

# Le planning de la semaine

*pour une maison impeccable*



en 1h par jour

*comment-economiser.fr*



## JOUR 1 : CUISINE

- Débarrassez le plan de travail de tous les objets ce qui n'y ont pas leur place.
- Videz le frigo des aliments périmés.
- Lavez et rangez la vaisselle.
- Nettoyez le plan de travail et l'évier.
- Essuyez les appareils électroménagers.
- Nettoyez le four et les plaques de cuisson.
- Nettoyez le frigo à l'intérieur et à l'extérieur.
- Essuyez les façades des placards.
- Micro-ondes : faites chauffer un bol d'eau avec un demi-citron 2 minutes, essuyez.
- Nettoyez la table de la cuisine.
- Rangez les tiroirs, les placards et le garde-manger.
- Sortez les poubelles (ordures ménagères et tri sélectif).



## JOUR 4 : LESSIVE

- Lancez les machines le matin (ou la veille au soir) pour que le linge soit prêt à plier.
- Consacrez l'heure de ménage de la journée au pliage et au rangement du linge.
- Rangez et nettoyez l'espace buanderie.
- Videz le filtre du sèche-linge.
- Essuyez le dessus et la façade de la machine à laver et du sèche-linge.
- Si vous avez le temps : triez les vêtements des enfants devenus trop petits (un sac pour les dons, un sac pour les vêtements à garder).



## JOUR 2 : SALON & SALLE À MANGER

- Remettez à leur place tous les objets qui n'ont rien à faire dans le salon.
- Dépoussiérez les meubles, les étagères et les cadres.
- Nettoyez la table basse et la table à manger.
- Secouez et redonnez du volume aux coussins du canapé.
- Triez les papiers, courriers et magazines qui traînent.
- Essuyez l'écran de la télé et les surfaces vitrées.



## JOUR 5 : SALLE DE BAIN

- Désencombrez les surfaces autour du lavabo.
- Nettoyez la baignoire.
- Nettoyez la douche.
- Nettoyez le lavabo et la robinetterie.
- Nettoyez les miroirs.
- Nettoyez les WC : cuvette, abattant et socle.
- Mettez des serviettes propres.
- Notez les produits qu'il faut racheter sur votre liste de courses.
- Rangez les tiroirs et les étagères.
- Réapprovisionnez le papier toilette.
- Jetez les produits périmés ou vides.
- Videz la poubelle.



## JOUR 3 : CHAMBRES & PENDERIES

- Triez et mettez de côté les vêtements à donner (Emmaüs, Le Relais, bac textile).
- Remettez à leur place les objets qui n'ont rien à faire dans la chambre.
- Dépoussiérez l'intérieur des penderies et des armoires.
- Rangez les vêtements suspendus, les tiroirs et les étagères.
- Dépoussiérez les commodes, les étagères et les cadres.
- Changez les draps et les taies d'oreiller.
- Chambres des enfants : jetez les jouets cassés, triez et mettez de côté ceux qui ne servent plus pour en faire don, rangez le reste par catégories dans des bacs.



## JOUR 6 : SOLS & PAPERASSE

- Passez l'aspirateur dans toutes les pièces, y compris les placards et les coins.
- Lavez les sols à la serpillière ou au balai vapeur.
- Triez la pile de courrier, de factures et de prospectus sur le bureau.
- Rangez le coin bureau.
- Si vous avez le temps : nettoyez les vitres et les portes vitrées.



## JOUR 7 : REPOS !

Vous ne touchez à rien.  
*Profitez de votre maison propre et rangée.*

