

DÉSENCOMBRER sa salle de bain

Moins de bazar, plus de bien-être.
Un espace fonctionnel et apaisant,
pour prendre soin de toi chaque jour.



Fais de ta salle de bain un cocon qui te ressource au quotidien.

LA MÉTHODE EN 5 ÉTAPES



1 FAIRE LE POINT

Regarde ta salle de bain avec un œil objectif.
Garde uniquement ce que tu utilises et qui te fait du bien.



2 TRIER

Sépare en 3 catégories :
à garder, à donner/vendre, à jeter.
Sois honnête avec toi-même !



3 GARDER L'ESSENTIEL

Ne conserve que ce qui est utile, efficace et qui apporte du bien-être à ton quotidien.



4 ORGANISER

Chaque chose à sa place !
Des rangements adaptés pour un espace pratique, fonctionnel et agréable à vivre.



5 PROFITER & MAINTENIR

Adopte des habitudes simples pour garder une salle de bain agréable et facile à entretenir jour après jour.



CHECK-LIST DU TRI

- Est-ce que je l'utilise régulièrement ?
- Est-ce que le produit est encore bon et efficace ?
- Est-ce que j'aime son odeur, sa texture, son effet ?
- Est-ce que j'ai un double de ce produit ?
- Est-ce que je me sens bien dans ma salle de bain ?
- Est-ce que cela me simplifie vraiment la vie ?



En cas de doute, fixe-toi une date limite.
Si tu ne t'en sers pas d'ici là, laisse-le partir.
Moins d'objets, plus de sérénité !



LES ZONES À NE PAS NÉGLIGER



ARMOIRE DE TOILETTE

Vérifie les dates de péremption, trie par catégories, élimine les doublons.



TIROIRS & MEUBLES

Range par zones (visage, cheveux, corps...) avec des séparateurs si besoin.



SOUS LE LAVABO

Allège les produits d'entretien, garde l'essentiel et bien ranger.



DOUCHE / BAIGNOIRE

Ne garde que ce que tu utilises vraiment. Évite l'accumulation de flacons entamés.



PETITS STOCKS

Cotons, mouchoirs, pansements...
Garde juste ce qu'il te faut.

LES INDISPENSABLES POUR UNE SALLE DE BAIN LÉGÈRE



PRODUITS MULTI-USAGES

Moins de produits, plus d'efficacité.



RANGEMENTS ADAPTÉS

Pour chaque chose, sa place.



ROUTINE SIMPLIFIÉE

Des essentiels que tu aimes.



ESPACE DÉGAGÉ

Pour respirer et te détendre.



ENTRETIEN RAPIDE

Moins d'objets = moins de ménage.

LES BONS RÉFLEXES AU QUOTIDIEN

- ✓ Remettre chaque chose à sa place après utilisation.
- ✓ Faire un mini tri rapide chaque mois.
- ✓ Ne pas accumuler les échantillons et miniatures.
- ✓ Préférer la qualité à la quantité.
- ✓ Aérer la salle de bain chaque jour.

Un espace épuré t'aide à démarrer la journée avec plus de légèreté !



IDÉES À APPLIQUER

- ♥ Créer un coin détente avec une bougie, une plante.
- ♥ Utiliser des boîtes ou paniers pour regrouper.
- ♥ Étiqueter les contenants pour plus de clarté.
- ♥ Choisir des couleurs douces et apaisantes.
- ♥ Prendre 10 minutes pour soi dans un espace qui fait du bien.



PLAN D'ACTION

- 1 Ma priorité aujourd'hui : _____
- 2 Mon petit pas à faire : _____
- 3 Ma récompense après l'effort : _____



Moins d'encombrement, plus de place pour toi et ton bien-être.

