

Bernard DEMELIN

LE NUMÉRIQUE MODE D'EMPLOI POUR LES SENIORS



2^e édition
augmentée

BIEN DÉBUTER AVEC SON ORDINATEUR
ET SON SMARTPHONE

DBS

Bernard DEMELIN

Le numérique mode d'emploi pour les seniors

**Bien débiter avec son ordinateur
et son smartphone**

2^e édition

DBS

Du même auteur

Le numérique sans GAFAM mode d'emploi. Libérez-vous des géants du Web !, 2026.

Chez le même éditeur

Médicaments intelligents. Se soigner demain grâce à l'intelligence artificielle, Philippe Moingeon, 2025.

L'IA consciente n'est plus une utopie ! « Il est encore temps de s'y préparer », Jérôme Béranger, 2024.

Révolution énergétique. Solutions pour un avenir vraiment durable, Erwan Saouter, préface de Myrto Tripathi, 2023.

L'urgence du nucléaire durable, Claire Kerboul, préface de Bernard Accoyer, 2023.

On nous aurait menti ? De la rumeur aux fake news, Hubert Krivine, préface de Guillaume Lecointre, 2022.

Vivre avec les virus. Devons-nous les craindre ?, Guillain Mikaty, préface du Pr Arnaud Fontanet, 2022.

Transition énergétique. Ces vérités qui dérangent !, 2^e édition, Bertrand Cassoret, préface de Brice Lalonde, 2020.

Pour toute information sur notre fonds et les nouveautés dans votre domaine de spécialisation, consultez notre site web :
www.deboecksuperieur.com

En couverture : © Goksi / Shutterstock

Édition : Nicolas Waszak

Maquette : Marion Alfano

Mise en page : SCM, Toulouse

Couverture : Studio Piaude & SCM, Toulouse

Dépôt légal :

Bibliothèque royale de Belgique : 2026/13647/008

Bibliothèque nationale, Paris : janvier 2026

ISBN : 978-2-8073-7232-0

Tous droits réservés pour tous pays. Il est interdit, sauf accord préalable et écrit de l'éditeur, de reproduire (notamment par photocopie) partiellement ou totalement le présent ouvrage, de le stocker dans une banque de données ou de le communiquer au public, sous quelque forme ou de quelque manière que ce soit.

© De Boeck Supérieur SA, 2026 – Rue du Bosquet 7, B1348 Louvain-la-Neuve
De Boeck Supérieur – 5 allée de la 2^e DB, 75015 Paris

Sommaire

Avant-propos	5
Introduction	7
1. Quel consommateur du numérique êtes-vous ?.....	7
2. Ce livre est-il fait pour moi ?	8
3. Comment utiliser cet ouvrage ?	11
Étape 1. Choisir son matériel	15
1. Connaître tout d'abord le marché de l'informatique.....	15
2. Connaître les critères à regarder lors d'un achat de matériel.....	24
Étape 2. Organiser son environnement numérique	31
1. Bien commencer avec son ordinateur	32
2. Bien commencer avec son téléphone	55
Étape 3. Utiliser son matériel	75
1. Connaître les manipulations les plus courantes sur un ordinateur	75
2. Utiliser sereinement Internet.....	85
3. Utiliser une messagerie commune à tous ses appareils	92
4. Gérer son carnet d'adresses et ses contacts.....	100
5. Gérer un agenda.....	106
6. Prendre et gérer des photos.....	111
7. Regarder des vidéos et écouter des émissions	120
8. Utiliser un outil de traitement de texte et une imprimante.....	122

Étape 4. Optimiser son matériel	129
1. Partager des fichiers avec son entourage	129
2. Envoyer de grosses pièces jointes	133
3. Gérer ses appareils connectés.....	134
4. Utiliser les réseaux sociaux	139
5. Maîtriser son utilisation d'Internet.....	141
6. Découvrir de nouveaux outils	146
Étape 5. Sécuriser son environnement numérique	159
1. Sauvegarder ses données.....	160
2. Administrer ses mots de passe	164
3. Protéger ses paiements en ligne	171
4. Entretenir son matériel.....	174
5. Sécuriser son matériel.....	181
6. Préserver et transmettre son patrimoine numérique	187
Conclusion	189
Annexes	191
1. Bref comparatif Microsoft + Google vs Apple	191
2. Bref comparatif Chromebook – tablette Android – PC	192
3. Calcul du poids des données.....	195
4. Faire cohabiter un PC avec un iPhone	198
5. Redonner vie à un PC sans les GAFAM	199
Foire aux questions (FAQ)	203
Choisir son matériel	203
Organiser son environnement numérique.....	203
Utiliser son matériel.....	205
Optimiser son matériel.....	206
Sécuriser son environnement numérique	206

Avant-propos

Métallurgiste de formation, j'ai pourtant compris dès les années 1980 que nous allions vivre une révolution semblable à celle de l'imprimerie avec l'avènement de l'informatique. J'ai alors passé des nuits à apprendre le langage de ces drôles de machines qui commençaient à inonder notre quotidien, j'ai imaginé tout ce qu'il serait possible de faire avec elles, mais j'étais loin du compte lorsque l'on regarde aujourd'hui l'offre de l'industrie numérique (et des dérives qui lui sont associées).

Voilà une dizaine d'années que je suis à la retraite. Entre autres passions, je transmets autour de moi mes quelques connaissances acquises dans le numérique et un sujet revient de manière récurrente : la méconnaissance totale des fondamentaux par de nombreuses personnes, qui se traduit par du découragement, de la colère voire de l'abandon pur et simple. Un nombre incalculable de personnes ont des appareils, PC et smartphones qui ne se synchronisent pas, ou cumulent tout simplement des outils différents et redondants sur leurs appareils.

De nature curieuse, j'ai recherché, en vain, des supports de formation permettant d'appréhender efficacement ces outils. La raison principale à ce manquement s'explique facilement : l'évolution des technologies a été plus rapide que la transmission du savoir et personne n'a vraiment pris la mesure de l'effort nécessaire à son déploiement au plus près des utilisateurs potentiels.

Avec cette nouvelle édition, je persiste dans ma démarche : proposer un apprentissage simple, pragmatique, truffé d'astuces et empreint de bon sens. L'époque a changé, et notre approche du numérique doit évoluer avec elle. Windows 10, un pilier pendant des années, tire sa révérence. L'intelligence artificielle, autrefois un concept futuriste, est désormais une réalité palpable, transformant nos interactions quotidiennes. Et une prise de conscience s'affirme : il est temps de repenser notre dépendance aux géants du web, ces fameux GAFAM (Google, Amazon, Facebook, Apple, Microsoft), et d'explorer des alternatives pour un numérique plus maîtrisé.

En parcourant ces pages actualisées, vous comprendrez rapidement que je ne suis pas un défenseur aveugle du numérique. Mon objectif n'est pas non plus d'accabler les GAFAM, mais plutôt de vous donner les clés pour naviguer dans ce monde complexe avec discernement et autonomie. Alors, en investissant un peu de votre temps, je vous promets une relation plus sereine et agréable avec vos outils numériques.

Remerciements

Je tiens à renouveler mes plus chaleureux remerciements à toutes les personnes qui ont rendu possible la première édition de ce livre. Leur soutien initial et leur confiance ont été précieux.

Cette réédition a également été nourrie par les nombreux échanges passionnants lors de mes présentations. Je remercie sincèrement toutes les personnes rencontrées, dont les questions pertinentes, les retours d'expérience ont été une source d'inspiration et m'ont donné un nouvel élan pour continuer à rendre le numérique accessible à tous. Vos témoignages ont confirmé l'importance de cette démarche et ont contribué à façonner cette mise à jour.

Introduction

1. Quel consommateur du numérique êtes-vous ?

Quel est le lien entre la consommation alimentaire et le numérique ? Aucun, me direz-vous. Pourtant, à bien y regarder, les comportements sont les mêmes, ils peuvent être classés de la même manière en plusieurs catégories. Alors, êtes-vous plutôt du genre :

- **Gourmand** : adepte du tout numérique, consomme sans compter, peu attentif à l'ergonomie, peu importe le temps passé. Concerne *a priori* 40 % de la population.
- **Végétarien** : très frileux face à la sécurité informatique, il n'utilisera que des produits ou applications ne provenant pas des GAFAM ou des nouveaux NATU (Netflix, Airbnb, Tesla, Uber), il est très sensible à l'écologie. Concerne *a priori* 5 % de la population.
- **Anorexique** : personne qui rejette l'informatique, ne « l'aime pas », n'en fait qu'un usage forcé. Concerne *a priori* 20 % de la population.
- **Fast-foodeur** : principalement des jeunes qui ne consomment pratiquement que « les réseaux sociaux », sans avoir de vision complète de l'informatique et qui, pour certains, passeront dans la population anorexique. Concerne *a priori* 20 % de la population.

- **Gourmet** : soucieux de consommer propre et léger, recherche la simplicité, la fluidité, apprécie les temps de réponse courts, et se protège sans psychose. Concerne *a priori* 15 % de la population.

Une fois que nous avons pris conscience des gros risques de désocialisation que court notre civilisation avec la prolifération des écrans et des applications en tout genre, y compris maintenant avec l'explosion de l'utilisation de l'IA (intelligence artificielle), trois comportements sont possibles :

- se morfondre, vivre en ermite, continuer à subir et refermer ce livre (ce serait tout de même dommage) ;
- entrer délibérément dans la résistance en rejetant tout brutalement. Pour cela, il existe des mouvements de lutte contre le progrès en tout genre. C'est respectable et un choix de vie ;
- agir en conséquence, c'est-à-dire prendre de la distance, se protéger, garder le bon de la technologie et fuir le superflu. Encore faut-il savoir le faire...

C'est avec détermination que je vous propose d'avancer sur la troisième voie pour devenir des « gourmets » en n'oubliant pas que l'informatique est constituée d'outils au service de l'Homme, et non le contraire.

2. Ce livre est-il fait pour moi ?

Cette question est pour le moins légitime et, pour vous rassurer, je vous propose de regarder le questionnaire d'auto-évaluation qui suit. Le test, qui ne vous prendra pas plus de deux minutes, vous permettra de vérifier votre niveau de connaissance informatique.

	Questions	Oui	Non
1	Ai-je les mêmes informations sur mon PC et mon smartphone ?		
2	Mes contacts sont-ils synchronisés entre tous mes appareils ainsi qu'avec ma carte SIM ?		
3	Mes sites Internet favoris sont-ils synchronisés entre tous mes appareils ?		
4	Mes mots de passe sont-ils en lieu sûr et sauvegardés automatiquement ?		
5	Est-ce que j'utilise bien le cloud ?		
6	Mon adresse mail est-elle différente de celle de mon fournisseur d'accès ?		
7	Est-ce que je connais les grands acteurs de l'économie numérique et leur rôle ?		
8	Mes photographies sont-elles synchronisées entre mon PC et mon smartphone ?		
9	Mes fichiers sont-ils bien organisés dans l'explorateur de fichiers de Windows ?		
10	« FranceConnect » fait-il partie de mon quotidien numérique ?		
11	Est-ce que je fais attention au poids de mes fichiers ?		
12	Est-ce que je sais envoyer de grosses pièces jointes sans problème (photographies par exemple) ?		



	Questions	Oui	Non
13	Est-ce que je fais des sauvegardes régulières ?		
14	Est-ce que je maîtrise la sécurité de mes matériels ?		
15	Suis-je capable de créer un petit site Internet ou un blog ?		
16	Est-ce que je me soucie de l'écologie numérique ?		
17	Est-ce que je maîtrise les principaux risques liés à Internet ?		
18	Est-ce que je sais ranger mes applications et le bureau de mes appareils ?		
19	Est-ce que je sais poser une question à une IA ?		
20	Est-ce que je sais trouver facilement ce que je cherche sur Internet ?		

Vous avez moins de 13 oui ? Parfait, vous ne regretterez pas la lecture de ce livre, je répondrai à tous ces sujets et bien d'autres.

Vous avez plus de 13 oui ? Ce livre peut se révéler utile pour renforcer votre compréhension de la logique du numérique. Et si vous êtes déjà familiers de ces outils, pensez à ceux de vos proches qui sont en panique informatique en partageant ce livre !

3. Comment utiliser cet ouvrage ?

En prenant ce livre en main puis en le feuilletant, vous constaterez le parti pris de traiter le numérique dans son ensemble, à savoir l'ordinateur *et* le smartphone. En effet, ils ne font en réalité qu'un, ce sont deux terminaux d'un même outil, le smartphone n'étant que le prolongement de l'ordinateur. L'un des objectifs de cet ouvrage est précisément de vous aider à rétablir cette connexion entre les deux, à en tirer parti pour non seulement vous faciliter la vie mais aussi vous rassurer et reprendre en main votre environnement numérique. Pour y parvenir, nous devons suivre quelques étapes.

Tout d'abord, après avoir fait connaissance avec la structure économique du monde numérique (sujet fondamental pour comprendre pourquoi le numérique est jugé compliqué), nous remettrons nos appareils à l'état de sortie d'usine (en ayant pris soin de sauvegarder ce qu'il y a à sauver).

Dès lors, nous serons prêts à construire une architecture numérique de vos appareils adaptée à vos besoins en suivant quelques étapes destinées à appréhender correctement les outils les plus courants de notre quotidien (messagerie, Internet, photos, etc.).

Ceci fait, vous aurez probablement plaisir à découvrir d'autres outils peut être moins indispensables mais qui rendront votre vie numérique meilleure. Nous ne pourrons pas terminer sans évoquer les sujets de maintenance et de sécurité.

Tout au long de ce livre vous remarquerez le soin apporté à des définitions de termes, jargons ou acronymes bien souvent hermétiques.

Pour simplifier la prise en main de cet ouvrage, vous trouverez au fil des pages des outils variés :

- **Des QR codes**

Derrière ce terme barbare se cache un outil très pratique. Le QR code, pour *Quick Response code* (« code à réponse rapide »), est le successeur du code-barres déjà bien connu. Il permet de stocker, dans ses modules carrés noirs disposés sur un carré à fond blanc, une quantité phénoménale d'informations. Ce dessin peut être « décodé » par simple lecture sur l'écran d'un appareil mobile, ou imprimé sur papier. Nous dirons que l'on « scanne » ou que l'on « flashe » un QR code. À l'occasion de la crise Covid, nous en avons tous (ou presque) eu un personnel indiquant notre état de vaccination.



LIRE UN QR CODE

Ci-dessous un QR code pour vous entraîner : il doit vous montrer l'image d'un clavier d'ordinateur.



Le clavier

www.lienmini.fr/72320-cplt1

Pour lire un QR code, prenez votre smartphone. S'il est récent, et suivant sa marque, il vous suffit d'ouvrir votre appareil photo, de viser le QR code dans le carré jaune à l'écran, puis de cliquer sur le lien qui s'affiche.

Si votre appareil est plus ancien ou que vous éprouvez des difficultés, téléchargez l'application « Google Lens ». Son logo ressemble à un appareil photo aux couleurs de Google. Outre le fait de lire les QR codes, elle vous offrira quantités de fonctionnalités fort sympathiques.

Vous voyez ce clavier ? Parfait, il nous aidera un peu plus loin dans l'ouvrage pour visualiser les différentes touches présentées.

Si vous n'arrivez pas à scanner, allez sur Internet et posez la question : « Comment scanner un QR code avec un smartphone de la marque xxx ». Vous êtes encore coincé ? Écrivez-moi un mot et j'essayerai de vous aider, mon adresse mail est en fin d'ouvrage dans la conclusion !

- **Des encadrés « Astuces », « Remarques » ou « Le coin du connaisseur »**

Différents encadrés vous sont proposés tout au long de l'ouvrage :

- des astuces destinées à vous guider dans l'utilisation de votre matériel. Un **niveau de difficulté**, entre 1 et 3, leur a systématiquement été attribué et vous aidera à estimer leur accessibilité ;
- des remarques importantes pour vous alerter ou aiguïser votre curiosité ;
- des éléments pour briller en société, qui ne sont pas des fondamentaux pour la prise en main de votre matériel mais constitueront un complément enrichissant.

- **De nombreux visuels**

Pour les étapes de prise en main les plus importantes, vous retrouverez, que ce soit au bout des QR code ou au fil des pages, de nombreux visuels pour vous guider pas à pas.

- **Des renvois pour naviguer dans le livre**

Un système de renvoi vous permettra de naviguer dans le livre d'une notion à l'autre, d'un chapitre à l'autre, ou tout simplement d'approfondir vos connaissances. 

- **Des annexes**

Vous trouverez en annexes, sous forme synthétique, des tableaux comparatifs des différents systèmes d'exploitation ou du matériel abordé dans cet ouvrage, ainsi que l'approfondissement de quelques notions.

Enfin, je vous communiquerai mon mail et l'adresse du site Internet élaboré à l'occasion de l'écriture cet ouvrage de manière à garder le contact entre nous pour une question ou un commentaire. J'aurai toujours plaisir à vous lire et vous répondre !

- **Une foire aux questions les plus souvent posées**

À la fin du livre, vous trouverez une foire aux questions fréquentes (FAQ en anglais, pour *frequently asked questions*). Accédez ainsi très rapidement à des astuces ou des méthodes pour trouver une réponse aux difficultés rencontrées les plus fréquentes.

ÉTAPE

1

Choisir son matériel

1. Connaître tout d'abord le marché de l'informatique

Nous y sommes, voilà le chapitre clef où je vous propose d'examiner de plus près ce que l'on appelle l'**écosystème numérique**¹. Rassurez-vous, sous ce terme barbare se trouve le b.a.-ba de ce qu'il faut vraiment savoir et retenir avant d'entrer dans le vif du sujet. Lisez-le, relisez-le afin de tout intégrer, ce chapitre est primordial.

Les systèmes d'exploitation

Il s'agit du moteur de tous nos appareils du type ordinateurs, tablettes ou smartphones.

1. Dans cet ouvrage, nous utiliserons davantage le terme de « numérique » que celui d'« informatique ». En effet, l'informatique touche aux matériels, logiciels et systèmes de communication. Le numérique (ou le digital) relève plus d'une notion culturelle. Nous allons nous intéresser à la manière de faire fonctionner l'informatique très simplement, de manière conviviale, voire agréable.

Pour les ordinateurs, il en existe quatre :

Windows de Microsoft	74 % du marché
OS d'Apple	15 % du marché
Linux	4 % du marché
Chrome OS de Google (Chromebook)	2 % du marché
Autres	5 % du marché

Document 1 : Parts de marché des systèmes d'exploitation des PC

Windows fonctionne sur toutes les marques d'ordinateurs PC, sauf Apple. Dans tout ce qui suit, nous parlerons de Windows, accessoirement d'OS Apple et de Chrome OS Google mais pas du tout de Linux, encore confidentiel.

Pour les smartphones et tablettes, trois systèmes d'exploitation existent :

Android de Google	75 % du marché
iOS d'Apple	24 % du marché
Autres	1 % du marché

Document 2 : Parts de marché des systèmes d'exploitation des smartphones

Android fonctionne sur tous les smartphones et tablettes sauf les iPhones et les iPads d'Apple.

Les fabricants de matériels : ordinateurs et téléphones

Il y a pléthore de fabricants d'ordinateurs sur le marché. Mis à part Apple, ils fonctionnent tous sous Windows. Les fabricants commercialisent aussi des Chromebook, qui sont des ordinateurs portables mais fonctionnant autour du navigateur Internet Chrome. Nous en reparlerons. Côté smartphones, mis à part ceux d'Apple, ils fonctionnent tous sous Android.



Rendez-vous p. 191

Lenovo	25 % du marché
HP	22 % du marché
Dell	16 % du marché
Apple	8 % du marché
Autres	29 % du marché

Document 3 : Parts de marché des fabricants de PC

Samsung	25 % du marché
Apple	20 % du marché
Huawei.	15 % du marché
Xiaomi	10 % du marché
Oppo	10 % du marché
Autres dont Google	20 % du marché

Document 4 : Parts de marché des fabricants de smartphones

REMARQUE IMPORTANTE

Seul Apple propose des systèmes d'exploitation très voisins à la fois au niveau de l'ordinateur et au niveau du smartphone. Au travers des Chromebook et de ses smartphones, Google se rapproche de cette démarche avec ses systèmes d'exploitation voisins que sont Chrome OS et Android. Depuis la fusion annoncée par Google à la mi-2025, Android et Chrome OS seront de plus en plus identiques.

Les Fournisseurs d'Accès à Internet (FAI)

En France, nous en avons quatre : Orange, Free, Bouygues et SFR, et ils sont bien évidemment tous adaptés à nos matériels et systèmes d'exploitation.

Quand on parle de FAI, on parle nécessairement de « réseau » et là, les choses se compliquent en raison d'un vocabulaire plus ou moins abstrait qu'il est bon de rationaliser.

LE COIN DU CONNAISSEUR

- **Ligne analogique** : réseau qui convertit le son en signal électrique. En voie de disparition.
- **Réseau numérique** : réseau qui convertit le son sous forme de signaux binaires.
- **Réseau Ethernet** : réseau local (appelé LAN). Se résume au câble branché entre un ordinateur et une Box Internet. Permet d'offrir un débit Internet de grande qualité. Sur ces câbles sont posées les prises RJ45. Ce dispositif est à privilégier par rapport

au Wi-Fi si la possibilité vous en est offerte (pas d'ondes électromagnétiques).

- **Wi-Fi (Wireless Fidelity)** : réseau sans fil permettant de se connecter sans avoir à relier l'ordinateur ou le mobile à un câble. Fonctionne grâce à une antenne qui émet des ondes électriques, un modem principal (box) et un adaptateur Wi-Fi (généralement intégré à vos appareils). C'est une onde radio.



- **Réseau mobile Edge (E), 3, 4 ou 5G** : le niveau de performance ne cesse de progresser. Sur votre smartphone, le type de réseau utilisé est indiqué en suivant cette symbolique :

- E (Edge) : très peu de réseau, connexion très lente. Compris dans le forfait ;

- 3, 4, 5G : attention, selon votre forfait, les coûts peuvent être élevés.

- **Bluetooth** : c'est aussi une onde radio mais pour de très courtes distances, pas besoin de modem pour fonctionner. Utilisé par exemple pour relier un casque à un téléphone.



On ne peut pas non plus parler de réseaux (Internet, télécommunication) sans évoquer la notion de « débit », qui s'exprime en bit/s. On utilise plusieurs ordres de grandeurs :

- Kilobits (Kb) = 1 024 bits par seconde ;
- Mégabits (Mb) = 1 024 × 1 024 bits par seconde ;
- Gigabits (Gb) = 1 024 × 1 024 × 1 023 bits par seconde, soit environ 1 milliard de bits par seconde !

Aujourd'hui, avec la fibre, le débit est de l'ordre de 1 Gb/s. Souvenez-vous des premiers modems qui fonctionnaient à 56 Kb/s (56 000 bits par seconde), ce n'est pas si vieux ! En vingt ans, la connexion Internet (son débit) a vu sa vitesse multipliée par pratiquement 20 000.

LE NUMÉRIQUE MODE D'EMPLOI POUR LES SENIORS

Vous éprouvez des difficultés à utiliser quotidiennement votre ordinateur et votre smartphone ? Vous guider est fondamental pour vous permettre d'apprivoiser sereinement ces nouvelles technologies.

À partir d'un questionnaire d'auto-évaluation, ce guide, largement illustré de schémas et de captures d'écran, vous accompagne étape par étape vers une utilisation concrète, simple et personnalisée de ces outils.

Rédigé par un ingénieur retraité, formateur bénévole en informatique, il répondra à toutes vos questions : selon quels critères choisir son matériel ? Comment communiquer avec ses proches en leur envoyant textes et photos ? Comment sécuriser ses paiements en ligne ? Comment réaliser ses démarches administratives sur Internet ?

Cette deuxième édition augmentée tient compte des dernières évolutions du numérique : fin de Windows 10, essor de l'intelligence artificielle, apparition de nouveaux outils de communication et prise de conscience face à la dépendance aux géants du web.

De nombreux compléments (astuces, tutoriels, QR codes interactifs) viennent compléter le livre.

**Enfin une approche simple, intuitive
et illustrée pour une relation fluide
avec les outils numériques !**

15,90 €

ISBN : 978-2-8073-7232-0



DBS

www.deboecksuperieur.com

De Boeck Supérieur s'engage
durablement
pour l'environnement

