

Ma Routine MÉNAGE

UNE MAISON PROPRE, UN ESPRIT LÉGER



LUNDI
Cuisine

- ☐ Nettoyer l'évier et la cuisinière
- ☐ Nettoyer la table de cuisine
- ☐ Essuyer les appareils
- ☐ Essuyer le réfrigérateur
- ☐ Balayer et laver le plancher

À FAIRE TOUS LES JOURS



Faire le lit

L	M	M	J	V	S	D
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐



MARDI
Salon

- ☐ Désencombrer
- ☐ Épousseter les décorations murales
- ☐ Nettoyer la télévision
- ☐ Épousseter et essuyer les meubles
- ☐ Passer l'aspirateur et laver le plancher



Faire la vaisselle

L	M	M	J	V	S	D
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐



Nettoyer la cuisine

L	M	M	J	V	S	D
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐



MERCREDI
Chambres

- ☐ Désencombrer
- ☐ Ranger les placards et tiroirs
- ☐ Épousseter et essuyer les meubles
- ☐ Changer les draps
- ☐ Passer l'aspirateur et laver le plancher



Une brassée de lavage

L	M	M	J	V	S	D
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐



JEUDI
Salles de bain

- ☐ Essuyer les miroirs
- ☐ Nettoyer la toilette, la baignoire et le lavabo
- ☐ Réapprovisionner le papier toilette
- ☐ Vider la poubelle
- ☐ Passer l'aspirateur et laver le plancher



Désinfecter les comptoirs

L	M	M	J	V	S	D
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐



Sortir les poubelles

L	M	M	J	V	S	D
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐



VENDREDI
Entrée

- ☐ Désencombrer
- ☐ Désinfecter les poignées de porte
- ☐ Ranger les chaussures et manteaux
- ☐ Changer les tapis
- ☐ Passer l'aspirateur et laver le plancher



**SAMEDI
DIMANCHE**
Tâches diverses

- ☐ Nettoyer le réfrigérateur et jeter les aliments périmés
- ☐ Faire les courses
- ☐ Nettoyer les couloirs
- ☐ Nettoyer les stores
- ☐ Passer l'aspirateur à l'auto

TÂCHES MENSUELLES



- ☐ Organiser le garde-manger
- ☐ Essuyer les armoires de cuisine
- ☐ Nettoyer le micro-ondes et le four
- ☐ Nettoyage en profondeur du réfrigérateur
- ☐ Désinfecter les poubelles
- ☐ Nettoyer la salle de lavage
- ☐ Nettoyer en dessous des meubles
- ☐ Organiser les tiroirs
- ☐ Laver couvertures et couvertures
- ☐ Dépoussiérer les portes et fenêtres



Un petit peu chaque jour fait toute la différence !

