

# Tips en Informatique

**Thibault Raffailac**

*postdoc, INRAE (UMR SELMET) et CIRAD (UMR SENS)*

[thibault.raffailac@cirad.fr](mailto:thibault.raffailac@cirad.fr)

# Plan

1. Dactylographie
2. Raccourcis clavier essentiels
3. Gestion des fichiers
4. Utilisation d'Internet
5. Paramétrage du navigateur Internet
6. Sobriété numérique
7. Installation et mise à jour de programmes
8. Protections anti-virus

# Dactylographie

Utilisation de 10 doigts pour taper au clavier

Intérêt : Utilisation croissante de l'ordinateur dans tous les métiers 😊 donc risques de Troubles Musculo-Squelettiques (TMS)



**TMS courants avec le clavier :**

- Syndrome du canal carpien
- épicondylite latérale au coude



Source : [m.g3l.org](http://m.g3l.org)

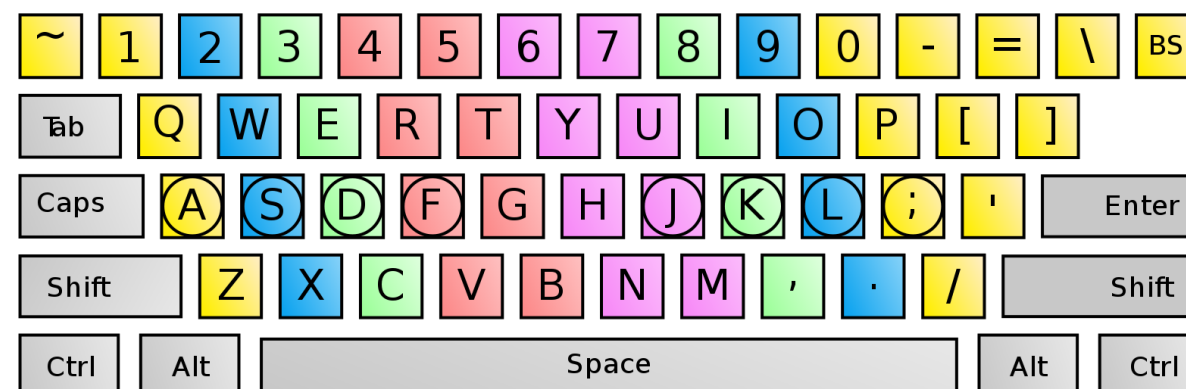
# Dactylographie

Chaque doigt est réservé à 1~2 colonnes de touches

Repères sur F et J pour placer ses index sans regarder

**Attention :** Veillez à utiliser les auriculaires pour Entrée/Suppr/  
Ctrl pour ne pas “casser” le poignet à la longue

Layout AZERTY/QWERTY → texte français/anglais, très répandus



Layout BEPO → très efficace pour le français, standardisé par  
AFNOR en 2019 donc devrait se répandre, ~4 semaines pour être  
efficace si un jour vous vous lancez

# Dactylographie

Un petit test : <https://www.typingstudy.com/fr-french-2/speedtest>

Moyenne : ~40 MPM

Ma vitesse : ~45 MPM

Dactylos professionnels : 50~70 MPM

Record mondial : 150 MPM

Et vous ?

# Raccourcis clavier essentiels

## Avec Ctrl/⌘ :

- X/C/V : couper/copier/coller le texte (sélection avec Maj+flèches)
- A : tout sélectionner (texte, fichiers, images, ...)
- I/B/U : mettre le texte sélectionné en italique/gras/souligné
- Z/Maj-Z : annuler/refaire la dernière action
- F : rechercher du texte dans le document
- T/N : ouvrir un nouvel onglet/fenêtre
- +/- (ou molette souris) : zoomer/dézoomer
- S : enregistrer le document
- W : fermer l'onglet

# Raccourcis clavier essentiels

## Caractères spéciaux (Windows/Mac) :

- Ctrl-Maj-Espace/Alt-Espace : espace insécable
- Alt-0147 et Alt-0148/Alt-[Maj]-3 : guillemets doubles “ ”
- Alt-0171 et Alt-0187/Alt-[Maj]-7 : guillemets chevrons « »
- Alt-0151 et Alt-0151/Alt-[Maj]-‘-’ : tiret moyen – et long —
- Alt-Ctrl-? ou Alt-0191/Alt-? : point d'interrogation inversé ¿
- Alt-0183/Alt-Maj-F : point médian · pour écriture inclusive

# Raccourcis clavier essentiels

## Autres (Windows/Mac) :

- Fn-F5/⌘-R : recharger la page (navigateur Web uniquement)
- Alt-F4/⌘-Q : fermer l'application
- Win-Tab/3-finger-up : sélectionner une autre fenêtre ouverte
- Win-D/⌘-F3 : cacher les fenêtres pour montrer le bureau
- Win-S/⌘-Espace : recherche globale de fichier (et calculatrice)
- Fn-F2/Entrée : renommer un fichier sélectionné
- Ctrl-Alt-Suppr/⌘-⌘-Esc : gestionnaire de programmes
- Win-L/⌘-Ctrl-Q : verrouiller l'écran



# Gestion des fichiers

Sans un minimum d'organisation votre bureau peut vite être encombré de programmes, documents et dossiers...



Source : [addictivetips.com](http://addictivetips.com)

# Gestion des fichiers

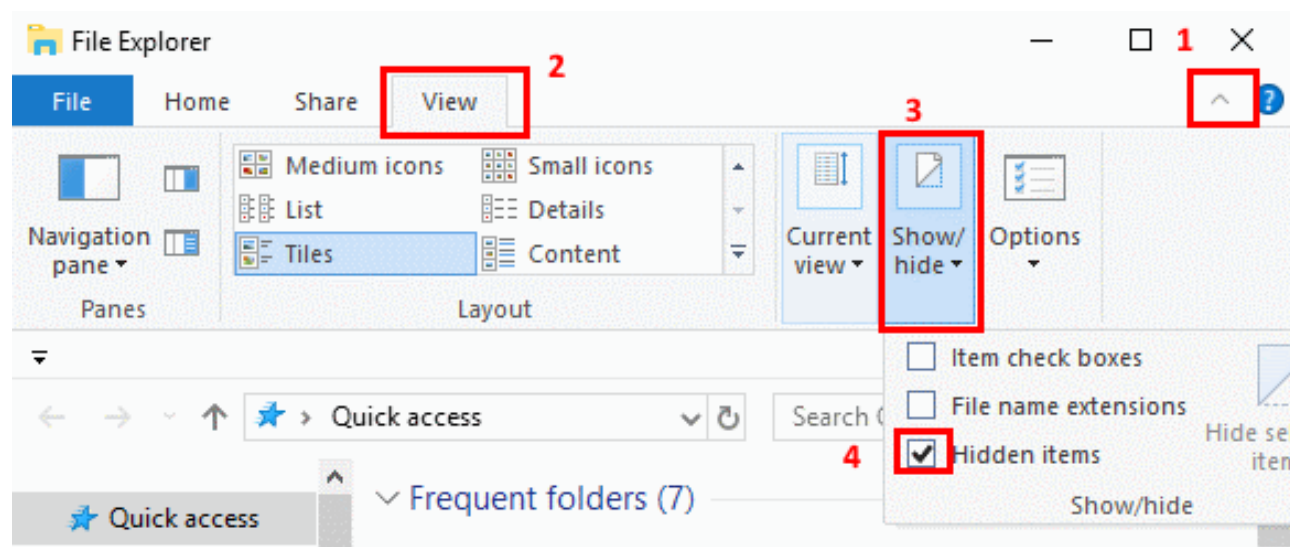
## Mes conseils :

- stocker des fichiers uniquement dans les dossiers “personnels” (Téléchargements, Documents, Photos, Vidéos, ...) pour les retrouver rapidement en cas de réinstallation
- un dossier par projet, avec l'année de départ en préfixe pour les classer automatiquement (ex. "2022\_tips\_info")
- un fichier boîte à idées dans chaque projet avec le nom du projet (ex. "tips\_info.docx") pour le retrouver rapidement via Win-S
- pas d'espaces/accents/emojis dans les noms de fichiers et dossiers car certains vieux programmes ne savent pas les gérer
- paramétrer une sauvegarde régulière sur disque dur externe avec File History (Windows) ou Time Machine (macOS), le Cloud n'étant pas écologique ni entièrement privé

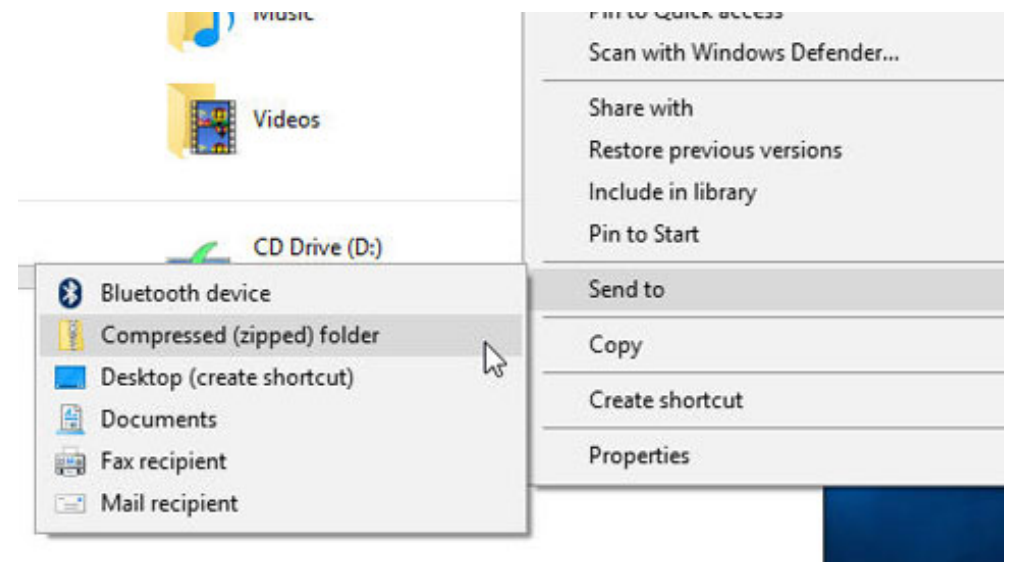
# Gestion des fichiers

## Mes conseils :

- afficher les fichiers cachés (utile pour “démystifier” les fichiers)
- on crée toujours un fichier depuis le programme qui sait l'ouvrir (pas depuis l'explorateur de fichiers)
- l'explorateur de fichiers sait compresser en ZIP (donc WinRAR est inutile, et 7zip pour archivage longue durée)



Source : [technipages.com](http://technipages.com)



Source : [microsoft.com](http://microsoft.com)

# Utilisation d'Internet

Préférer une connexion filaire si possible (pas de conflit de connexion si de nombreuses personnes se connectent)

Configurer le Wifi eduroam sur <https://cat.eduroam.org/> → Wifi sans effort dans la majorité des universités du monde

En cas de mauvaise connexion, trouver le routeur et s'en rapprocher (le nombre de canaux disponibles dépend de la proximité au routeur, avec pour info

802.11b = débit modeste, portée 70m,

802.11n = débit rapide, portée 12~35m)



Source : [istockphoto.com](https://www.istockphoto.com)

# Paramétrage du navigateur Internet

## Mes conseils :

- Firefox ou ungoogled-chromium (mais requiert l'installation manuelle des extensions)
- désactiver les cookies tiers et activer la suppression des données de session lorsqu'on ferme le navigateur
- utiliser le trousseau de clés intégré pour retenir et générer des mots de passe sans pas avoir à les mémoriser (*“Il faut connaître au plus un mot de passe, celui du coffre”*, Gérard Berry)
- extensions uBlock Origin et AdBlock Plus



# Sobriété numérique

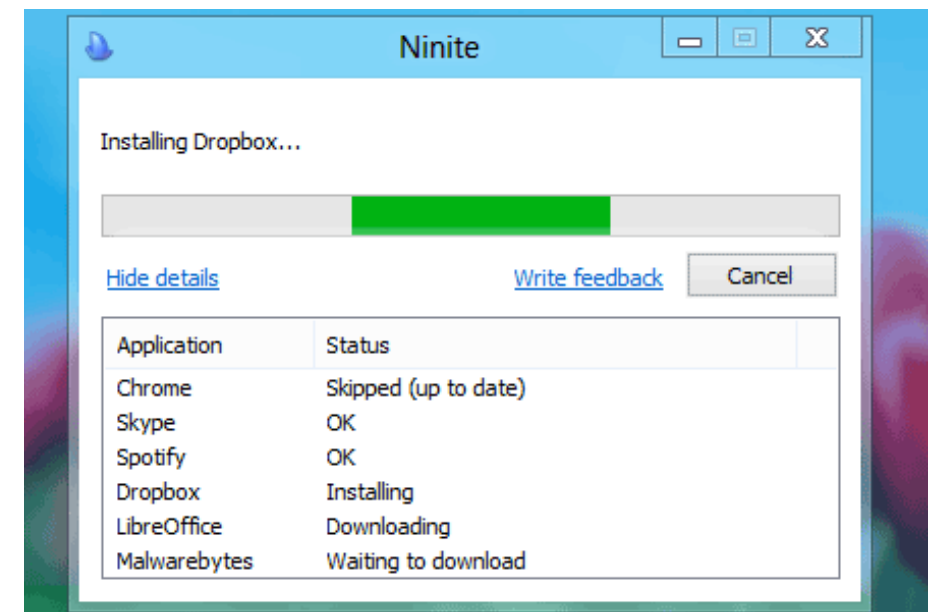
## Mes conseils :

- réduire la qualité des vidéos qu'on télécharge avec l'extension "Enhancer for YouTube"
- écouter une radio en ligne ou Spotify plutôt que des vidéos YT
- si on diffuse un mail avec une pièce jointe > 1 Mo, utiliser plutôt <https://www.renater.fr/fr/filesender>
- un moteur de recherche comme Ecosia **semble** vertueux
- débrancher l'alimentation la nuit (ou utiliser une multiprise avec interrupteur ou prise programmable)
- sur smartphone, désactiver la 4G (très énergivore) et préférer le Wifi à la 3G

# Installation et mise à jour de programmes

## Mes conseils :

- toujours depuis le site officiel (**jamais** [commentcamarche.net](http://commentcamarche.net), [01net.com](http://01net.com), [clubic.com](http://clubic.com), [cnetfrance.fr](http://cnetfrance.fr), ...), les intermédiaires se rémunèrent en installant des adware/spywares
- mieux : utiliser un gestionnaire de programmes (Ninite pour Windows, Homebrew pour macOS)
- installer pour l'utilisateur plutôt que le système (moins de problèmes)



Source : [ninite.com](http://ninite.com)

# Installation et mise à jour de programmes

La mise à jour est aujourd'hui automatique dans la majorité des programmes (navigateurs, messageries, jeux), et autrement incluse dans les gestionnaires de programmes

## Mes conseils :

- pour ne pas perdre la configuration d'un programme important, (i) ne pas trop le paramétrer, (ii) créer un compte pour sauver les paramètres dans le Cloud (ex. Chromium/Firefox)
- quand un programme s'installe mal, on peut le "réinitialiser" en supprimant son dossier de configuration (chercher sur le net)
- quand votre ordinateur devient lent/encombré, réinstaller l'OS (mais toujours prévoir un autre ordinateur à côté)



# Protections anti-virus

Un virus/malware est un programme malveillant dont l'action est souvent :

- le vol/espionnage de vos données (ex. statistiques d'utilisation, mots de passe, fichiers de travail, photos personnelles)
- l'attaque d'une cible tierce (ex. inonder un site Web de requêtes)
- le chiffrement de vos données pour exiger une rançon
- l'utilisation de votre CPU/GPU (ex. minage de bitcoin)
- l'emmerdement maximum (rare)

La motivation des auteurs est généralement l'argent → vos données non-professionnelles ne les intéressent pas !

# Protections anti-virus

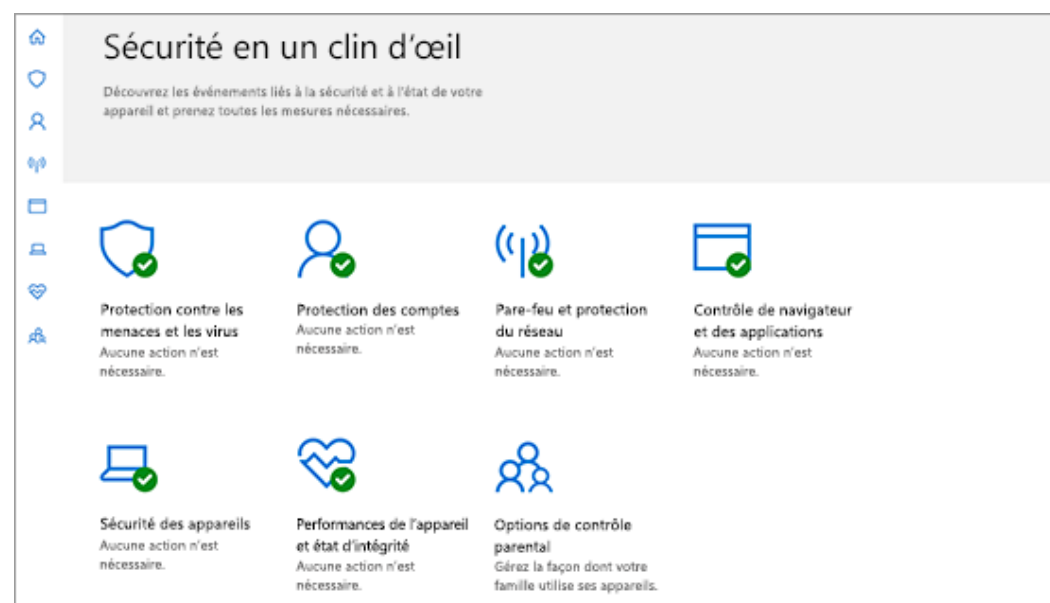
On attrape un virus/malware généralement par :

- cracks de logiciels (10% à 70% de logiciels piratés sont piégés)
- ouverture des pièces jointes d'un mail (en particulier les .exe, .docm, .xlsm, .pptm, .rar)
- installation d'un programme depuis un site tiers
- insertion d'une clé usb (peut se comporter comme un clavier !)
- sites web prétendant qu'on est infecté et demandant de télécharger un "nettoyeur" de PC

# Protections anti-virus

## Mes conseils :

- Windows Defender (officiel, bien et rapide sur machine perso)
- les autres anti-virus sont appropriés si vous pensez être exposés, mais attention ils ralentissent l'OS
- un bon outil d'entretien régulier pour Windows → CCleaner (attention à prendre la version Slim sans adware)



Source : [microsoft.com](https://microsoft.com)

# Conclusion

## Résumé des actions recommandées :

- prévoir quelques séances d'entraînement à la dactylographie (<https://www.typingstudy.com/fr-french-2/lesson/1>)
- faire une fiche de raccourcis clavier pour les mémoriser
- paramétrer un backup régulier automatique avec File History ou Time Machine (une clé usb suffit pour les fichiers essentiels)
- paramétrer son navigateur Internet et le trousseau de clés, et installer les extensions de blocage de sites tiers et réduction de débit YouTube
- acheter une multiprise avec interrupteur ou une prise programmable
- utiliser Ninite ou Homebrew (inutile de tout désinstaller avant)

# Merci de votre attention !

*N'hésitez pas à me demander des précisions à  
[thibault.raffaillac@cirad.fr](mailto:thibault.raffaillac@cirad.fr)*