

Faire le **NETTOYAGE**  
**DE PRINTEMPS**  
chaque année?



#ALMA 04/2022



SBLV.  
USPF.  
USDCR.

## LE NETTOYAGE DE PRINTEMPS

Nous aimons tous les jours qui se rallongent, mais le soleil printanier nous fait comprendre qu'il est temps de faire le grand nettoyage de printemps!

Selon notre mode de vie et nos conditions d'habitation, nous abordons le nettoyage de printemps de manière différente. Il est judicieux de réfléchir à l'avance à ce que l'on veut entreprendre. Une bonne planification, avec plusieurs étapes et suffisamment de temps, permet généralement d'obtenir un meilleur résultat. Il vaut mieux prévoir un jour de plus que d'abandonner parce qu'on n'a pas tout fait en un jour. Par exemple, nettoyer toutes les fenêtres, laver les rideaux, ranger les armoires et pour finir, passer l'aspirateur dans tout l'appartement, nettoyer les sols et les coins à fond.

Il est également utile d'établir un plan annuel dans lequel on note les dates des derniers travaux effectués: (voir notre modèle)

### UNE FOIS PAR AN

- Les murs sont certes verticaux, mais la saleté et la poussière peuvent facilement s'y accumuler. Aspirer avec la brosse fine de l'aspirateur.
- Nettoyer les tapis avec un nettoyant spécial pour tapis. Un aspirateur spécial pour tapis peut être loué.

### DEUX FOIS PAR AN

- Au printemps et en automne, nettoyer complètement toutes les fenêtres, y compris les cadres de fenêtres, les stores et les volets.
- Laver ou faire nettoyer les rideaux en même temps.
- Aspirer les cadres de lit et les matelas des deux côtés. Ensuite, retourner les matelas.
- Entretenir les meubles en bois avec un nettoyant incolore spécial pour meubles.

### UNE FOIS PAR MOIS

- Nettoyer les coins du plafond avec un plumeau et éliminer les toiles d'araignées.
- Enlever la poussière des lampes et des appareils électriques. (Éteindre et débrancher avant!)
- Dépoussiérer les étagères, les meubles et les radiateurs.
- Enlever le calcaire des robinets de la salle de bain et de la cuisine.
- Nettoyer le four.
- Nettoyer soigneusement le réfrigérateur.

### UNE FOIS PAR SEMAINE

- Passer l'aspirateur, y compris les coins.
- Récurer le carrelage avec un chiffon humide. Nettoyer les sols délicats en bois ou en matériaux naturels que s'ils sont visiblement sales, sinon il suffit de passer l'aspirateur.
- Nettoyer soigneusement les plans de travail et la robinetterie de la cuisine et de la salle de bain. Ne pas oublier les miroirs.



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





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

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



SILVIA AMAUDRUZ