



Tutoriels Sobriété Numérique

Cliquez sur le lien pour accéder au tutoriel

- [Eteindre son PC](#)
- [Allumer son PC](#)
- [Eteindre et allumer son écran](#)
- [Réduire les marges avant impression \(Word\)](#)
- [Impression recto/verso 2 pages par face \(Word\)](#)
- [Impression recto/verso 2 pages par face \(PowerPoint\)](#)
- [Rechercher les fichiers volumineux sur votre PC](#)
- [Télécharger les pièces jointes avant suppression des mails volumineux](#)
- [Redimensionner une image avant partage ou stockage](#)

Direction de la Transition Energétique et Ecologique en Santé





Eteindre son PC

Retour sommaire 

The screenshot shows a Windows 11 desktop environment. The taskbar at the top contains icons for 'Corbeille', 'business Object', 'GHH Intranet', and 'Internet'. The Start menu is open, displaying a search bar and pinned applications like 'Edge', 'Paramètres', and 'Explorateur de fichiers'. Under 'Nos recommandations', several PDF files are listed. The power button in the bottom-left corner of the Start menu is highlighted with a red box and labeled '2'. The 'Arrêter' option in the power menu is also highlighted with a red box and labeled '3'. A red box labeled '1' is around the Windows logo in the taskbar. A red box labeled '3' is around the 'Arrêter' option in the power menu. A red box labeled '2' is around the power button in the Start menu. A red box labeled '1' is around the Windows logo in the taskbar.

Support informatique : 33 860

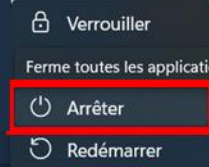
Nom du PC :
Utilisateur :
Version :
Adresse IP :

Démarré le : 16/03/2026 08:45

Veillez éteindre les ordinateurs lorsque vous ne vous en servez pas.

Protégé par un mot de passe de veille

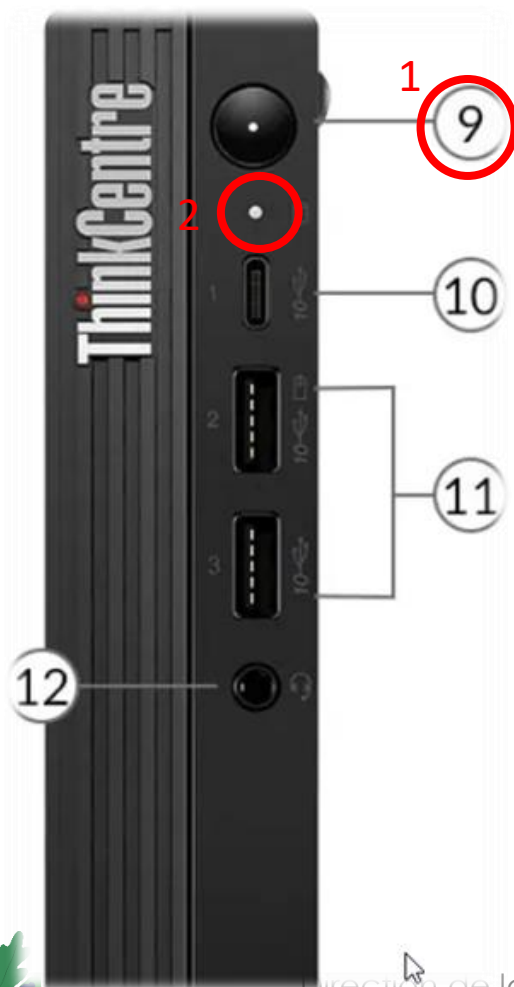
- 1 Logo fenêtre - Démarrer
- 2 Bouton « Power »
- 3 « Arrêter »





Allumer son PC

Retour sommaire



(1) Appuyer quelques secondes sur le bouton 9 jusqu'à allumage de la petite LED (2)

Si rien ne se passe sur l'écran, vérifier l'allumage de l'écran

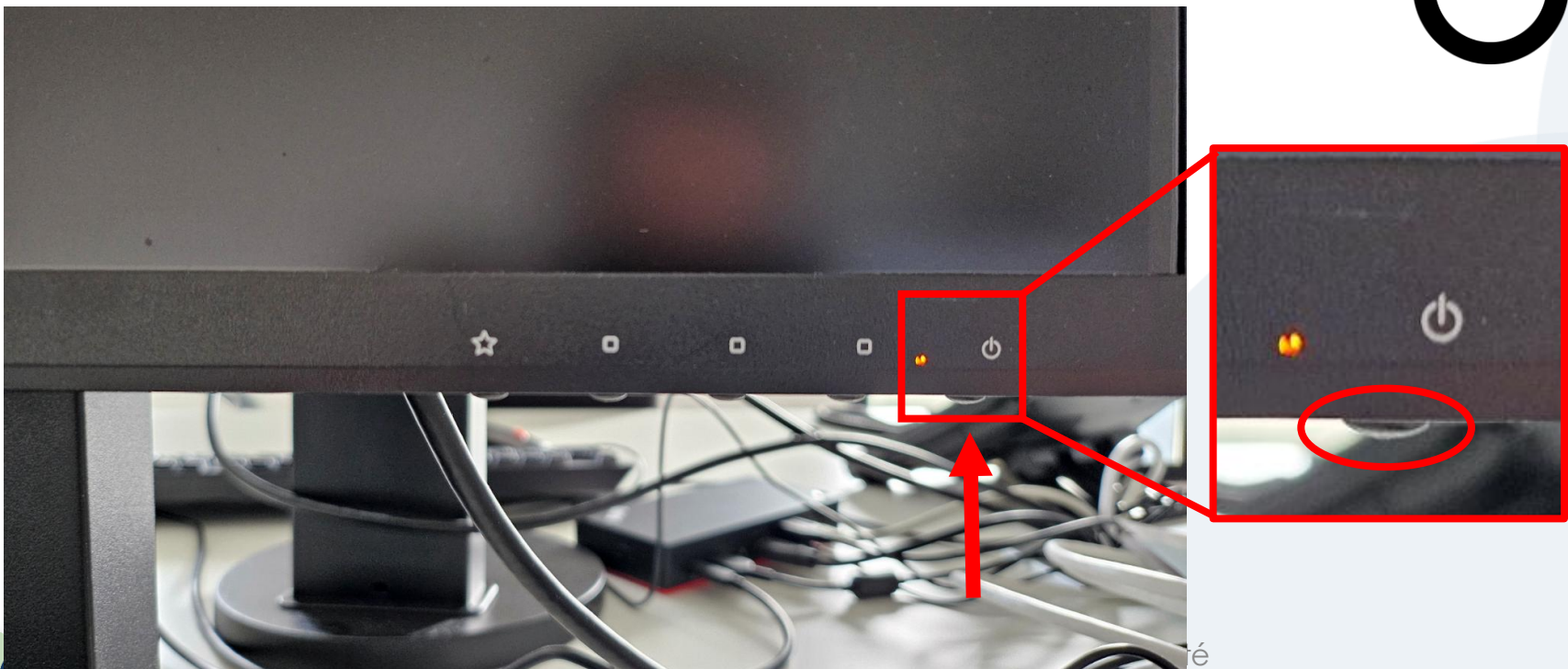




Eteindre & Allumer son écran

Retour sommaire 

- Le bouton allumage/extinction de l'écran (« Power ») se situe le plus souvent en bas à droite de l'écran, sur le dessous
- Une petite LED indique l'état (LED éteinte = écran éteint)



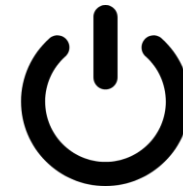
Suite Page Suivante 



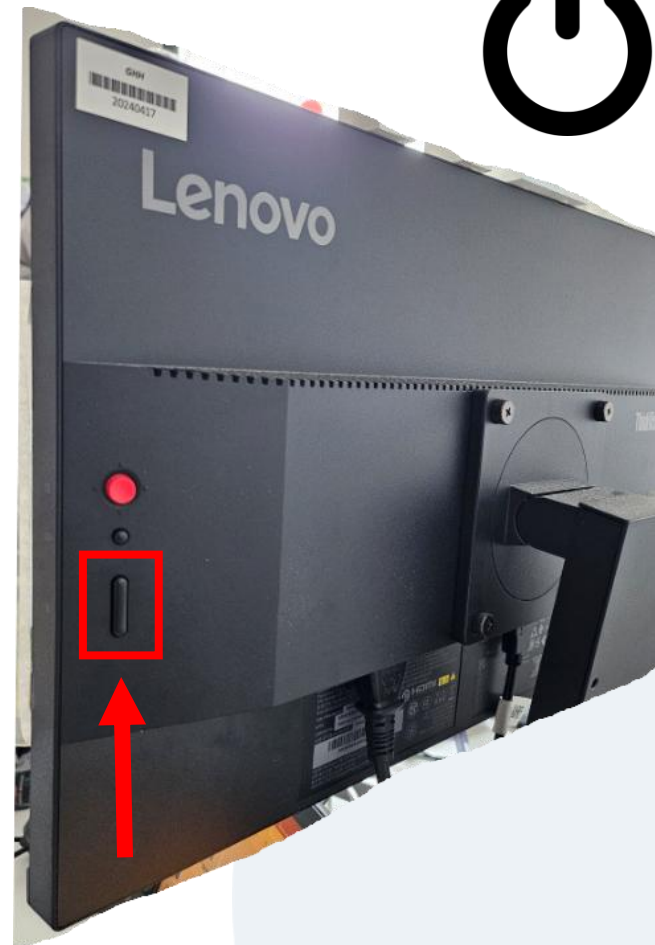


Eteindre & Allumer son écran

[Retour sommaire](#)



- Le bouton allumage/extinction de l'écran (« Power ») peut également se situer derrière l'écran



Direction de la Transition Energétique et Ecologique en Santé





Réduire les marges avant impression (Word)

Retour sommaire 

1 Imprimer

3

2

Imprimer

Copies : 1

Normales
Haut : 2,5 cm Bas : 2,5 cm
Gauche : 2,5 cm Droite : 2,5 cm

Étroites
Haut : 1,27 cm Bas : 1,27 cm
Gauche : 1,27 cm Droite : 1,27 cm

Moyennes
Haut : 2,54 cm Bas : 2,54 cm
Gauche : 1,91 cm Droite : 1,91 cm

Larges
Haut : 2,54 cm Bas : 2,54 cm
Gauche : 5,08 cm Droite : 5,08 cm

En miroir
Haut : 2,54 cm Bas : 2,54 cm
À l'intérieur : 3,18 cm À l'extérieur : 2,54 cm

Marges personnalisées...

Marges normales
Gauche : 2,5 cm Droite : 2,5...

1 page par feuille

Mise en page

1 de 3

- 1 « Imprimer »
- 2 « Marges normales »
- 3 Sélectionner « Étroites »





Impression recto/verso – 2 pages par face (Word)

Retour sommaire

Paramètres

Imprimer toutes les pages
L'ensemble du document

Pages :

Impression recto verso
Retourner les pages sur le plus... **1**

Impression recto
Imprimer uniquement sur un côté de la page

Impression recto verso
Retourner les pages sur le plus long côté **2**

Impression recto verso
Retourner les pages sur le plus petit côté

Imprimer manuellement en recto verso
Recharger le papier lorsque le système vous invite à imprimer le verso

2 pages par feuille

Mise en page

Paramètres

Imprimer toutes les pages

1 page par feuille

2 pages par feuille **4**

4 pages par feuille

6 pages par feuille

8 pages par feuille

16 pages par feuille

Mettre à l'échelle du papier

1 page par feuille **3**

Mise en page





Impression recto/verso – 2 pages par face (PowerPoint)

Retour sommaire

Paramètres

Imprimer toutes les diapositives
Imprimer la totalité de la prése...

Diapositives :

Diapositives en mode Page ent...
Imprimer 1 diapositive par page

Impression recto verso
Retourner les pages sur le plus... **1**

Impression recto verso
Retourner les pages sur le plus long côté **2**

Impression recto verso
Retourner les pages sur le plus petit côté

Mode Page

Diapositives en mode Page entière | Pages de notes | Plan

Documents

1 diapositive	2 diapositives 4	3 diapositives
4 diapositives horizontales	6 diapositives horizontales	9 diapositives horizontales
4 diapositives verticales	6 diapositives verticales	9 diapositives verticales

Encadrer les diapositives

Mettre à l'échelle de la feuille

Qualité élevée

Imprimer les commentaires et les marques manuscrites

**Diapositives en mode Page ent...
Imprimer 1 diapositive par page** **3**

Impression recto verso
Retourner les pages sur le plus...

Assemblées
1,2,3 1,2,3 1,2,3

Nuances de gris

Modifier l'en-tête et le pied de page

Direction de la Transition Energétique et Ecologique en Santé

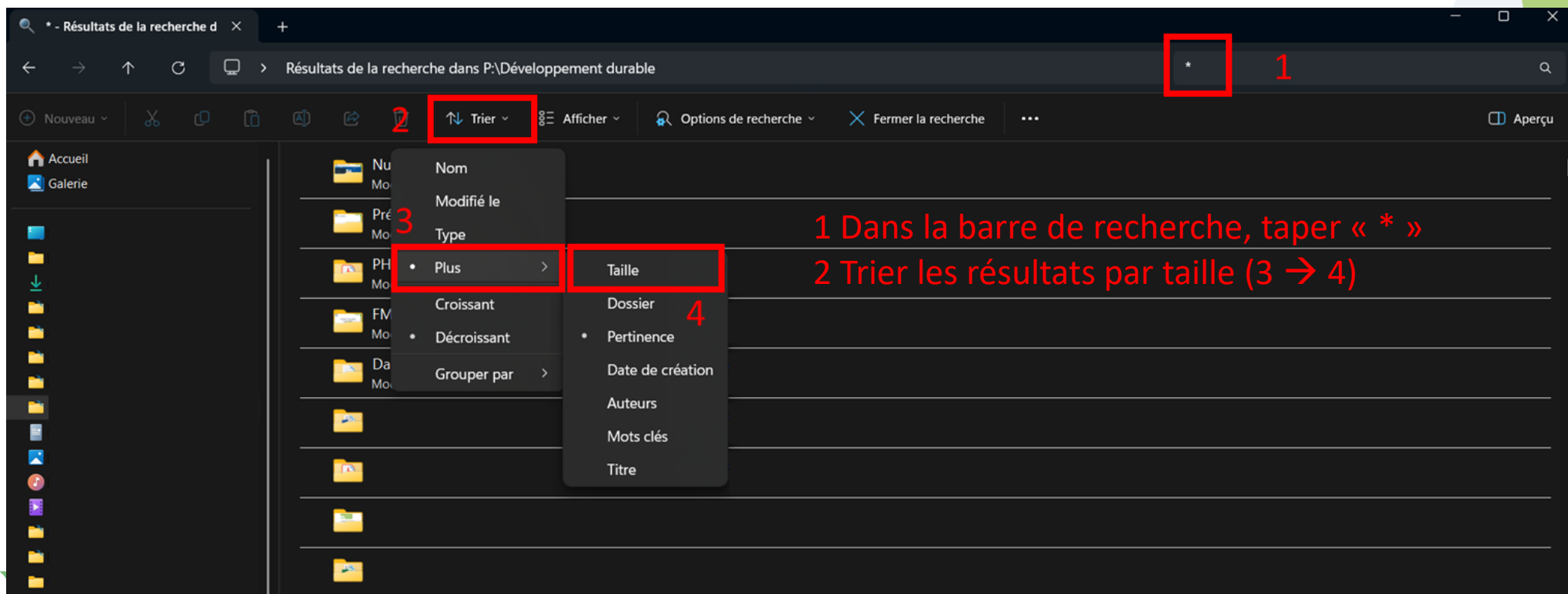




Rechercher les fichiers volumineux

Retour sommaire 

- Dans n'importe quel dossier :



1 Dans la barre de recherche, taper « * »
2 Trier les résultats par taille (3 → 4)






Filtrer les mails par taille

Retour sommaire 

The screenshot shows the Outlook 'Courrier' interface. The left sidebar lists 'Favoris' with 'Boîte de réception' (10), 'Éléments envoyés', 'Brouillons' (7), and 'Éléments supprimés' (3). The main area is titled 'Boîte de réception'. A toolbar at the top includes 'Nouveau', 'Supprimer', 'Archiver', 'Courrier indésirable', 'Ranger', 'Déplacer vers', and 'Catég'. A 'Filtrer' dropdown menu is open, showing options: 'Tout' (checked), 'Non lu', 'À moi', 'Avec indicateur', 'Trier par', and 'Afficher comme'. The 'Trier par' option is highlighted with a red box and labeled '2'. A second dropdown menu is open from 'Trier par', showing sorting criteria: 'Date', 'De', 'À', 'Objet', 'Pièces jointes', 'Importance', and 'Taille'. The 'Taille' option is highlighted with a red box and labeled '3'. The 'Filtrer' dropdown menu itself is highlighted with a red box and labeled '1'.

1 Filtrer les mails par taille (2 – 3)

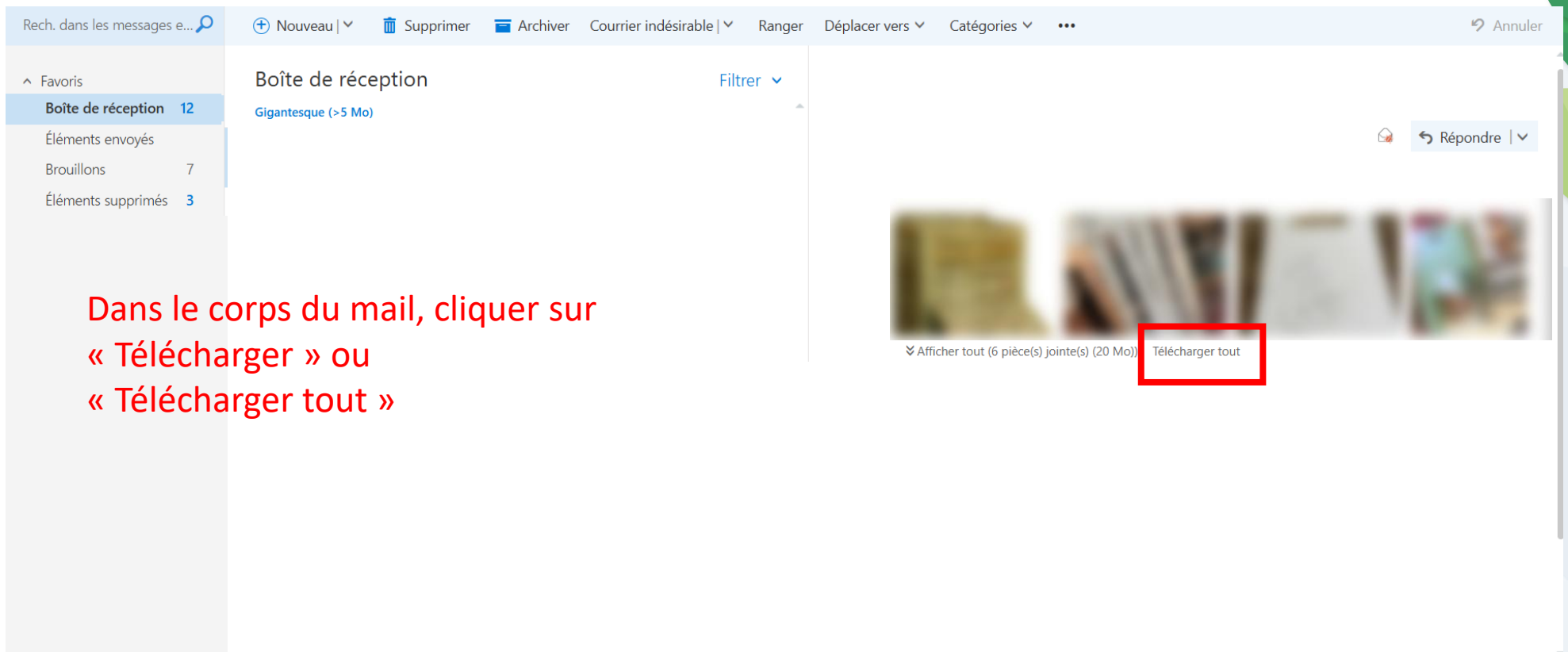
Suite Page Suivante 





Télécharger les pièces jointes

Retour sommaire 



Rech. dans les messages e... | Nouveau | Supprimer | Archiver | Courrier indésirable | Ranger | Déplacer vers | Catégories | Annuler

Favoris

- Boîte de réception 12
- Éléments envoyés
- Brouillons 7
- Éléments supprimés 3

Boîte de réception | Filtrer

Gigantesque (>5 Mo)

Répondre

▼ Afficher tout (6 pièce(s) jointe(s) (20 Mo)) **Télécharger tout**

Dans le corps du mail, cliquer sur
« Télécharger » ou
« Télécharger tout »



Direction de la Transition Energétique et Ecologique en Santé





Redimensionner une image

Retour sommaire 

Dans le navigateur :

- 1 Clic droit sur l'image à redimensionner
- 2 « ouvrir avec »
- 3 « Photos »

1 etiquettes.png

Ouvrir

- Choisir comme arrière-plan du bureau
- Imprimer
- Modifier dans Bloc-notes
- Ajouter aux Favoris
- Faire pivoter à droite
- Faire pivoter à gauche
- Lire sur l'appareil >
- 7-Zip >
- Balayage avec Cortex XDR
- Ouvrir avec >
- Copier en tant que chemin d'accès
- Partager
- Toujours disponible hors connexion
- Restaurer les versions précédentes
- Envoyer vers >
- Couper
- Copier
- Créer un raccourci
- Supprimer
- Renommer
- Propriétés

29/08/2025 14:31 Fic

17/03/2026 15:35 Fic

16/03/2026 09:44 Ad

16/03/2026 09:43 Pré

20/06/2025 11:26 Feu

16/03/2026 17:30 Pré

12/03/2026 17:04 Pré

Adobe Acrobat Reader


LibreOffice Draw

Outil Capture d'écran

Paint

Photos 3

Choisir une autre application

État :  Connecté |

Direction de la Tra

Suite Page Suivante 

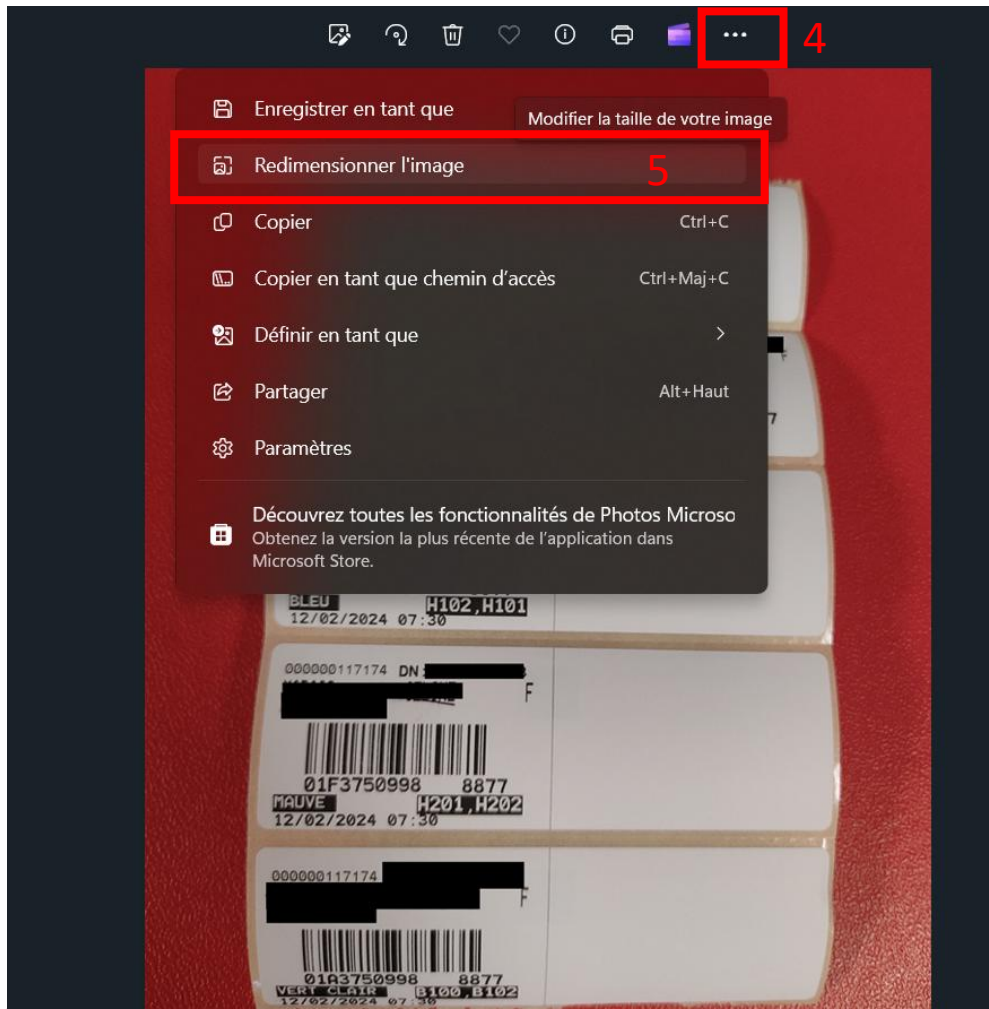




Redimensionner une image

Retour sommaire 

Une fois l'image ouverte
4 « ... » en haut à droite
5 « Redimensionner l'image »



Direction de la Transition Énergétique et Écologique en Santé

Suite Page Suivante 





Redimensionner une image

Retour sommaire 

Sélectionner « pourcentage » (6) puis saisissez la valeur finale (< 100%) (7)

La taille du fichier final apparait en bas (8)

Cliquer sur « Enregistrer » (9) pour enregistrer la nouvelle image

Supprimer l'ancienne image pour terminer

The screenshot shows a 'Redimensionner' dialog box with the following elements:

- Radio buttons for 'Pixels' and 'Pourcentage'. 'Pourcentage' is selected and circled in red with a '6' next to it.
- Input fields for 'Largeur (%)' and 'Hauteur (%)', both set to '50'. The 'Hauteur (%)' field is circled in red with a '7' next to it.
- A slider for 'Qualité : 100 % (Haute)'.
- A dropdown menu for 'Type de fichier' set to 'PNG'.
- A table showing image details:

Actuel :	722 x 944 pixels	1.1 Mo	PNG
Nouveau :	361 x 472 pixels	235.4 Ko	PNG

The 'Nouveau' row is circled in red with an '8' next to it.

At the bottom, there are two buttons: 'Enregistrer' (circled in red with a '9' next to it) and 'Annuler'.

