

# Stockage saturé : 5 gestes rapides pour libérer 10 Go de votre téléphone

Libérez de l'espace sur votre téléphone avec ces cinq gestes simples pour gérer votre stockage et éviter le message d'erreur.

Votre téléphone affiche « stockage saturé » au pire moment. Photos, mises à jour, messages: tout s'arrête. Voici un plan simple en cinq gestes pour **libérer jusqu'à 10 Go** en quelques minutes, sans stress et sans perdre vos souvenirs.

## Le diagnostic minute : où part votre stockage

Ouvrez **Réglages > Général > Stockage iPhone** ou **Paramètres > Stockage** sur Android. Regardez les catégories qui gonflent: **vidéos 4K, caches d'apps, fichiers téléchargés**. En deux minutes, vous voyez les vrais coupables et les gains possibles.

Triez par taille quand l'option existe. Une poignée d'éléments pèsent souvent plus que mille petites photos. Un épisode Netflix hors ligne, un montage vidéo, ou une messagerie peuvent peser **2 à 4 Go** chacun.

*« Le dé clic arrive quand les chiffres s'affichent : on sait enfin où agir et combien d'espace libérer. »*

### Geste 1 — Photos et vidéos lourdes

Ouvrez l'album **Vidéos**, ciblez les fichiers 4K, ralentis et timelapses. Supprimez les versions multiples (prises en rafale, tentatives ratées). Les **Live Photos** doublent parfois la taille, convertissez en photo simple si vous n'avez pas besoin du mouvement.

Videz la corbeille: « **Supprimés récemment** » sur iPhone, **Corbeille Google Photos** sur Android. Supprimez les téléchargements hors ligne: séries, playlists, cartes. Netflix, YouTube Music, Spotify et Maps gardent vite **3 à 6 Go** en cache.

### Geste 2 — Caches d'applications et fichiers temporaires

Les réseaux sociaux gardent des **caches** très lourds. Sur iPhone, ouvrez Réglages > Stockage iPhone, touchez une app gourmande, puis « **Désinstaller l'app** » pour purger sans perdre les données iCloud. Sur Android, allez dans Applications > Stockage > **Effacer le cache** (pas « Effacer les données »). Les navigateurs (Chrome, Safari) recèlent vite plusieurs Go.

- iPhone: Réglages > Général > Stockage > sélectionnez l'app > « Désinstaller l'app »



- Android: Paramètres > Applications > sélectionnez l'app > Stockage > « Effacer le cache »
- Navigateur: Historique > Données de site > supprimer les fichiers temporaires

Les messageries pèsent lourd. Dans WhatsApp: **Paramètres > Stockage et données > Gérer le stockage**, triez par taille et supprimez les vidéos envoyées et reçues. Sur

Telegram: **Paramètres > Données et stockage > Utilisation du stockage**, réduisez le cache et fixez une limite. Dans iMessage, supprimez les **pièces jointes volumineuses** depuis Réglages > Général > Stockage.

*« Trois minutes sur les caches et les pièces jointes suffisent souvent à libérer 4 à 8 Go. »*

Ouvrez le dossier **Téléchargements** ou l'app Fichiers. Les PDF, ZIP et vidéos reçues par AirDrop ou WeTransfer s'y entassent. Triez par taille, supprimez ce qui est terminé, puis videz la corbeille si elle existe.

### Geste 3 — Doublons et fichiers orphelins

Les doublons s'accumulent: captures d'écran, rafales, images reçues dans les groupes. Sur iPhone, la section « **Doublons** » de Photos propose une fusion. Sur Android, **Google Files** suggère un nettoyage par taille et repère les gros éléments en un tap.

Les apps de montage vidéo, d'enregistrement ou de scan laissent des **fichiers orphelins**.

Ouvrez leur dossier depuis Fichiers/Explorer et supprimez les rendus temporaires. Pensez à vider la corbeille de Google Drive/Dropbox après un tri: l'espace n'est libéré qu'à l'effacement réel.

### Geste 4 et 5 — Gros jeux, applis et réglages futés

Jeux et réseaux sociaux gonflent avec le temps. Désinstallez puis réinstallez les plus lourds pour repartir à zéro côté cache. Sur iPhone, utilisez « **Désinstaller l'app** » pour garder documents et réglages. Sur Android 13+, l'**archivage automatique** libère de l'espace tout en conservant les données.

Régalez dès maintenant ce qui remplit le stockage. Filmez-en **1080p à 30 i/s** si vous n'avez pas besoin de 4K. Dans WhatsApp/Telegram, stoppez le **téléchargement automatique** des médias en 4G. Limitez les cartes hors ligne et supprimez les podcasts terminés.

Mettez en place une sauvegarde photo (cloud ou disque) pour trier l'esprit libre. Programmez un **rappel mensuel** de 10 minutes: caches, pièces jointes, téléchargements, doublons. En suivant ces cinq gestes, un smartphone en **stockage saturé** retrouve de l'air, et vous pouvez **libérer 10 Go** ou plus, sur iPhone comme sur Android.

