



## FICHE PRATIQUE

# Sauvegarder son téléphone

Photos, contacts, conversations : tout récupérer en cas de perte, vol ou casse.

## Pourquoi sauvegarder ?

- 1 smartphone sur 5 finit perdu, volé ou cassé dans sa vie utile.
- Une sauvegarde permet de tout retrouver sur un nouveau téléphone en quelques minutes.

## iPhone : la sauvegarde iCloud

- Réglages > [votre nom] > iCloud > Sauvegarde iCloud activer.
- 5 Go gratuits, souvent insuffisants : abonnement iCloud+ à 0,99 €/mois (50 Go).
- Sauvegarde automatique chaque nuit quand l'iPhone est branché et en Wi-Fi.
- Alternative locale : **Finder** (Mac) ou **iTunes** (PC) en USB.

## Android : la sauvegarde Google

- Paramètres > Google > Sauvegarde activer.
- Stocke contacts, SMS, applis, paramètres dans Google Drive (15 Go gratuits partagés).
- Photos : activez la **sauvegarde Google Photos** séparément.
- Alternative : Samsung Cloud, Mi Cloud, OneDrive selon la marque.

## WhatsApp et messageries

- WhatsApp : Réglages > Discussions > Sauvegarde activer (iCloud ou Google Drive).
- Signal et Telegram : sauvegardes manuelles depuis les paramètres.
- Pensez à **chiffrer** la sauvegarde (mot de passe ou clé).

## Bonne pratique

- Vérifiez la date de la dernière sauvegarde **une fois par mois**.
- Testez la restauration sur un appareil de test si possible.
- Conservez un export local des photos importantes (disque externe).

### Famille, équipe, association ?

BigFamily met en place une routine de sauvegarde claire, qui tourne toute seule.