

# 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
- .....



# Check-list ménage (2)



## 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
- .....



# Check-list ménage (3)



## 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

- .....
- .....
- .....
- .....

