Zoom in / Zoom out
⌘,	App preferences			⌘⇧\	Show all tabs
⌘H	Hide app			⌘⇧B	Show / Hide Favorites bar
⌘⇧H	Hide others			⌘⇧1 ⌘⇧2	Show / Hide Sidebars
⌘⇧/	Help				
⌘⇧F	Toggle full screen mode				
fn ↑ ↓	Page scrolling				
TEXT EDITING		SCREEN CAPTURE			
⌘← ⌘→	Start/end of line	⌘⇧5	Capture and recording controls		
⌘↑ ⌘↓	Start/end of doc	⌘⇧3	Screen	⌘⇧4	Area
⌘← ⌘→	Previous/next word	Add ⌘ to save to clipboard instead of file			
⌘↑ ⌘↓	Previous/next paragraph	Space to select window instead of area			
⌘X ⌘C ⌘V	Cut/Copy/Paste				
⌘⇧⇧V	Paste and Match Style				
⌘A	Select All				
⌘T	Show Fonts				
⌘⇧C	Show Colors				
(hold letter)	Choose accent mark				
⌘ space	Insert symbol or emoji				
fn fn	Start Dictation				
STARTUP KEYS					
⌘	Boot to Startup Manager				
⌘⇧PR	Reset NVRAM				
⌘S	Single user mode				
T	Target disk mode				
⌘	Safe mode				
D	Run diagnostics				
⌘D	Run diagnostics via net				
⌘R	Recovery, installed OS				
⌘⇧R	Recovery, compatible OS				
⌘⇧⇧R	Recovery, original OS				

1

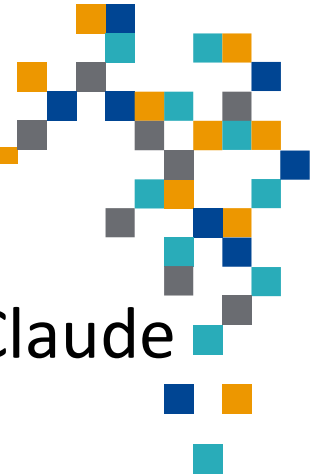
Note: Keyboard shortcuts can be disabled or customized in the System Preferences. See <http://macmost.com/j-keyshort> for more shortcuts and to learn how to create your own.

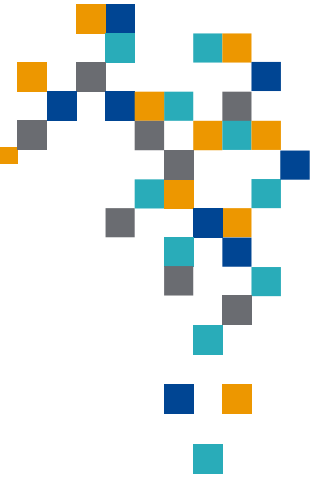
Référence

- Collaboration

Denis Bergeron, Nicole Benard, Alain Wagner, Claude Drouin

- <https://macpaw.com/how-to/fix-mac-running-slow>
- <https://www.guidingtech.com/30498/what-is-pram-smc-mac-reset/>





Questions (?)

Commentaires (?)