

Check-list ménage



La cuisine

Tous les jours

- Vider et remplir le lave-vaisselle
- Nettoyer les plans de travail, l'évier et plaque de cuisson
- Vider les poubelles
-

Toutes les semaines

- Nettoyer les sols
- Sortir les poubelles de plastiques et cartons
-

Tous les mois

Nettoyer :

- le four et le micro-onde
- le lave-vaisselle (remettre du sel)
- la hotte aspirante
-

Tous les trimestres

- Dégivrer et nettoyer le frigo et le congélateur
- Nettoyer les portes de placards
- Emmener les déchets recyclables à la déchetterie
-

Tous les 6 mois

- Nettoyer l'intérieur des placards et les tiroirs
- Vérifier les dates de péremption des aliments
- Nettoyer les bennes à ordures
- Faire les vitres
-

Tous les ans

- Nettoyer le dessus des placards
- Décaper les crédences et les portes de placards
-



Le salon

Tous les jours

- Ranger les télécommandes
- Nettoyer la table basse
- Ranger (ce qui traîne)
-

Toutes les semaines

- Faire la poussière
- Nettoyer les sols
-

Tous les mois

- Arroser les plantes vertes
-

Tous les trimestres

- Faire les poussières sur les cadres, le haut des murs
-

Tous les 6 mois

Déplacer le mobilier pour nettoyer :

- le meuble télé
- la banquette, ...
- faire les vitres
-

Tous les ans

- décaper les sols,
- nettoyer la banquette
-





La salle à manger ou coin repas

Tous les jours

- Débarrasser la vaisselle
- Nettoyer la table
- Ranger les chaises
-

Toutes les semaines

- Faire les poussières
- Nettoyer les sols
-

Tous les mois

- Arroser les plantes vertes
-

Tous les trimestres

- Faire les poussières sur les cadres, le haut des murs
-

Tous les 6 mois

- Déplacer les meubles pour nettoyer
- Ranger l'intérieur des placards
- Faire les vitres
-

Tous les ans

- Décaper les sols
-



Les sanitaires (salle de bains et toilettes)

Tous les jours

- Nettoyer la cuvette avec la brosse
- Nettoyer les lavabos à l'eau
- Passer un jet d'eau dans la douche ou la baignoire
-

Toutes les semaines

- Nettoyer la cuvette (intérieur et extérieur) et l'abatant
- Nettoyer les lavabos, la baignoire ou douche avec du produits
- Nettoyer les sols
-

Tous les mois

- Faire les poussières
- Vider les poubelles
-

Tous les trimestres

Nettoyer :

- les murs des toilettes
- les carrelages de la baignoire ou douche
- le rideau ou la paroi en verre
- Faire les vitres et les miroirs
-

Tous les 6 mois

- Nettoyer l'intérieur des placards
-

Tous les ans

- Décaper les sols
-





Les chambres

Tous les jours

- Ouvrir la fenêtre et le lit (5mn)
- Refaire le lit
- Mettre les vêtements sales à laver
-

Toutes les semaines

- Nettoyer les sols
- Ranger le linge propre
- Faire les poussières
- Changer le linge de lit
-

Tous les mois

- Aspirer la literie
- Laver l'oreiller
-

Tous les trimestres

- Nettoyer sous et sur les meubles
- Laver les rideaux
-

Tous les 6 mois

- Changer la garde-robe (été / hiver)
- Nettoyer l'intérieur des placards



Tous les jours

-
-
-
-

Toutes les semaines

-
-
-
-

Tous les mois

-
-
-
-

Tous les trimestres

-
-
-
-

Tous les 6 mois

-
-
-
-

Tous les ans

-
-
-
-

