

Fiche Pratique N°13 : Passez à Linux – Libérez-vous de Windows et macOS V2.0

Objectif : Remplacer Windows ou macOS par un système d'exploitation libre qui ne vous espionne pas, ne vous impose pas de publicités, ne vous force pas à créer un compte en ligne, et vous rend propriétaire de votre ordinateur.

• **Public visé :** Débutant à Intermédiaire

• **Temps estimé :** 30 minutes à 2 heures (selon votre rythme)

• **Niveau de difficulté :** ★★☆☆☆ (Facile pour Linux Mint / Ubuntu – Plus élevé pour des distributions avancées)

Remarque : Cette version 2 de la fiche a été complétée grâce au guide d'installation Linux Mint de l'association Alpinux :

<https://alpinux.org/>

<https://wiki.alpinux.org/guides/linux-mint-depuis-windows/>

Un grand merci pour leur partage.

Leur script de post-installation **alpinux.linux-mint.install.sh** est aussi disponible dans le répertoire partagé où se trouve cette fiche pratique.

Leur guide d'installation **Installation Linux Mint Alpinux.pdf** se trouve aussi dans le répertoire partagé.

1. Pourquoi quitter Windows ou macOS ? (Le problème)

Système	Problème principal
Windows (Microsoft)	Télémétrie invasive ("données de diagnostic" obligatoires), publicités dans le menu Démarrer, mises à jour forcées sans consentement, compte Microsoft requis pour l'installation, backdoors universels permettant des changements imposés à distance, surveillance généralisée intégrée au système.
macOS (Apple)	Écosystème fermé, télémétrie présente, nécessite un compte Apple pour l'App Store, services cloud propriétaires, matériel verrouillé sur les machines récentes (puces T2).
Les deux	Logiciels propriétaires (non libres) dont le code source est caché, impossible à vérifier.

Fiche Pratique N°13 : Passez à Linux – Libérez-vous de Windows et macOS V2.0

Ce que font vraiment ces systèmes :

- **Portes dérobées (back doors)** : Microsoft peut imposer des changements à distance sur votre machine sans votre consentement explicite.
- **Mises à jour forcées** : Windows 10/11 impose les mises à jour (Home edition) – vous n'avez pas le dernier mot.
- **Surveillance (surveillance)** : Télémétrie renforcée, collecte d'habitudes de navigation, profilage.
- **DRM** : Restrictions numériques vous empêchant d'utiliser vos propres fichiers comme vous l'entendez.

L'argument moral : Linux est développé par des communautés et des entreprises qui n'ont pas d'intérêt économique à vous espionner. Personne ne gagne d'argent à vous traquer sous Linux.

2. Les solutions : Choisissez votre distribution Linux

Pour débutants
(passerelle depuis
Windows/macOS)

Linux Mint (Cinnamon)	La plus recommandée pour les ex-utilisateurs Windows. Interface familière (barre des tâches en bas, menu style "Démarrer"), codecs multimédia préinstallés, outil Timeshift pour sauvegardes faciles.
Ubuntu 24.04 LTS	La plus connue. Communauté immense, support longue durée (LTS = 5 ans), compatible avec presque tout.
Zorin OS	Conçue pour les migrants (propose des agencements "Windows 7/10/11" ou "macOS" en un clic).
Elementary OS	Inspiration macOS très poussée. Interface minimaliste, épurée.

Fiche Pratique N°13 : Passez à Linux – Libérez-vous de Windows et macOS V2.0

Pour la vie privée renforcée / besoins spécifiques

Tails	Distribution amnésique – ne laisse aucune trace, route tout le trafic via Tor. À utiliser depuis une clé USB. Idéal pour lanceurs d'alerte, journalistes, activistes.
--------------	---

Qubes OS	Sécurité par isolation – chaque application tourne dans une machine virtuelle séparée. Très technique.
-----------------	--

Kali Linux	Distribution dédiée aux outils de tests de pénétration (cybersécurité). Pas pour une utilisation quotidienne.
-------------------	---

Pour les développeurs, gamers, créatifs

Fedora 42	Technologies très récentes (noyau, compilateurs, Wayland). Idéal pour les développeurs.
------------------	---

Pop!_OS	Optimisée pour les cartes graphiques Nvidia/AMD, très bonne pour le gaming et l'apprentissage automatique.
----------------	--

Bazzite / Nobara	Distributions "prêtes à jouer" – Steam préinstallé, codecs, optimisations pour Proton.
-------------------------	--

Arch Linux	Distribution "faites-le vous-même" – vous construisez votre système. Pour experts, puristes.
-------------------	--

Notre recommandation par profil :

Si vous êtes...

Choisissez...

Windows depuis toujours

Linux Mint (Cinnamon)

Perdu mais motivé, beaucoup de ressources en ligne

Ubuntu 24.04 LTS

Ancien utilisateur Mac

elementary OS ou Zorin OS

Fiche Pratique N°13 : Passez à Linux – Libérez-vous de Windows et macOS V2.0

Si vous êtes...	Choisissez...
Gamer (Steam)	Pop!_OS ou Bazzite
Anonymat extrême / usage ponctuel	Tails (sur clé USB)

3. Comment faire ? (Le pas à pas pour Linux Mint)

Avant de commencer (prérequis)

Élément	Pourquoi c'est important
Sauvegardez vos données	Le remplacement d'OS efface le disque dur. Copiez vos documents, photos, vidéos sur un disque externe.
Vérifiez le matériel	Linux tourne sur presque tout (99 % des ordis de plus de 3 ans fonctionnent parfaitement).
Téléchargez la distribution	Allez sur linuxmint.com et téléchargez l'ISO.
Créez une clé USB bootable	Utilisez Rufus (Windows) ou Balena Etcher (macOS/Windows) pour "graver" l'ISO sur une clé USB (au moins 4-8 Go).
Sauvegardez votre profil Firefox	Sur Windows : tapez <code>about:support</code> dans Firefox, ouvrez le dossier du profil, copiez-le sur un disque externe.

Préparer Windows (si vous êtes sous Windows)

1. Désactiver le démarrage rapide :

• Panneau de configuration → Options d'alimentation → Choisir l'action des boutons d'alimentation → Modifier les paramètres actuellement non disponibles → Décochez "Activer le démarrage rapide".

Fiche Pratique N°13 : Passez à Linux – Libérez-vous de Windows et macOS V2.0

- OU en ligne de commande : `powercfg /hibernate off`

2. **Désactiver la veille du Wi-Fi** (pour éviter les déconnexions en dual boot) :

- Gestionnaire de périphériques → Cartes réseau → Clic droit sur votre carte Wi-Fi → Propriétés → Gestion de l'alimentation → Décochez "Autoriser l'ordinateur à éteindre ce périphérique".

3. **Désactiver le Secure Boot** (si nécessaire) :

- Redémarrez et accédez au BIOS/UEFI (F2, F12, ou Suppr).
- Recherchez "Secure Boot" et désactivez-le.
- Enregistrez et quittez.

4. **Savoir si vous êtes en mode UEFI ou BIOS** :

- Windows : Tapez `msinfo32` dans la boîte de dialogue Exécuter (touche Windows + R).
 - Recherchez "Mode BIOS" ou "Mode de démarrage". Si vous voyez "UEFI", vous êtes en UEFI.
-

Étape 1 : Testez Linux sans l'installer (Live USB)

1. Insérez la clé USB dans votre ordinateur.
2. Redémarrez et accédez au menu de boot (souvent F12, F2, ESC ou DEL – selon la marque).
3. Choisissez de démarrer sur la clé USB.
4. Linux se lance sans toucher à votre disque dur – vous pouvez le tester en vrai !
5. Explorez : ouvrez Firefox, testez la reconnaissance du WiFi, l'affichage, le son.

Astuce : Si le clavier n'est pas en français, ouvrez un terminal (Ctrl+Alt+T) et tapez :

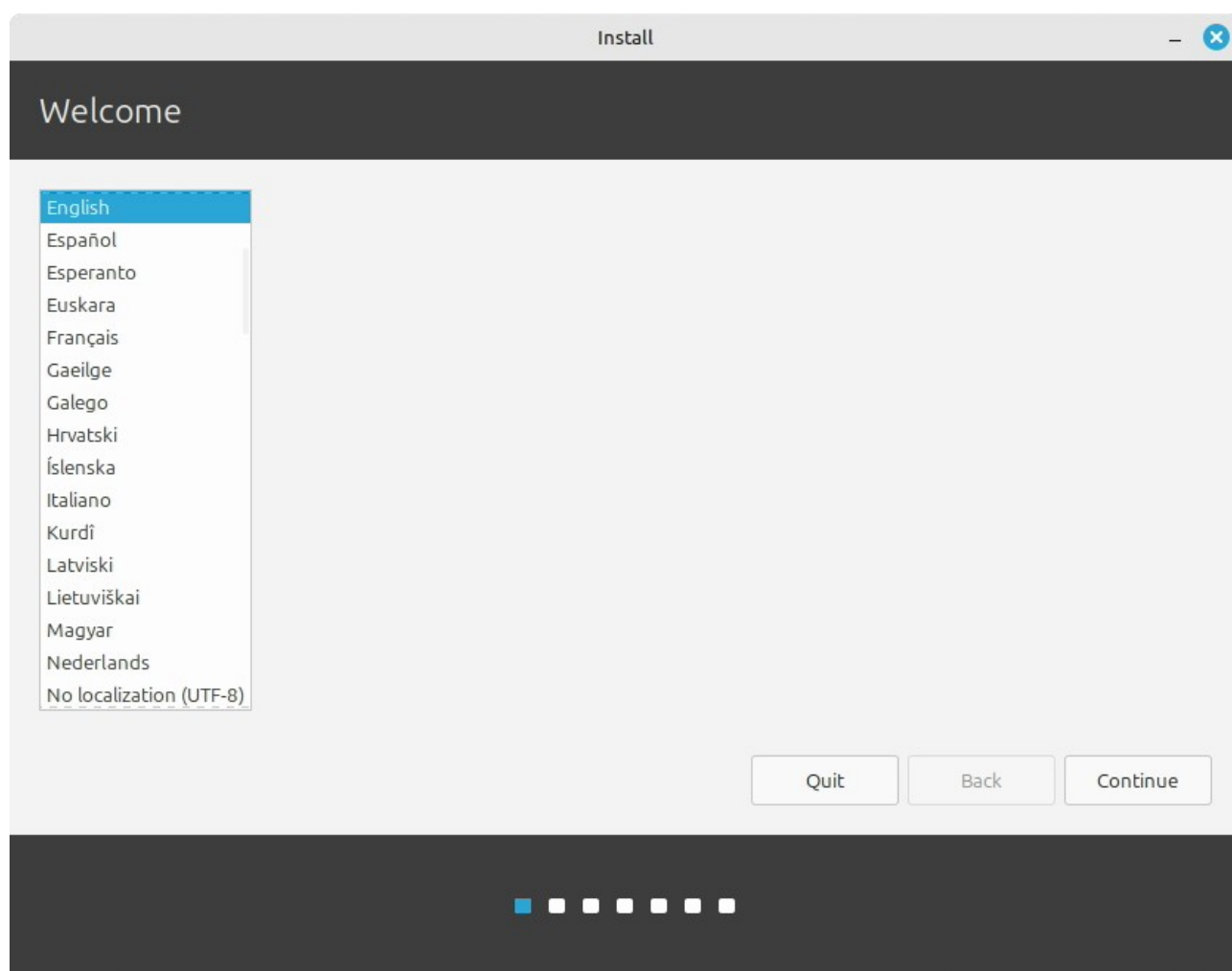
```
bash
```

```
setxkbmap fr
```

Fiche Pratique N°13 : Passez à Linux – Libérez-vous de Windows et macOS V2.0

Étape 2 : Démarrage de l'installation

1. Double-cliquez sur le bureau sur "Install Linux Mint".
2. L'assistant d'installation s'ouvre.

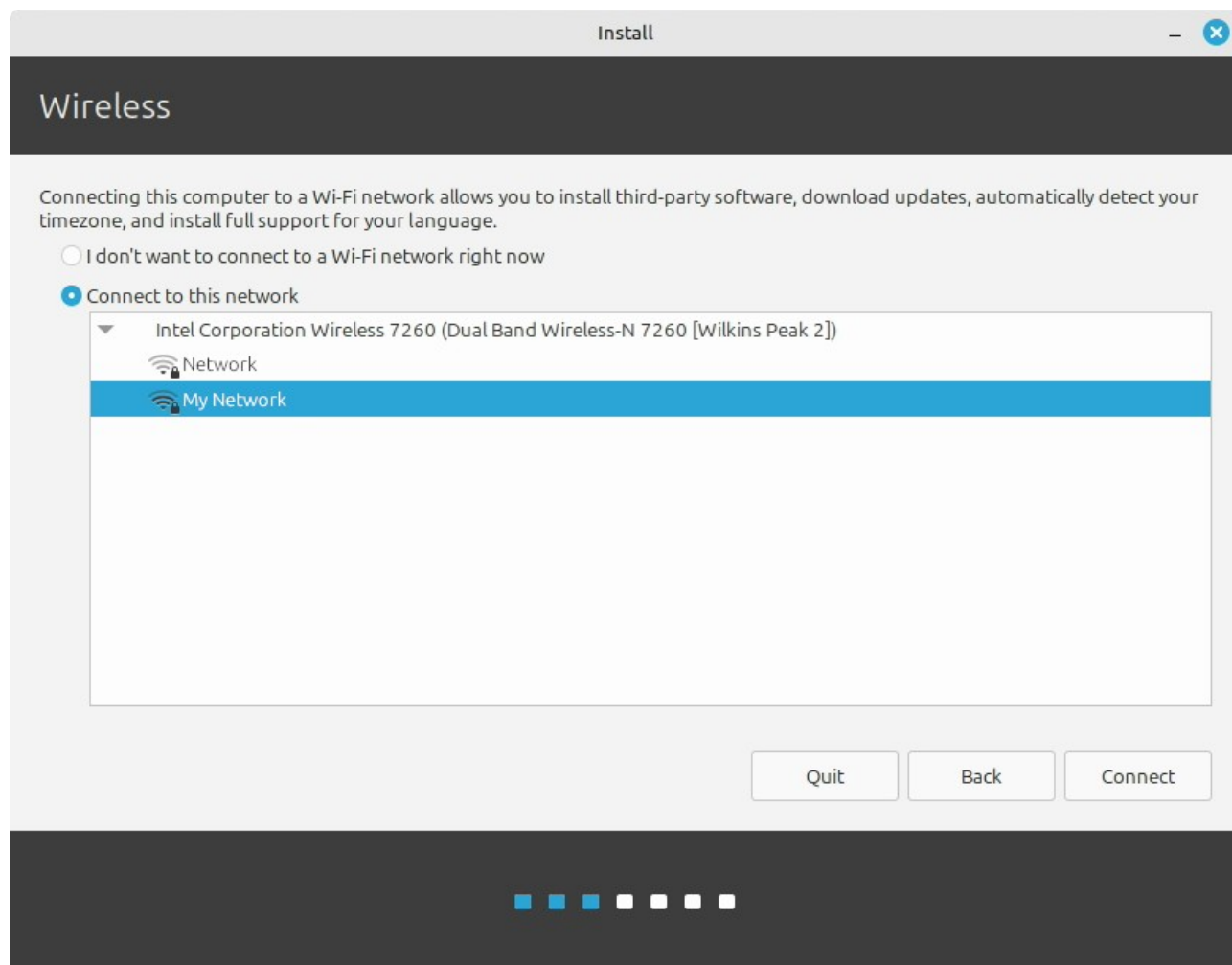


• **Légende** : Choix de la langue – Sélectionnez votre langue préférée pour l'installation.

3. **Écran de connexion Internet** : L'assistant vérifie votre connexion.

- Si vous êtes connecté, les mises à jour et les codecs seront disponibles.
- Si vous ne l'êtes pas, vous pouvez toujours installer plus tard.

Fiche Pratique N°13 : Passez à Linux – Libérez-vous de Windows et macOS V2.0

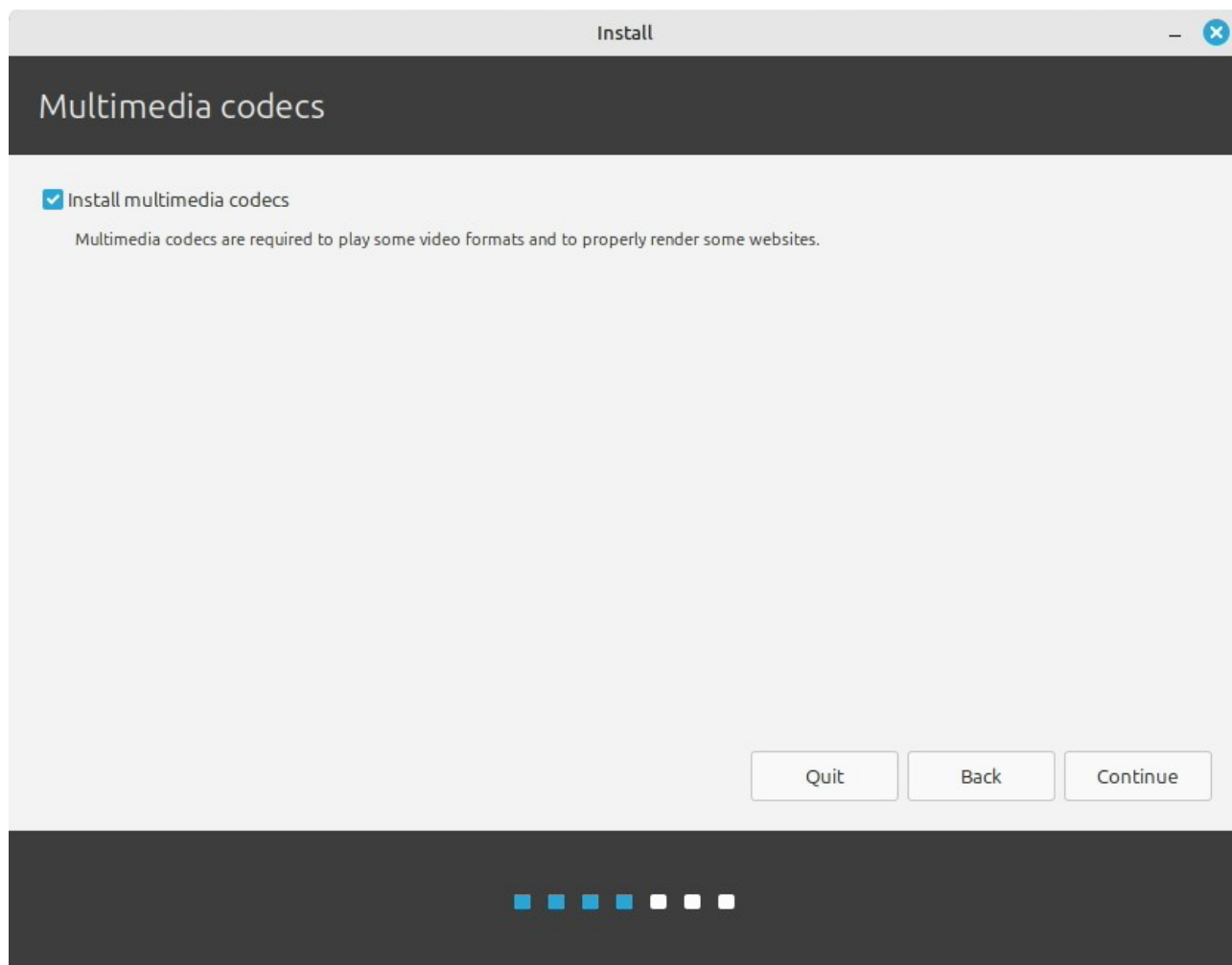


• **Légende** : Connexion Internet – Une connexion est recommandée.

4. Écran des codecs multimédia :

- Si vous êtes connecté à Internet, une case à cocher vous propose d'installer les codecs multimédia (MP3, vidéos, etc.).
- Cochez la case pour bénéficier d'une lecture multimédia complète.

Fiche Pratique N°13 : Passez à Linux – Libérez-vous de Windows et macOS V2.0



•**Légende** : Codecs multimédia – Installez les codecs si vous êtes connecté à Internet.

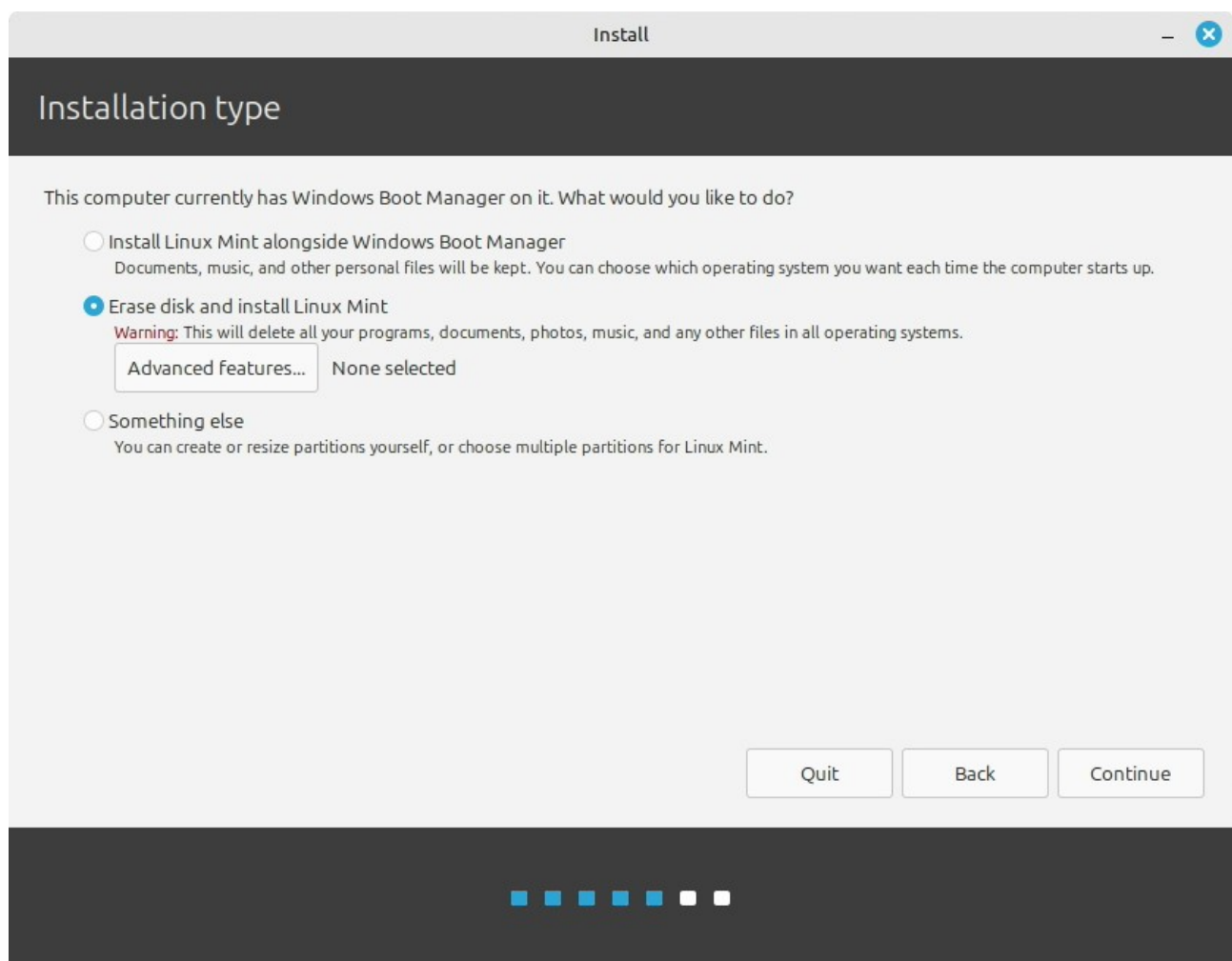
Étape 3 : Choisir le type d'installation

Option	Description
Effacer le disque et installer Linux Mint	Recommandé pour les débutants. Supprime tout et installe Linux seul.
Installer Linux Mint à côté de	Conserve Windows et installe Linux en dual boot.

Fiche Pratique N°13 : Passez à Linux – Libérez-vous de Windows et macOS V2.0

Option	Description
Windows	
Autre chose	Partitionnement manuel pour les utilisateurs avancés.

⚠ **Pour débutants** : Choisissez **"Effacer le disque et installer Linux Mint"**. C'est la méthode la plus simple et sans risque.

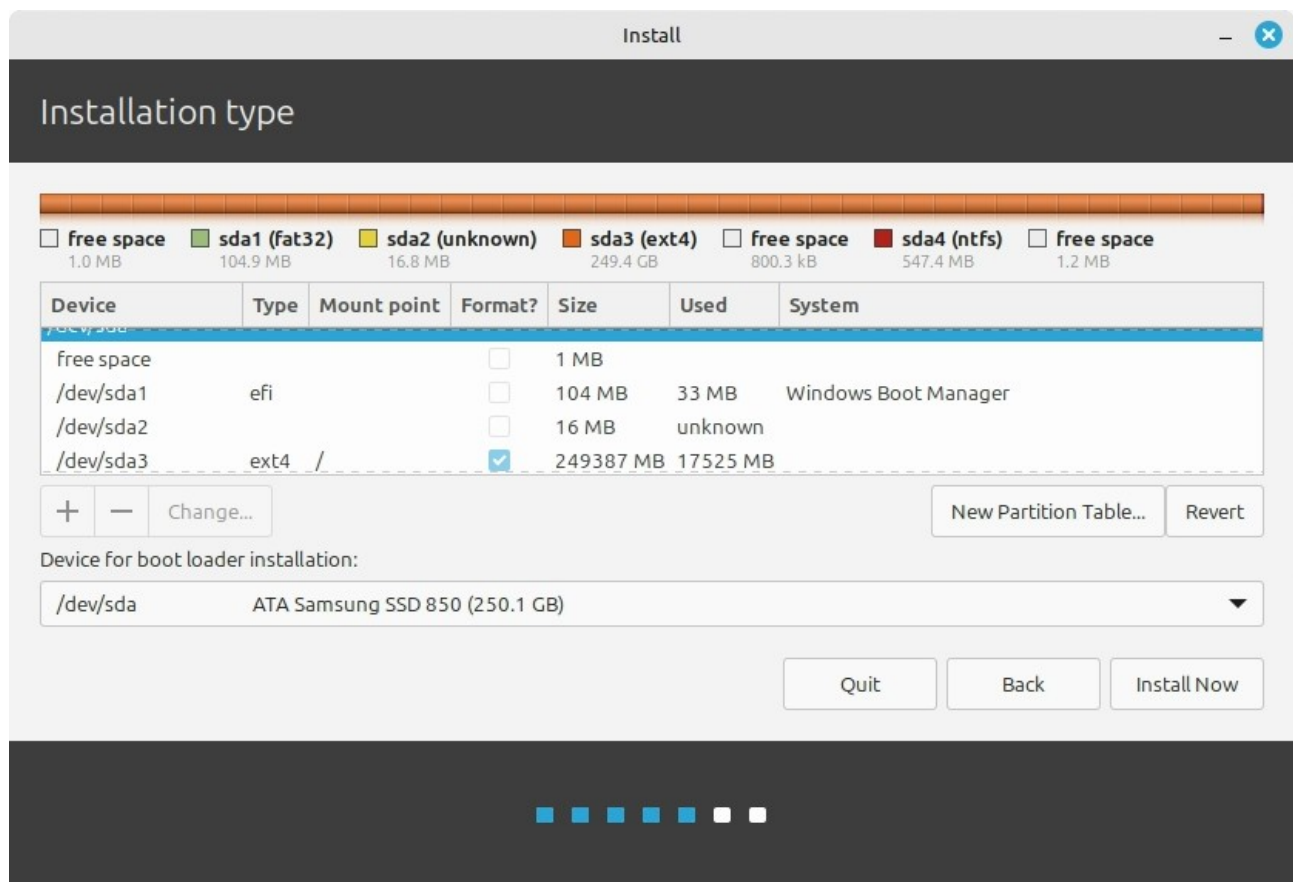


•**Légende** : Type d'installation – Trois options principales.

Fiche Pratique N°13 : Passez à Linux – Libérez-vous de Windows et macOS V2.0

Étape 4 : Partitionnement manuel (si vous choisissez "Autre chose")

Si vous choisissez le partitionnement manuel, l'écran de gestion des partitions s'affiche. Vous pouvez y visualiser les disques et les partitions existantes.



•**Légende** : Partitionnement manuel – Visualisez vos disques et partitions.

Pour Linux Mint, vous devez créer au moins trois partitions :

1.**Partition EFI (si UEFI) ou BIOS boot (si BIOS) :**

•**UEFI** : Partition EFI (200 Mo, type "Partition système EFI").

Fiche Pratique N°13 : Passez à Linux – Libérez-vous de Windows et macOS V2.0

- **BIOS** : Partition BIOS boot (500 Mo, type "Zone réservée pour le chargeur d'amorçage BIOS") – optionnel.

2. Swap (espace d'échange) :

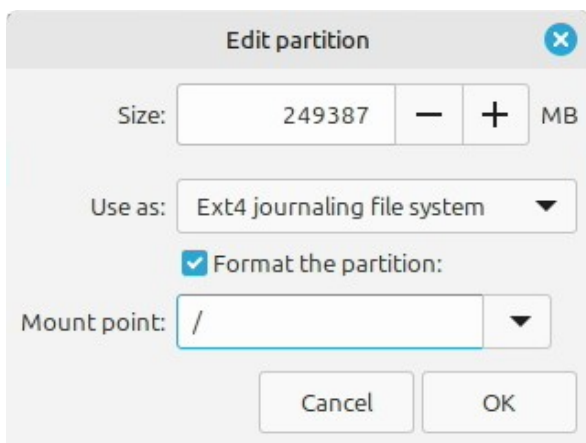
- Taille : 1,5 fois la quantité de RAM (ex: 8 Go pour 4 Go de RAM).
- Type : "Espace d'échange".

3. Racine (/) :

- Taille : 30 à 150 Go (selon l'espace disponible).
- Système de fichiers : ext4.
- Point de montage : /.

4. Home (/home) :

- Taille : tout l'espace restant.
- Système de fichiers : ext4.
- Point de montage : /home.



- **Légende** : Création d'une partition – Choisissez la taille et le type.

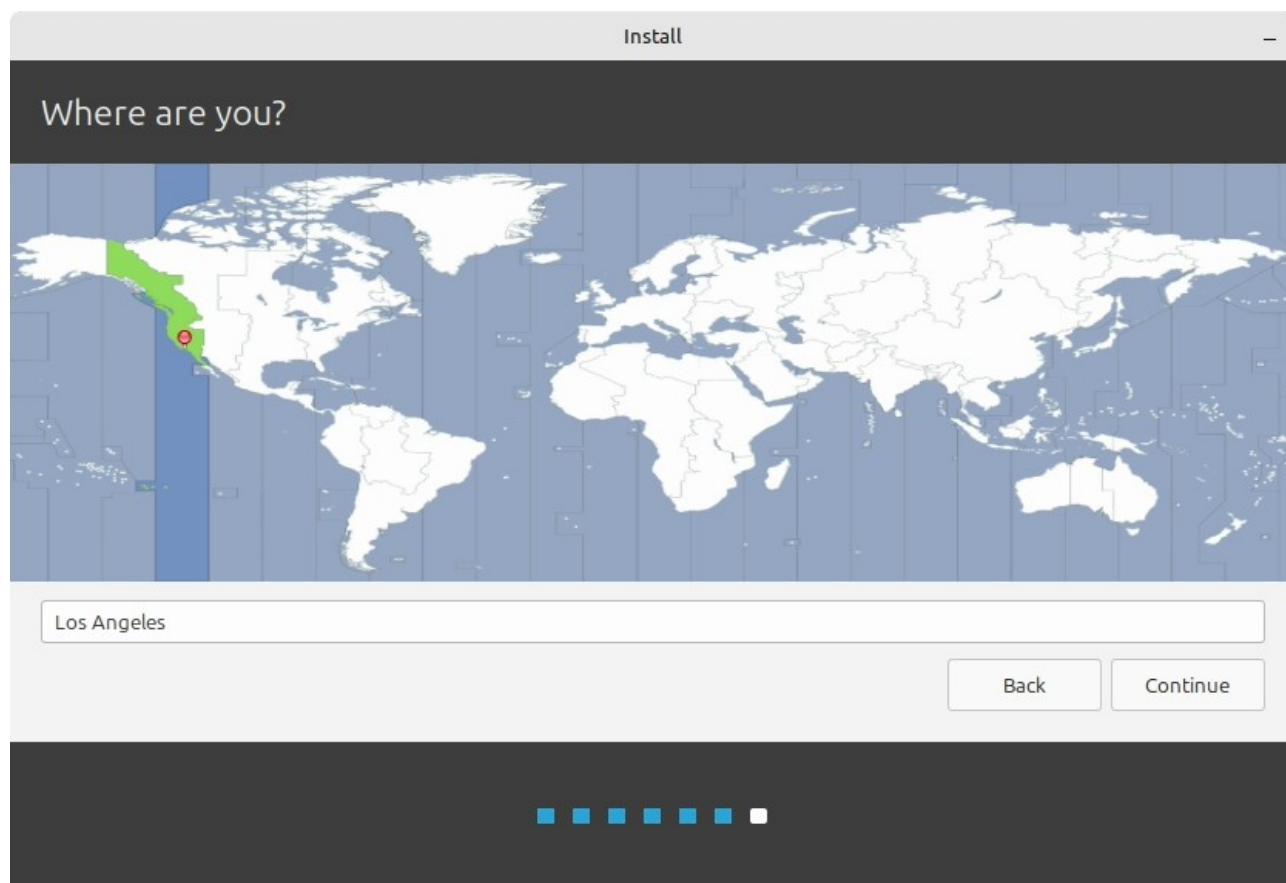
Une fois les partitions créées, l'installation commence.

Fiche Pratique N°13 : Passez à Linux – Libérez-vous de Windows et macOS V2.0

Étape 5 : Configuration du système

1. Fuseau horaire :

- Sélectionnez votre localisation sur la carte interactive.

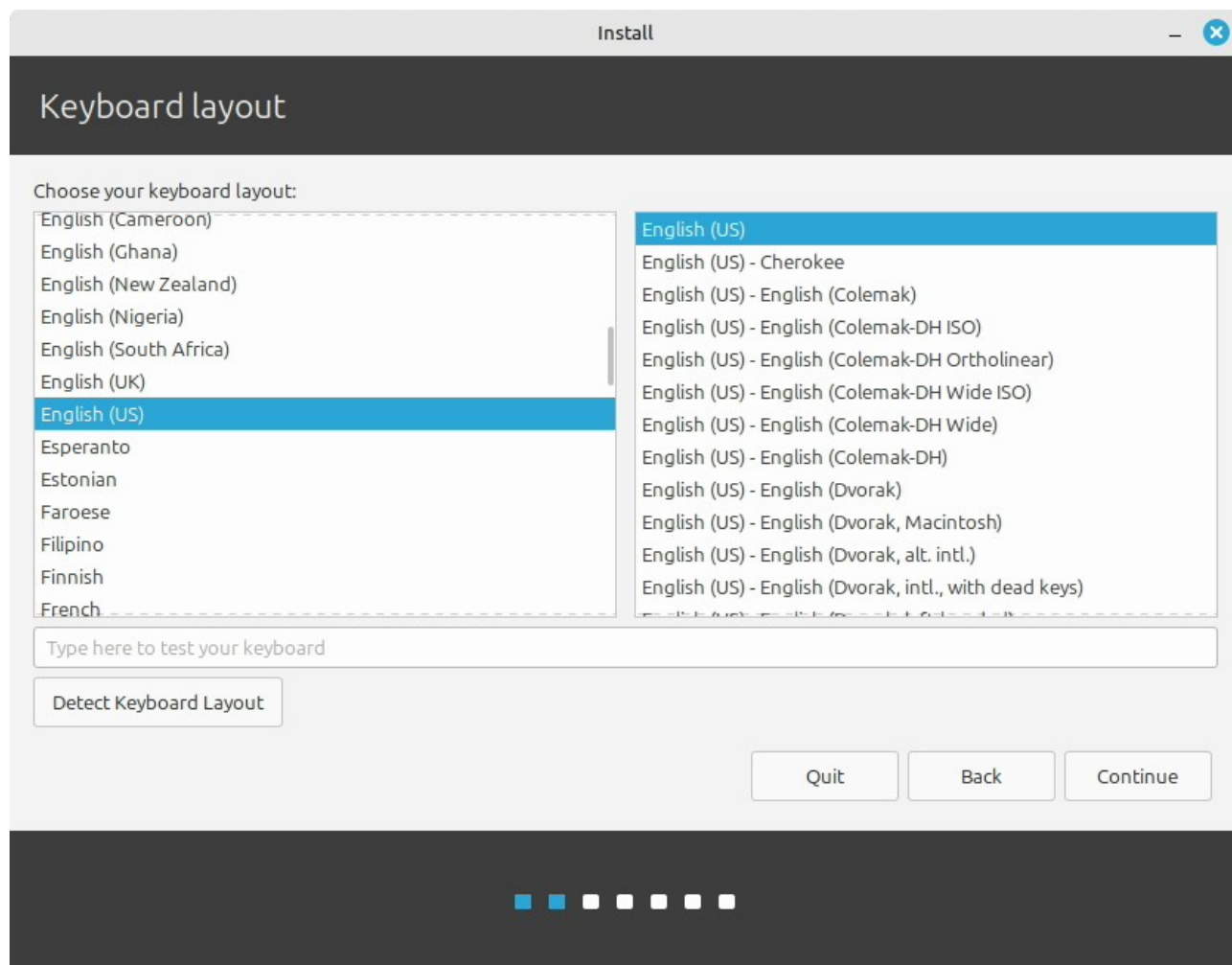


- Légende** : Fuseau horaire – Cliquez sur votre localisation.

2. Disposition du clavier :

- Choisissez "Français" (ou votre disposition préférée).
- Vous pouvez tester le clavier dans le champ prévu à cet effet.

Fiche Pratique N°13 : Passez à Linux – Libérez-vous de Windows et macOS V2.0

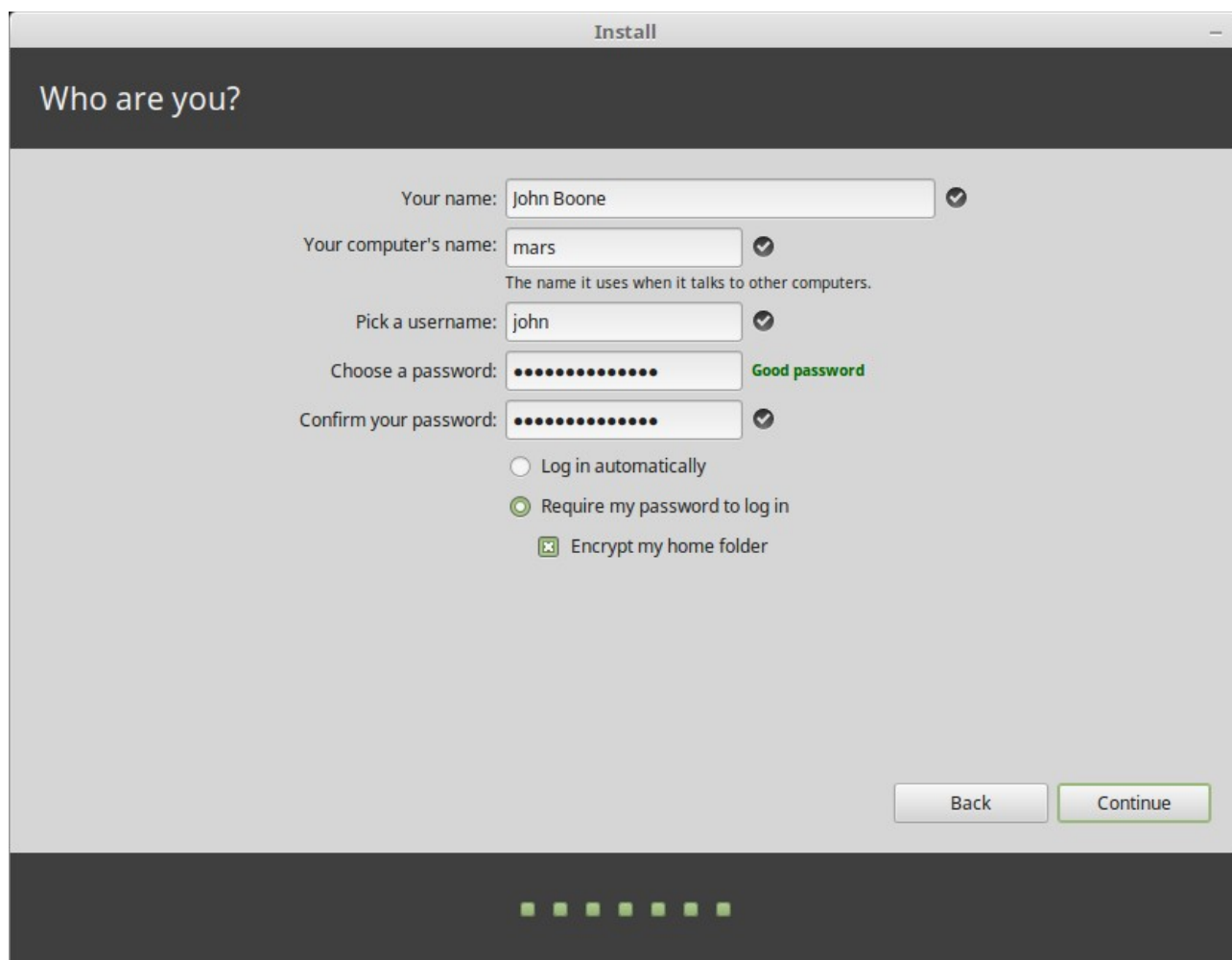


•**Légende** : Disposition du clavier – Choisissez 'Français - variante'.

3. Informations utilisateur :

- Remplissez les champs :
- Nom (votre nom complet)
- Nom de l'ordinateur (ex: mon-ordinateur)
- Nom d'utilisateur (ex: pierre)
- Mot de passe (fort, avec confirmation)
- **Option** : Cochez "Chiffrer mon dossier personnel" pour protéger vos données.

Fiche Pratique N°13 : Passez à Linux – Libérez-vous de Windows et macOS V2.0



The screenshot shows the 'Install' window titled 'Who are you?'. It contains the following fields and options:

- Your name: John Boone ✓
- Your computer's name: mars ✓
The name it uses when it talks to other computers.
- Pick a username: john ✓
- Choose a password: [masked] Good password
- Confirm your password: [masked] ✓
- ☐ Log in automatically
- ☒ Require my password to log in
- ☒ Encrypt my home folder

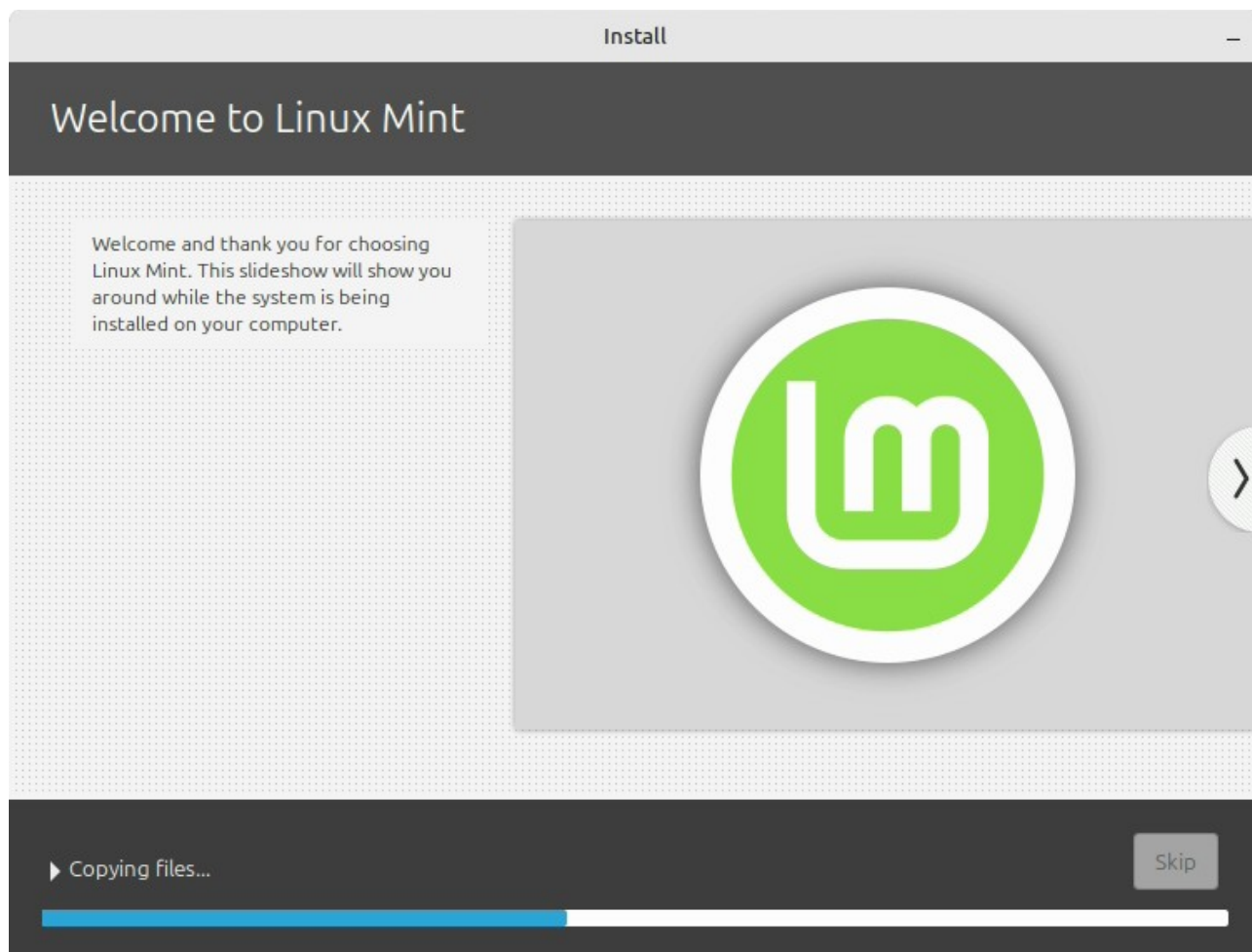
At the bottom right are 'Back' and 'Continue' buttons. At the bottom center is a progress bar with 7 green squares.

•**Légende** : Informations utilisateur – Remplissez le formulaire.

Étape 6 : Installation

Pendant l'installation, un diaporama présente les fonctionnalités de Linux Mint. L'installation dure généralement 10 à 20 minutes.

Fiche Pratique N°13 : Passez à Linux – Libérez-vous de Windows et macOS V2.0



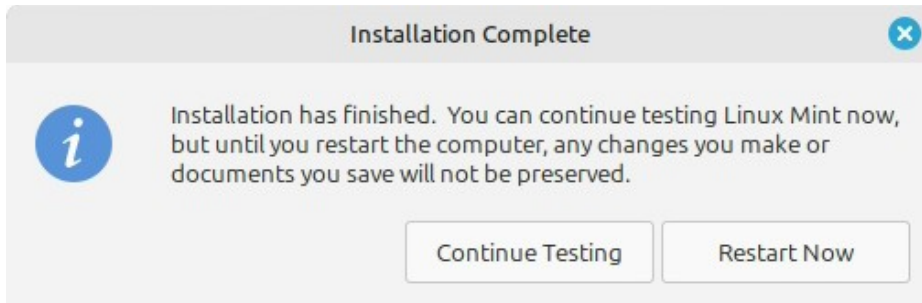
•**Légende** : Diaporama d'installation – Découvrez Linux Mint.

Étape 7 : Fin de l'installation

Une fois l'installation terminée, une fenêtre vous invite à redémarrer l'ordinateur.

Ne retirez pas la clé USB tout de suite : attendez que le système vous l'indique à l'écran (souvent après le redémarrage).

Fiche Pratique N°13 : Passez à Linux – Libérez-vous de Windows et macOS V2.0



•**Légende** : Installation terminée – Redémarrez votre ordinateur.

Étape 8 : Premiers pas après installation

Action	Explication
Mettez à jour le système	Ouvrez le gestionnaire de mises à jour (icône bouclier). Appliquez tout.
Installez vos logiciels	Ouvrez le "Logiciel" (Software Center) – Firefox, LibreOffice, VLC, GIMP, Thunderbird.
Installez uBlock Origin	Dans Firefox, extensions → cherchez uBlock Origin.
Activez le pare-feu	Ouvrez un terminal (Ctrl+Alt+T) → tapez <code>sudo ufw enable</code> .

4. Post-installation : Script automatique (Alpinux)

Un script de post-installation `alpinux.linux-mint.install.sh` (réalisé par l'association Alpinux) est disponible dans le répertoire partagé où se trouve cette fiche pratique. Copiez ce script sur une clef USB, puis recopiez le dans votre répertoire utilisateur Linux Mint après installation.

Il faut rendre ce script exécutable avant de le lancer (commande `chmod` ci dessous).

Fiche Pratique N°13 : Passez à Linux – Libérez-vous de Windows et macOS V2.0

```
bash
chmod +x alpinux.linux-mint.install.sh
./alpinux.alpinux.linux-mint.install.sh
```

Ce script effectue :

- Mises à jour et installation de logiciels : polices Microsoft, utilitaires de sauvegarde, outils de gravure, gestionnaire de mots de passe.
- Installation de `numlockx` (activation du pavé numérique).
- Activation des mises à jour automatiques.
- Vérification des paquets de langue.

Pour activer le pavé numérique :

- 1.Paramètres système → Écran de connexion.
- 2.Activez "Activer le verrouillage du pavé numérique".

5. Que deviennent vos fichiers et applications ?

Ancien système	Sous Linux (avec Linux Mint / Ubuntu)
Documents Word/Excel/PowerPoint	LibreOffice
Photos, vidéos, musique	VLC, Rhythmbox, Shotwell
Navigation web	Firefox
Email	Thunderbird
Jeux Steam	Steam officiellement sous Linux, Proton pour les jeux Windows
Suite Adobe	GIMP, Krita, Darktable

Cas particuliers (logiciels non disponibles) :

Fiche Pratique N°13 : Passez à Linux – Libérez-vous de Windows et macOS V2.0

- Suite Adobe (Photoshop, Illustrator, After Effects) – alternatives existent mais certaines fonctionnalités avancées manquent.
 - Microsoft Office (dernières versions) – utilisez LibreOffice, OnlyOffice, ou la version web Office 365.
 - Certains jeux avec anti-cheat rootkit (Valorant, Fortnite, etc.) – ne tournent pas sous Linux.
-

6. À savoir avant de se lancer (et désamorcer les peurs)

Crainte fréquente

La réalité

"Je ne suis pas informaticien, c'est Linux Mint est aussi simple que Windows. Vous n'avez trop compliqué."	pas besoin du terminal pour 90 % des tâches.
--	--

"Mes logiciels professionnels ne seront pas compatibles."	Vérifiez avant ! Beaucoup de logiciels pro tournent nativement sous Linux.
---	--

"Le Wi-Fi / l'imprimante / mon GPU ne va pas marcher."	Les distributions modernes supportent presque tout. Pour les GPU Nvidia, Pop!_OS ou les drivers propriétaires.
--	--

"Je vais perdre toutes mes données."	Sauvegardez avant. Une installation correcte n'efface que ce que vous lui demandez.
--------------------------------------	---

"Est-ce que je vais pouvoir jouer à Oui – Steam est sous Linux. Consultez ProtonDB pour mes jeux Steam ?"	Oui – Steam est sous Linux. Consultez ProtonDB pour vérifier vos titres favoris.
---	--

"Est-ce sécurisé ?"	Plus sécurisé que Windows – architecture de permissions stricte, pas de télémétrie intrusive.
---------------------	---

Fiche Pratique N°13 : Passez à Linux – Libérez-vous de Windows et macOS V2.0

7. Challenge 7 / 30 jours

Challenge 7 jours (découverte) :

1. Créez une clé USB Live de Linux Mint.
2. Démarrez en live (sans installer) pendant 7 jours.
3. Notez ce qui fonctionne et ce qui bloque.

Challenge 30 jours (bascule complète) :

1. Installez Linux Mint en remplacement complet.
2. Utilisez uniquement Linux pour tout, pendant 30 jours.
3. Gardez un accès à Windows/macOS sur un autre PC (au cas où).

8. En résumé (ce que vous gagnez)

Action	Gagné
Installer Linux Mint	Système gratuit, sans surveillance, sans publicité, sans compte obligatoire
Quitter Windows	Plus de mises à jour forcées, plus de backdoors documentées
Quitter macOS	Plus de dépendance à l'écosystème Apple, matériel non verrouillé
Utiliser Linux comme OS principal	Vous êtes propriétaire de votre ordinateur
Apprendre quelques commandes de base	Vous devenez autonome, transférable sur tous les serveurs Linux

Fiche Pratique N°13 : Passez à Linux – Libérez-vous de Windows et macOS V2.0

Conclusion

- **Débutant / ex-Windows** → Linux Mint Cinnamon
- **Débutant / ex-macOS** → elementary OS ou Ubuntu 24.04 LTS
- **Gaming / créatif** → Pop!_OS ou Bazzite
- **Anonymat / usage ultra-sécurisé** → Tails sur clé USB

À retenir :

- Sauvegardez vos données avant toute installation.
 - Testez en "Live USB" – c'est sans risque.
 - Commencez avec Linux Mint ou Ubuntu – ne vous lancez pas sur Arch ou Qubes en première fois.
 - La perfection n'est pas l'ennemi du bien : remplacer Windows, même partiellement, est déjà une victoire.
-

Document rédigé le 29 juillet 2026 – Basé sur le guide Alpinux, la documentation officielle de Linux Mint et les captures d'écran du guide d'installation.