

Ma LISTE COMPLETE de nettoyage

	SALON	CUISINE	CHAMBRES	SANITAIRES	PAPIERS	AUTRE
TOUS LES jours	Ranger ce qui traîne Donner un coup au canapé	Faire la vaisselle Couvrir / ranger les aliments Passer un coup de balais Nettoyer les plaques de cuisson et plans de travail	Aérer la pièce Faire les lits Ramasser ce qui traîne	Nettoyer les WC Rincer la douche / baignoire Passer un chiffon sur le lavabo Aérer la pièce Arranger serviettes et peignoirs	Ramasser le courrier et le mettra dans le bac « à traiter »	Vérifier son agenda Préparer les affaires du lendemain
TOUTES LES semaines	Faire les poussières Passer le balais Passer la serpillère Aspirer le tapis	Nettoyer les portes des placards, frigo, lave vaisselle Trier le contenu du réfrigérateur Nettoyer le micro ondes et le petit électro ménager Balais + serpillère Désinfecter la poubelle	Changer les draps Aérer le matelas Faire les poussières Passer le balais Passer la serpillère Aspirer le tapis	Laver les serviettes et tapis de bain Nettoyer les miroirs Nettoyer la faïence Passer le balais Passer la serpillère Aspirer le tapis Désinfecter les poubelle	Payer les factures Jeter les pubs Mettre les papiers dans les boîtes Faire la poussière sur le bureau	Mettre à jour les agendas Préparer les menus de la semaine et la liste de courses Faire les courses Arroser les plantes
TOUS LES mois	Faire les vitres Laver les rideaux Nettoyer les plinthes Dépoussiérer les ampoules et aération Nettoyer les tables et chaises	Nettoyer le frigo Nettoyer le four Faire les vitres Laver les rideaux Nettoyer les plinthes Dépoussiérer les ampoules et aération	Aspirer le matelas Faire les vitres Laver les rideaux Nettoyer les plinthes Dépoussiérer les ampoules et aération	Faire les vitres Laver les rideaux Nettoyer les plinthes Dépoussiérer les flacons Nettoyer les portes de placards Laver le rideau de douche Dépoussiérer les ampoules et aération	Trier l'écran d'accueil de l'ordinateur Faire les comptes	Nettoyer le jardin / la terrasse ou le balcon
TOUS LES trimestres	Nettoyer radiateur Laver les coussins Nettoyer le canapé	Nettoyer radiateur Trier les placards de nourriture Nettoyer l'intérieur des placards Nettoyer les canalisations	Nettoyer radiateur Tourner le matelas Nettoyer la couette et les oreillers Trier les placards	Nettoyer radiateur Trier médicaments et produits de soin Changer brosses à dents Nettoyer les canalisations		Laver et aspirer la voiture Vérifier la pression des pneus
TOUS LES ans	Nettoyer derrière les gros meubles Nettoyer le tapis	Nettoyer derrière les gros appareils Dégivrer le congélateur	Nettoyer derrière les gros meubles Nettoyer le tapis	Changer rideau de douche Nettoyer derrière les gros meubles	Purger les boîtes à archive Faire la déclaration d'impôt Mettre à jour le classeur maison	Trier et ranger le garage