

LA CHECK-LIST POUR NETTOYER SA CHAMBRE EN PROFONDEUR

PRÉPARATION

- ☐ Mettez une playlist ou un podcast
- ☐ Ouvrez les fenêtres pour aérer
- ☐ Retirez le linge de lit et lancez une machine

DÉSENCOMBRER

- ☐ Videz et nettoyez la table de chevet (verres, emballages, etc.)
- ☐ Rangez les "zones de dépôt" (chaise, bureau, commode)
- ☐ Triez le tiroir fourre-tout (si vous en avez un)
- ☐ Jetez ou déplacez tout ce qui n'a pas sa place dans votre chambre

LIT & TEXTILES

- ☐ Passez l'aspirateur sur le matelas ou utiliser un spray textile
- ☐ Retournez ou pivotez le matelas si nécessaire
- ☐ Lavez les plaids et coussins décoratifs
- ☐ Faites le lit avec des draps propres

SURFACES & POUSSIÈRE

- ☐ Dépoussiérez les coins du plafond et les luminaires
- ☐ Nettoyez les bouches d'aération
- ☐ Lavez les fenêtres, rebords et stores
- ☐ Dépoussiérez les étagères, cadres et objets déco
- ☐ Essuyez les commodes, tables de chevet et bureau
- ☐ Nettoyez miroirs et surfaces vitrées

DRESSING & VÊTEMENTS

- ☐ Repliez les vêtements dans les tiroirs
- ☐ Rangez les vêtements propres
- ☐ Préparez un sac de dons pour les vêtements que vous ne portez plus
- ☐ Nettoyez le sol du placard

TOUCHES FINALES

- ☐ Videz la poubelle et changez le sac
- ☐ Allumez une bougie ou vaporisez un parfum d'ambiance
- ☐ Créez une atmosphère cosy (lumière tamisée, musique douce)