



La routine ménage

Conseil : Pour toutes les pièces de la maison aérer 10 à 15 minutes par jour, tous les jours de l'année. Laver les vitres une fois par mois avec une microfibre et de l'eau.

Salon

Régulièrement :

- Aspirer si présence d'animaux

Souvent :

- Aspirer les tapis, moquettes et parquets
- Laver les sols
- Dépoussiérer les meubles, livres, bibelots (eau + microfibre)

De temps en temps :

- Nettoyer les canapés et fauteuils (bicarbonate)

Dans l'année :

- Aspirer et laver les rideaux
- Dépoussiérer lustre, dessus des meubles, les portes, laver les housses de canapés
- Laver les plinthes

Chambre

Régulièrement :

- Aérer le lit quelques minutes

Souvent :

- Aspirer tapis, moquettes et parquets (deux fois par semaine pour les personnes allergiques)
- Laver les sols
- Dépoussiérer les meubles, livres, bibelots (eau + microfibre)

De temps en temps :

- Laver les draps, housses de couette et d'oreillers (toutes les semaines pour les personnes allergiques) (voir recette lessive)

Dans l'année :

- Laver les oreillers et couettes (tous les 3 mois pour les personnes allergiques)
- Laver les peluches des enfants



La routine ménage

Conseil : Pour toutes les pièces de la maison aérer 10 à 15 minutes par jour, tous les jours de l'année. Laver les vitres une fois par mois avec une microfibre et de l'eau.

Cuisine

Régulièrement :

- Nettoyer les éviers et plans de travail à l'eau et microfibras (voir fiche astuces cuisine)

N.B : Si lavage de la vaisselle se fait au savon de Marseille, nettoyer l'évier une fois par semaine en versant 2 cuillères à soupe de bicarbonate dans la bonde de l'évier avec 4 cuillères à soupe de vinaigre. Laisser agir la nuit puis faire couler de l'eau bien chaude.

Souvent :

- Vider et laver le filtre du lave-vaisselle
- Nettoyer l'évier, plan de travail et frigidaire au désinfectant et microfibras (voir fiche astuces cuisine)
- Laver les sols
- Dépoussiérer les meubles, livres, bibelots (eau + microfibre)
- Nettoyer le four (voir fiche astuces cuisine)

De temps en temps :

- Utiliser les restes stockés dans vos placards pour cuisiner et nettoyer avec du désinfectant et une microfibre

Salle de bain

Régulièrement:

- Rincer la douche et baignoire
- Passer un chiffon sur lavabo et miroir

Souvent :

- Laver les serviettes et tapis de sol (40°C) (voir fiche recette lessive)
- Laver la douche et baignoire (fiche astuces salle de bain)
- Passer l'aspirateur et laver les sols
- Laver toilettes (voir fiche astuces salle de bain)

De temps en temps :

Une fois par mois, faire un cycle à vide du lave-linge à 30 degrés avec du vinaigre blanc dans le bac d'assouplissant (jusqu'au trait de dosage) et 2 à 3 cuillères à soupe de bicarbonate directement dans le tambour.

