



ENVIE D'UN GRAND COUP DE PROPRE ?

Défi : Je nettoie de fond en comble
ma maison en 31 jours



Avant de commencer...

Ce défi te permet de te motiver à faire un petit peu de ménage chaque jour pour nettoyer des zones que tu n'as pas l'habitude de faire.

Si tu as plus de temps devant toi, tu peux faire plusieurs tâches le même jour, et surtout, tu peux les faire dans l'ordre que tu veux

N'oublies pas...

- Cette liste te parle de désencombrer et organiser certaines zones, tu ne pourras pas les faire à fond en une soirée. Fait dans un premier temps ce qui te saute aux yeux
- Tout n'a pas à être parfait tout le temps dans ta maison. C'est un lieu qui vit.

Laure.

Cuisine

- ☐  **Jour 1 : Nettoie ton micro-ondes et ton four**
Pour le micro-ondes, utilise un bol d'eau avec du jus de citron, fait chauffer pendant une minute et passe un chiffon sur la surface pour nettoyer
- ☐  **Jour 2 : Nettoie ton frigo (l'intérieur & la grille derrière)**
Profites-en pour vérifier les dates de péremption
- ☐  **Jour 3 : Nettoie ton lave-vaisselle et les portes de placard de ta cuisine**
Pour le lave-vaisselle, fait le tourner à vide avec du vinaigre blanc et pense aussi à nettoyer les filtres
- ☐  **Jour 4 : Nettoie l'intérieur de tes armoires et tiroirs**
- ☐  **Jour 5 : Range et organise tous tes placards alimentaires et jette tout ce qui est périmé.**
- ☐  **Jour 6 : Nettoie l'évier et le placard au-dessous et fait les vitres**
- ☐  **Jour 7 : Nettoie la poubelle, le sceau à compost et que la hotte**
Pour la hotte, pense à changer le filtre
- ☐  **Jour 8 : Lave ton plan de travail, la cuisinière et les sols**

Salle de bain et toilettes

- ☐  **Jour 9 : Nettoie la pharmacie et les armoires**
Amène les 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 : Trie les produits de beauté, jette ceux qui sont ouverts depuis trop longtemps**
 Ce logo indique en mois la durée de conservation du produit une fois ouvert
- ☐  **Jour 11 : Nettoie la douche, la baignoire, les murs. Met les rideaux de douche et le tapis de sol à laver**
- ☐  **Jour 12 : Nettoie les WCs, miroirs, fenêtre et sols**



Chambres

- ☐  **Jour 13 : Nettoie les miroirs, les rideaux et les fenêtres**
- ☐  **Jour 14 : Range tes vêtements et donne ceux dont tu ne te sers plus**
- ☐  **Jour 15 : Range les vêtements de ton conjoint et/ou de tes enfants. Donne ceux qui ne servent plus**
- ☐  **Jour 16 : Retourne les matelas, lave les alaises, les couettes et les oreillers. Profites-en pour changer les draps**
- ☐  **Jour 17 : Passe l'aspirateur de PARTOUT (sous le lit, derrière les meubles), et lave aussi le sol**



Salon & Salle à manger

- ☐  **Jour 18 : Lave les coussins, le canapé, les plaids et les tapis**
- ☐  **Jour 19 : Fait la poussière sur les meubles et jette/donne/recycle la déco et les bibelots que tu as en trop**
- ☐  **Jour 20 : Sort toute la vaisselle. Jette/donne/recycle, celle qui a des accros et celle qui ne te sert jamais**
- ☐  **Jour 21 : Change les photos de famille qui sont affichées pour des photos plus récentes ou refait un mur de photos**
- ☐  **Jour 22 : Passe l'aspirateur de PARTOUT (sous le canapé, sous les meubles...)**
- ☐  **Jour 23 : Lave les rideaux et les vitres**



Bureau

- ☐  **Jour 24 : Nettoie ton bureau, ta chaise, les traces sur les murs et les étagères**
- ☐  **Jour 25 : Passe l'aspirateur sur ton clavier, ta chaise, sous le bureau et dans l'ordinateur en faisant bien attention de ne pas toucher les composants**
- ☐  **Jour 26 : Trie tous tes stylos et crayons et sépare-toi de ceux qui écrivent mal ou qui n'écrivent plus**
- ☐  **Jour 27 : Fait un backup de ton ordinateur sur le cloud ou sur un disque dur externe**
Idéalement, donne-le à un membre de ta famille pour qu'il ne reste pas dans ta maison en cas de sinistre
- ☐  **Jour 28 : Fait le tour de toutes les newsletters dont tu es abonnée et désinscris-toi en masse de celles que tu ne lis pas. Change le fond d'écran pour changer d'air. Trie ton répertoire Téléchargement de tous les dossiers inutiles et vide ta corbeille**



Autres

- ☐  **Jour 29 : Fait la poussière sur les ampoules de toutes les lampes de la maison**
- ☐  **Jour 30 : Nettoie la machine à laver**
Fait la tourner à vide avec du vinaigre blanc pour la détartre et vide et nettoie son filtre
- ☐  **Jour 31 : Nettoie les bouches de la VMC**

BESOIN D'AIDE POUR LA SUITE ?

Rejoins-moi sur Instagram
[@laureganisatrice](#)

**Retrouve toutes mes fiches
à télécharger gratuitement**
[Accède à ma bibliothèque
privée](#)

Découvre mes services
www.laureganisatrice.fr

À bientôt !