

LES JOIES

DU MÉNAGE

Livret de l'Atelier d'information

Thème : Le logement

CONTACT

📄 Pôle animation -atelier journal-Rue Paul
Cézanne-04600 ST AUBAN

✉ Envoyez un mail à odile.restelli@atahp.org

☎ : 06 34 79 42 07 Portable : 06 34 18 24 86

POURQUOI FAIRE LE MÉNAGE ?

Pour être en bonne santé, en évitant l'accumulation des poussières, des bactéries et l'apparition de moisissures, mauvaises pour la santé.



Pour l'image de soi, c'est plus agréable de vivre dans une maison propre. Et c'est aussi plus sympa pour recevoir la famille et les copains, et même le monsieur qui vient relever les compteurs



Pour le moral, c'est très rassurant de faire des tâches habituelles. Certains disent qu'une heure de ménage vaut une séance de méditation.



Il y a plein de bonnes raisons de faire son ménage

Pour être Zen, l'esprit est plus serein dans une maison rangée où l'on retrouve facilement ses affaires

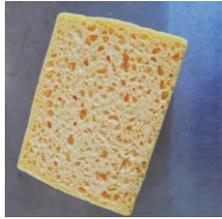


Pour la ligne ! Eh oui, en une séance de ménage, on brûle autant de calories qu'un cours de gym et c'est gratuit.



AVEC QUOI ?

Les basiques : Eponges et graton vaisselle, gants de ménage, balai, seau et serpillière, chiffons micro fibres, sacs poubelles, liquide vaisselle, lessive pour linge, vinaigre blanc et alcool ménager, spray pour les vitres et un nettoyant multi-surfaces.



Les plus : un aspirateur, un vaporisateur, une tête de loup, un plumeau pour radiateur, du bicarbonate de soude



COMMENT ?

Pour ne pas être débordé, le mieux est de faire son ménage régulièrement. Certaines tâches sont à faire chaque jour, d'autres une fois par semaine et quelques unes moins souvent.



Petites astuces : On évite le désordre en **rangeant au fur et à mesure** les objets à leur place après utilisation.

On organise son rangement en choisissant **une place pour chaque chose** (vestes, clés, papiers..), et on range toujours au même endroit. Cela vaut aussi pour les vêtements dans les armoires et les produits alimentaires dans les placards où l'on range par date de conservation (le plus rapide à consommer devant).

Le linge sale est mis chaque jour **dans un panier** ou un sac. On fait une lessive dès qu'il est plein.

On fait **le lit tous les matins**.

On débarrasse la table et on **fait sa vaisselle après chaque repas**. On lave son verre ou sa tasse à chaque fois sans laisser dans l'évier.

Chaque éponge a un usage unique (une pour les toilettes, une pour la salle de bain, une pour la cuisine, une pour le réfrigérateur).

Au printemps et à l'automne **on tri** et on donne ou jette les objets et vêtements qu'on n'utilise plus.

A chacun sa méthode :

On peut planifier ses tâches ménagères sur le mois, ou faire une pièce différente chaque jour. A vous de choisir et de faire votre propre planning personnalisé en mixant les deux méthodes.

METHODE 1 : J'entretiens chaque pièce de ma maison un peu tous les jours

Chaque jour

J'aère les pièces plusieurs fois par jour au moins 10 mn même par mauvais temps.

Je nettoie les plaques, le four et le plan de travail ou la table à chaque fois que je m'en sers. Cela évite que la saleté se fixe.

Je passe le balai dans toutes les pièces.

Dans la salle de bains, je rince le lavabo ainsi que la douche après chaque utilisation, j'enlève les cheveux avant. Je nettoie les toilettes.

Je vide les poubelles que je jette dès que le sac est plein.

Je vérifie le sac à linge sale. S'il est plein, je lance une lessive.

Une fois par semaine

Je nettoie la salle de bain et les toilettes complètement : lavabo, douche ou baignoire, je fais les sols, et le carrelage. J'aère pour bien laisser sécher ce qui évite les moisissures.

Je passe le chiffon à poussière sur les miroirs, meubles. Je balaie ou passe l'aspirateur, et je fais les sols toutes les pièces.

Je change les draps et les serviettes de toilettes que je laverai dans la semaine pour les remettre propre la semaine suivante.

Une fois par mois

Je nettoie le réfrigérateur avec du liquide vaisselle que je rince bien à l'eau claire avec une éponge et un peu de vinaigre blanc (désinfectant). J'attends 5 mn et je sèche bien avec un torchon propre. Je change la coupelle de bicarbonate.

J'époussette les ampoules, les grilles de ventilation, les radiateurs, et les portes. Je nettoie les traces de doigts sur ces dernières. J'enlève les toiles d'araignée sur les plafonds avec la tête de loup, et je désinfecte les interrupteurs à l'alcool ménager (attention pas d'eau ou d'éponge mouillée pour ces derniers)

Je lave les rideaux et voilages, le rideau de douche, et le tapis de bain.

METHODE 2 : Une pièce par jour

LUNDI	
CUISINE	On aère, et on passe le chiffon à poussière sur les meubles On nettoie le plan de travail, les fours, les plaques de cuisson, le réfrigérateur et l'évier. On fait les sols Dans le réfrigérateur, on change le ramequin de bicarbonate, et on vérifie les dates des produits.
MARDI	
SALLE DE BAINS ET WC	On aère, et on nettoie lavabo, le bac à douche ou baignoire On nettoie le miroir, on change les serviettes, le tapis de sol, on vérifie le sac à linge sale et on fait les sols On nettoie les WC à la brosse ou avec un gel, et on fait les sols. Attention l'éponge pour nettoyer les lunettes des toilettes n'est réservée qu'à cet usage
MERCREDI	
SEJOUR	On aère, on range ce qui traîne, et on passe le chiffon à poussière sur les meubles On secoue le canapé, les coussins, et la nappe de la table. On passe le balai ou l'aspirateur et on fait les sols.
JEUDI	
CHAMBRE	On aère et on range ce qui traîne. On passe le chiffon à poussière sur chevet, lit, bureau, armoire... On change les draps et on fait les sols.
VENDREDI	
COULOIR ET EXTERIEUR	On aère, on range, on passe le chiffon à poussière et on fait les sols. On fait les vitres de la maison et on passe le balai sur le balcon ou devant la porte d'entrée.

TABLEAU DES TACHES A COCHER ✓

TACHES SEMAINE

CUISINE	 Aérer	 Plan travail	 Fours	 Evier
	 Poussières	 Réfrigérateur	 Plaques cuisson	 Sols
	 Poubelle	 Changer torchons		
SALLE DE BAINS WC	 Aérer	 Douche/baignoire	 Serviettes	 Sac à linge
	 Lavabo	 Miroir	 Tapis de sol	 Sols
	 WC	 Poubelle		
SEJOUR	 Aérer	 Poussières	 Canapé/coussins	 Nappe
	 Sols			
CHAMBRE	 Aérer	 Poussières	 Draps	 Sols
COULOIR ET EXTERIEUR	 Aérer	 Poussières	 Sols	 vitres
	 Balai extérieur			

TACHES AU MOIS

DANS TOUTE LA MAISON	 Ampoules	 Grilles aération	 Radiateurs	 Portes
	 Rideaux à laver	 Interrupteurs	 Plafonds araignée	 Rideau douche
	  Changer éponges	  Laver chiffons	  Laver serpillière	

AU PRINTEMPS ET A L'AUTOMNE

DANS TOUTE LA MAISON	 Trier vêtements	 Nettoyer armoire	 Vérifier chaudière	 Laver Fenêtres
	 Trier Objets	 Nettoyer placards	 Laver porte extérieure	  Tourner matelas

