



Ma check-list de ménage



Cuisine & Séjour

- | | | |
|---|--|---|
| ☐ Réfrigérateur | ☐ Plan de travail | ☐ Table |
| ☐ Congélateur | ☐ Armoires | ☐ Chaises |
| ☐ Plaques de cuisson | ☐ Tiroirs | ☐ Évier |
| ☐ Micro-ondes | ☐ Robinet | ☐ Poubelle |
| ☐ Hotte + filtres | ☐ Sols | ☐ Fenêtre et porte-fenêtre |

Salle de bain & Toilette

- | | |
|--|--|
| ☐ Lavabo | ☐ Siphon |
| ☐ Douche (porte-savon, pommeau) | ☐ Miroir |
| ☐ Joints | ☐ Armoire à pharmacie |
| ☐ Robinets | ☐ Toilettes |
| ☐ Rideau | ☐ Ventilation |
| ☐ Porte et cadre | ☐ Sols + murs |

Chambre

- | |
|---|
| ☐ Matelas |
| ☐ Placards |
| ☐ Poussière |
| ☐ Bureau |
| ☐ Fenêtres intérieures |
| ☐ Sols |
| ☐ Porte et cadre |



Conseils & informations

Nettoyage des appareils sanitaires:

Pour nettoyer le calcaire, vous pouvez utiliser du vinaigre blanc dilué dans de l'eau chaude ou un produit anti calcaire. Appliquez cette solution sur la surface à nettoyer, laissez agir quelques minutes, puis frottez avec un chiffon microfibre. Rincez à l'eau claire.

Nettoyage des WC:

Pour nettoyer le fond des toilettes, versez le produit nettoyant pour WC directement dans la cuvette. Utilisez une brosse WC pour frotter le fond et les parois, en insistant particulièrement sur les zones tachées. Laissez agir pendant quelques minutes, puis tirez la chasse d'eau pour rincer. Répétez si nécessaire. Veillez à bien nettoyer également l'extérieur de la cuvette et le siège à l'aide d'un chiffon humide.

Nettoyage de la cuisine:

Hotte : démontez les filtres, nettoyez les à l'eau, frottez si nécessaire, essuyez l'extérieur avec un chiffon humide et laissez sécher minimum 24h.

Micro-ondes : faites chauffer un bol d'eau avec du vinaigre blanc. Ensuite, essuyez l'intérieur avec un chiffon humide.

Réfrigérateur : videz-le, ensuite, nettoyez les étagères et les tiroirs avec eau et vinaigre blanc et passer une brosse dans le trou d'évacuation. N'oubliez pas de dégivrer de temps en temps le congélateur et également le faire si il y a une accumulation de glace.

Surfaces : utilisez un produit dégraissant pour nettoyer plan de travail, plaques de cuisson et taches sur les murs.

Poignées, interrupteurs : passez une éponge ou un chiffon humide sur ces surfaces fréquemment touchées.

Nettoyage de la chambre:

Pour nettoyer votre chambre, commencez par dépoussiérer les meubles et les surfaces. Passez ensuite l'aspirateur sur les sols et les tapis. En cas de tâche, nettoyez à l'eau et frottez. Nettoyez également les vitres et les miroirs. Aérez la chambre au moins 10 minutes par jour en ouvrant les fenêtres.