

AU QUOTIDIEN



CHAMBRES

- ☐ Faire les lits
- ☐ Ranger, désencombrer
- ☐ Ouvrir les fenêtres et volets – aérer
- ☐ Fermer les fenêtres
- ☐ Préparer les vêtements du lendemain



SDB | WC

- ☐ ☐ Débarrasser les lavabos
- ☐ Aérer
- ☐ Nettoyer WC + 1 pastille WC dans la cuvette



CUISINE

- ☐ Vider le lave-vaisselle
- ☐ ☐ ☐ Ranger et nettoyer après préparation des repas
- ☐ Nettoyer la crédence
- ☐ Nettoyer les surfaces
- ☐ Remplir et lancer le lave-vaisselle
- ☐ Nettoyer l'évier
- ☐ Vérifier le sol



JOUETS

- ☐ Ranger les jouets en fin de journée



SÉJOUR

- ☐ Ouvrir les fenêtres, volets – aérer
- ☐ ☐ Débarrasser et nettoyer la table
- ☐ ☐ Débarrasser et nettoyer la table basse
- ☐ Vérifier le sol
- ☐ Fermer les fenêtres, volets



BUANDERIE

- ☐ Lancer une machine si assez de linge
 - ☐ Blancs
 - ☐ Couleurs
 - ☐ Noirs
 - ☐ Vêtements sport
 - ☐ Serviettes
 - ☐ Chiffons, tapis de bain
 - ☐ Torchons
 - ☐ Linge de lit
 - ☐ Fleurs de douche
 - ☐ Ranger et désencombrer les surfaces
 - ☐ Repasser
- ☐ Laver
- ☐ Étendre
- ☐ Plier

DANS LA SEMAINE



CHAMBRES

- ☐ Nettoyer les meubles
- ☐ Aspirer et dépoussiérer les têtes de lit
- ☐ Vérifier le rangement des tables de chevet
- ☐ Vérifier le pliage des vêtements
- ☐ Changer le linge des lits



SDB | WC

- ☐ ☐ ☐ Nettoyer les miroirs
- ☐ ☐ ☐ Nettoyer lavabos, robinetterie et cabine douche
- ☐ Nettoyer la baignoire (selon usage)
- ☐ Changer les serviettes
- ☐ ☐ ☐ Nettoyer les WC et recharger en papier de toilette
- ☐ ☐ ☐ Nettoyer les sols



CUISINE

- ☐ Vider le plan de travail et les étagères
- ☐ Nettoyer les surfaces, la crédence, les portes des meubles
- ☐ Nettoyer le micro-ondes
- ☐ Nettoyer la machine à café
- ☐ Nettoyer l'égouttoir et l'évier
- ☐ Vérifier que tout est bien en place dans les meubles
- ☐ Lancer un cycle de nettoyage du lave-vaisselle vide
- ☐ Vider et nettoyer le frigo
- ☐ Laver la poubelle
- ☐ ☐ Nettoyer le sol



SÉJOUR

- ☐ ☐ Dépoussiérer le coin TV
- ☐ Dépoussiérer les surfaces
- ☐ Aspirer le canapé et en-dessous
- ☐ Nettoyer les pieds de tables + chaises



COURSES

- ☐ Faire l'inventaire du stock restant
- ☐ Planifier les menus de la semaine
- ☐ Faire les courses et les ranger
- ☐ Meal prep et goûter pour la semaine



GÉNÉRAL

- ☐ Laver les sols
- ☐ Vider et nettoyer l'aspirateur
- ☐ Faire ses produits d'entretien maison si vide
- ☐ Ranger le sac à main et les cartables

QUINZAINE

Semaines 2 et 4



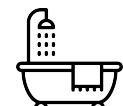
CUISINE

- ☐ ☐ Nettoyer la bouilloire
- ☐ Nettoyer le toaster



BUANDERIE

- ☐ ☐ Laver les plaid
- ☐ ☐ Laver et essuyer le compartiment à lessive



SDB | WC

- ☐ ☐ Appliquer du liquide de rinçage lave-vaisselle sur le verre de la cabine de douche pour la rendre waterproof
- ☐ Nettoyer derrière les WC



JOUETS

- ☐ ☐ Vérifier le rangement des jouets
- ☐ Procéder au roulement des jouets



GÉNÉRAL

- ☐ ☐ Désinfecter tapis et moquettes
- ☐ ☐ Nettoyer les interrupteurs, poignées, télécommandes
- ☐ ☐ Dépoussiérer les plinthes et cadres des portes



EXTÉRIEUR

- ☐ ☐ Nettoyer l'entrée de la maison + porte d'entrée
- ☐ ☐ Laver les poubelles extérieures
- ☐ Balayer le garage
- ☐ Balayer le jardin

MENSUEL

Début du mois



CHAMBRES

- ☐ Dépoussiérer les luminaires



SDB | WC

- ☐ Nettoyer et ranger l'intérieur des meubles
- ☐ Nettoyer le carrelage + joints des murs



CUISINE

- ☐ Dépoussiérer au-dessus du frigo
- ☐ Nettoyer le four en démontant la vitre de la porte



SÉJOUR

- ☐ Dépoussiérer les luminaires



BUANDERIE

- ☐ Laver les alèses et les protections des oreillers
- ☐ Laver la machine en profondeur



LAVE-VAISSELLE

- ☐ Éléments de la plaque de cuisson, filtres de la hotte, contenants du frigo, support à éponge, plateau chaise haute enfant, pot à ustensiles, filtres à évier
- ☐ Porte savon, pot à brosse à dents, jouets du bain
- ☐ Contenant à lessive du lave-linge
- ☐ Fausses plantes, vases



GÉNÉRAL

- ☐ Entretenir le bois (escaliers, meubles, déco...)
- ☐ Nettoyer les téléphones, ordi...



EXTÉRIEUR

- ☐ Nettoyer la boîte aux lettres
- ☐ Nettoyer l'intérieur de sa voiture

3 MOIS

Début de la saison



CHAMBRES

- ☐ Désinfecter les matelas
- ☐ ☐ Retourner les matelas (printemps et automne)
- ☐ ☐ Pivoter –sens aiguilles– les matelas (été et hiver)
- ☐ Aspirer sous les lits



SDB | WC

- ☐ Dépoussiérer les aérations
- ☐ Démonter et laver les lunettes des WC



CUISINE

- ☐ Détartre la bouilloire
- ☐ Détartre la machine à café
- ☐ Nettoyer derrière le frigo



SÉJOUR

- ☐ Faire les fenêtres
- ☐ Laver les rideaux
- ☐ Laver les housses des canapés (pas la structure)



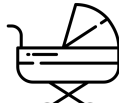
BUANDERIE

- ☐ Laver les couettes, oreillers et coussins
- ☐ Laver les peluches
- ☐ Nettoyer les paniers à linge
- ☐ Nettoyer derrière la machine à laver
- ☐ Vidanger la machine à laver
- ☐ Détartre et nettoyer le fer à repasser



GÉNÉRAL

- ☐ Nettoyer les joints de carrelage
- ☐ Entretenir les canalisations



ÉQUIPEMENT

- ☐ Nettoyer la chaise haute
- ☐ Nettoyer le siège auto
- ☐ Nettoyer la poussette

6 MOIS

Début du printemps et automne



CHAMBRES

- ☐ Roulement des vêtements de saison
- ☐ Trier et désencombrer son placard



SÉJOUR

- ☐ Laver les housses du canapé au complet



BUANDERIE

- ☐ Laver la housse de la planche à repasser



CUISINE

- ☐ Nettoyage en profondeur du frigo
- ☐ Nettoyage en profondeur du congélateur



GÉNÉRAL

- ☐ Lessiver les murs
- ☐ Fenêtres



EXTÉRIEUR

- ☐ Nettoyer les meubles d'extérieur



DIVERS

- ☐ Laver la porte du garage
- ☐ Gros tri et désencombrement des placards

- ☐ Chambres
- ☐ Cuisine
- ☐ Séjour
- ☐ Entrée
- ☐ SDB
- ☐ Buanderie
- ☐ Bureau
- ☐ Jouets
- ☐ Placard linge de maison
- ☐ Garage
- ☐ Voiture

PENSE-BÊTE

- ☐ Casseroles et poêles
- ☐ Ustensiles et planches en bois
- ☐ Coin du BBQ
- ☐ Broses à cheveux
- ☐ Pinceaux make up
- ☐ Bijoux
- ☐ Cirage des chaussures
- ☐ Chariot de courses



Maman Organisation



@maman_organisation



@mamanorganisationofficiel

www.mamanorganisation.com