


# Défi ménage de printemps en 31 jours

## Cuisine

- Jour 1 : Nettoyez votre micro-ondes et votre four  
Pour le micro-ondes, utilisez un bol d'eau avec du jus de citron, faites chauffer pendant une minute, et passez un chiffon sur la surface pour nettoyer
- Jour 2 : Nettoyez de votre frigo (l'intérieur & la grille derrière).  
Profitez-en pour vérifier les dates de péremption
- Jour 3 : Nettoyez votre lave-vaisselle et les portes de placard de votre cuisine  
Pour le lave-vaisselle, faites le tourner à vide avec du vinaigre blanc et penser à nettoyer les filtres
- Jour 4 : Rangez et organisez tous vos placards alimentaire et jetez tout ce qui est périmé.
- Jour 5 : Nettoyez l'intérieur de vos armoires et tiroirs
- Jour 6 : Nettoyez l'évier et le placard au dessous et faites les vitres
- Jour 7 : Nettoyez la poubelle et le sceau à compost
- Jour 8 : Lavez votre plan de travail, la cuisinière et les sols

## Salle de bain et toilettes

- Jour 9 : Nettoyez votre pharmacie et vos armoires  
Amenez vos médicaments périmés et ceux dont vous ne connaissez pas l'utilité à votre pharmacie afin qu'elle les recycle. N'oubliez pas les emballages si vous les avez
- Jour 10 : Triez vos produits de beauté, jetez ceux qui sont ouverts depuis trop longtemps  
 Ce logo indique en mois la durée de conservation du produit une fois ouvert
- Jour 11 : Nettoyez la douche, la baignoire, les murs. Mettez vos rideaux de douche et le tapis de sol à laver
- Jour 12 : Nettoyez vos WC, miroirs, fenêtre et sols

## Chambres

- Jour 13 : Nettoyez les miroirs, les rideaux et les fenêtres
- Jour 14 : Rangez vos vêtements et donnez ceux dont vous ne vous servez plus
- Jour 15 : Rangez les vêtements de votre conjoint et/ou de vos enfants, et donnez ceux qui ne servent plus
- Jour 16 : Retournez votre matelas, lavez l'aise, la couette et vos oreillers. Profitez-en pour changer vos draps
- Jour 17 : Passez l'aspirateur de PARTOUT (sous le lit, derrière les meubles), et lavez aussi le sol

# Défi ménage de printemps en 31 jours



## Salon & Salle à manger

- Jour 18 : Lavez vous coussins, canapé, plaids et tapis
- Jour 19 : Faites la poussière sur vos meubles et jetez/donnez/recyclez la déco et les bibelots que vous avez en trop
- Jour 20 : Sortez toute votre vaisselle. Jetez/donnez/recyclez, celle qui a des accros et celle qui ne vous sert jamais
- Jour 21 : Changez les photos de famille pour des photos plus récentes ou refaites un mur de photos
- Jour 22 : Nettoyez l'évier et le placard au dessous
- Jour 23 : Passez l'aspirateur de PARTOUT (sous le canapé, sous les meubles....
- Jour 24 : Lavez vos rideaux et vos vitres



## Bureau

- Jour 25 : Nettoyez votre bureau, votre chaise, les traces sur les murs et vos étagères
- Jour 26 : Passez l'aspirateur sur votre clavier, votre chaise, sous le bureau et dans l'ordinateur en faisant bien attention de ne pas toucher les composants
- Jour 27 : Faites un backup de votre ordinateur sur le cloud ou sur un disque dur externe (idéalement donnez-le à un membre de votre famille pour pas qu'il reste dans votre maison en cas de sinistre
- Jour 28 : Faites le tour de toutes les newsletters que vous êtes abonnés et désinscrivez-vous en masse. Changez le fond d'écran pour changer d'air et vider votre corbeille



## Autres

- Jour 29 : Nettoyez votre machine à laver, faites la tourner à vide avec du vinaigre blanc pour la détartre et videz et nettoyez son filtre
- Jour 30 : Nettoyez les bouches de la VMC et la poussière sur toutes vos ampoules
- Jour 31 : Nettoyez votre terrasse