



# Défi ménage du printemps

31 jours pour retrouver  
une maison scintillante



## Cuisine

- Laver l'intérieur et l'extérieur du four micro-ondes
- Nettoyer le filtre de la ventilation au-dessus du four
- Laver l'intérieur et l'extérieur du four
- Nettoyage du frigo : laver les tablettes et les portes
- Nettoyage du garde-manger : laver les tablettes
- Faire un tri dans les plats de plastique et les ranger
- Laver la machine à café pièce par pièce
- Ranger et nettoyer l'espace sous l'évier

## Salle(s) de bain

- Vider et laver la poubelle
- Trier les produits de la pharmacie
- Nettoyer l'intérieur des tiroirs, des armoires et de la pharmacie
- Laver le bain et/ou la douche en profondeur
- Nettoyer la toilette, même à l'extérieur
- Laver le rideau et les tapis de douche
- Laver l'intérieur de la laveuse et de la sècheuse

Une tâche facile  
de 15 minutes  
chaque jour!

Suivez-nous pour plus  
de trucs et astuces!



## Salon et aires communes

- Vider les étagères et nettoyer la poussière accumulée
- Nettoyer les lampes et les luminaires
- Nettoyer les tapis
- Laver les coussins et les jetés
- Passer l'aspirateur sous le divan, le tapis et les meubles
- Dépoussiérer et laver les rideaux et/ou les stores

## Chambre(s)

- Laver la literie et les rideaux
- Faire un tri des vêtements pour la nouvelle saison
- Passer l'aspirateur sous le lit, le tapis et dans les placards
- Trier et épousseter les commodes et les tables de nuit

## Bureau/espace de travail

- Désinfecter la souris, le clavier et l'écran d'ordinateur
- Nettoyer l'intérieur et l'extérieur des meubles de rangement
- Passer l'aspirateur sous les meubles et le tapis
- Vider et laver la poubelle

## Pour aller plus loin

- Laver toutes les fenêtres de la maison
- Dépoussiérer et laver tous les murs de la maison