

# CHECKLIST

## Nettoyage de la Maison

Une maison propre, un esprit léger, une vie alignée.

ORGANISATION • PROPRETÉ • BIEN-ÊTRE

PRENDRE  
SOIN DE SA MAISON,  
C'EST PRENDRE  
SOIN DE SOI.

### CUISINE

- Nettoyer les plans de travail
- Dégraisser la plaque de cuisson
- Nettoyer l'évier et le robinet
- Désinfecter les poignées
- Nettoyer le micro-ondes
- Vider et nettoyer le réfrigérateur
- Passer l'aspirateur et laver le sol
- Sortir les poubelles

### SALON

- Ranger les objets et magazines
- Dépoussiérer les meubles
- Nettoyer les surfaces (tables, étagères)
- Aspirer le canapé et les coussins
- Nettoyer les vitres et miroirs
- Passer l'aspirateur
- Laver le sol
- Rafraîchir les textiles (coussins, plaids)

### SALLE DE BAIN

- Nettoyer le lavabo et le robinet
- Désinfecter les toilettes
- Nettoyer la douche / baignoire
- Détartrer les parois et robinets
- Nettoyer le miroir
- Changer les serviettes
- Laver le sol
- Vider la poubelle

### CHAMBRES

- Faire le lit
- Changer les draps
- Dépoussiérer les meubles
- Ranger et organiser
- Aspirer le sol
- Laver le sol
- Aérer la pièce
- Rafraîchir l'armoire

Un espace rangé,  
un esprit apaisé.

### MA ROUTINE MÉNAGE

- CHAQUE JOUR**  
15 min pour maintenir l'ordre
- CHAQUE SEMAINE**  
Nettoyage en profondeur d'une zone
- CHAQUE MOIS**  
Grand ménage complet de la maison

La constance crée  
la transformation.

### ZONE À FOCUS

- Cette semaine, je me concentre sur : \_\_\_\_\_
- Ma priorité : \_\_\_\_\_
- Ma récompense après ma mission : \_\_\_\_\_

### AUTRES PIÈCES

- Entrée : ranger et nettoyer
- Bureau : dépoussiérer et trier
- Buanderie : nettoyer et organiser
- Escaliers : dépoussiérer, aspirer
- Vérifier et nettoyer les plinthes
- Vider les poubelles

### MES OUTILS INDISPENSABLES

- Produit multi-surface
- Désinfectant
- Chiffons microfibres
- Aspirateur
- Brosse
- Éponge
- Seau
- Gants
- Spray multi-usage

### MES OBJECTIFS

- Créer un environnement sain
- Maintenir l'ordre facilement
- Gagner du temps au quotidien
- Vivre dans un espace qui me ressource

### PLANNING HEBDOMADAIRE

- LUNDI \_\_\_\_\_
- MARDI \_\_\_\_\_
- MERCREDI \_\_\_\_\_
- JEUDI \_\_\_\_\_
- VENDREDI \_\_\_\_\_
- SAMEDI \_\_\_\_\_
- DIMANCHE \_\_\_\_\_

### NOTES & REMARQUES

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Une maison propre n'est pas une question de perfection,  
mais d'amour et d'intention.