



## APRÈS CHAQUE UTILISATION, TOUS LES JOURS

- Dans la cuisine: les plans de travail, la cuisinière et l'évier.
- Passer l'aspirateur selon les besoins. Avec les enfants et les animaux plus souvent.
- Nettoyer les lavabos, la douche ou la baignoire et leurs vitres après chaque utilisation.
- Si les toilettes sont utilisées par plusieurs personnes, il est conseillé de les nettoyer régulièrement, voire quotidiennement.
- Aérer régulièrement les locaux.

Hebdomadaire	1 fois par mois	2 fois par an	1 fois par an
<b>Nettoyer la cuisine</b> LU MA ME JE VE SA DI	<b>Nettoyer le frigo</b> 01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12	<b>Nettoyer les fenêtres</b> 01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12	<b>Nettoyer les tapis</b> 01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12
<b>Passer l'aspirateur</b> LU MA ME JE VE SA DI	<b>Nettoyer le four</b> 01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12	<b>Laver les rideaux</b> 01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12	<b>Passer l'aspirateur sur les murs</b> 01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12
<b>Récurer les sols</b> LU MA ME JE VE SA DI	<b>Nettoyer la machine à laver la vaisselle</b> 01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12	<b>Passer l'aspirateur sur les matelas/ les tourner</b> 01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12	<b>Décongeler et nettoyer le congélateur</b> 01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12
<b>Nettoyer la salle de bain y compris les toilettes</b> LU MA ME JE VE SA DI	<b>Enlever la poussière</b> 01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12	<b>Entretenir les meubles</b> 01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12	..... 01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12
<b>Arroser les plantes</b> LU MA ME JE VE SA DI	<b>Détartre</b> 01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12	<b>Trier les vêtements</b> 01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12	..... 01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12
..... LU MA ME JE VE SA DI	<b>Laver les housses et les draps de lit</b> 01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12	<b>Nettoyer les armoires de la cuisine</b> 01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12	..... 01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12
..... LU MA ME JE VE SA DI	..... 01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12	..... 01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12	..... 01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12

## TIP:

Avant le nettoyage de printemps: se procurer des produits de nettoyage, des gants en caoutchouc et des ustensiles de nettoyage comme; des chiffons, un seau, une éponge, une brosse pour le sol, une raclette pour les fenêtres et un aspirateur. Il te faut également:

- pour les fenêtres et les miroirs; liquide vaisselle, alcool à brûler
- pour les surfaces lisses; nettoyant universel, savon de Marseille
- pour les surfaces à dégraisser; bicarbonate de soude
- pour le four; bicarbonate de soude
- pour détartre; du vinaigre/détergent sanitaire

ensemble.compétentes.engagées.  
**Nous, les femmes de l'espace rural.**  
paysannes.ch



SILVIA AMAUDRUZ