



Outil pratique pour l'entretien de votre logement



Aérer les lits

Au lever, écartez les draps, la couverture, le couvre-lit ou la couette et retirez l'oreiller. Laissez le lit respirer une bonne partie de la journée.

Pourquoi faut-il aérer les lits ?

Pour éviter la prolifération des acariens à l'origine de nombreuses allergies. Ils aiment la chaleur et l'humidité dégagées par le corps au cours de la nuit !

➤ CONSEIL / Pour des raisons d'hygiène, tant que le lit n'est pas refait, veillez à ce que vos enfants ou vos animaux n'y jouent pas ou ne s'y prélassent pas.



Aérer toutes les pièces

L'air intérieur est plus pollué que l'air extérieur. Il est donc important d'aérer tous les jours pour renouveler l'air vicié, éliminer l'humidité et les mauvaises odeurs.

Ouvrez les fenêtres en grand matin et soir, minimum 15 minutes, si possible en créant un courant d'air.



Ranger et garder propre la salle de bain

Un petit passage quotidien dans la salle de bain pour la remettre en ordre est bien utile.

Faites sécher en les suspendant tous les essuies mouillés.

Rangez à leur place les objets et produits utilisés. Retirez les cheveux de la brosse. Passez un coup

d'éponge ou de lavette sur la surface du meuble, le lavabo, les parois de la douche et celles de la baignoire.



Remettre de l'ordre

**Remettre de l'ordre,
c'est ne rien laisser traîner.**

Débarrassez la table, rangez la vaisselle, ramassez et rangez les jouets des enfants, mettez à la lessive le linge sale, et repliez et rangez ce qui est encore propre, suspendez les manteaux, triez le courrier et regroupez les journaux et les magazines, déposez les sacs, les malles, les

chaussures dans les espaces qui leur sont dédiés...

➤ **CONSEIL / Pour éviter un rangement fastidieux, prenez l'habitude de ramasser et ranger systématiquement ce que vous avez sorti des armoires quand vous n'en avez plus besoin.**

Débarrasser la table

Après chaque repas,
débarrassez la table.

Déposez la vaisselle dans l'évier ou le lave-vaisselle ; frottez la table ou secouez et rangez la nappe/les sets de table. Si nécessaire, passez un coup de balai ou de torchon sous la table.



Faire la vaisselle et la ranger

Pour ne pas qu'elle s'accumule, efforcez-vous de faire la vaisselle après le repas.

Rangez la vaisselle sale dans le lave-vaisselle et faites-le tourner quand il est plein. Si vous devez faire la vaisselle à la main, faites-la sans tarder pour éviter que les résidus alimentaires ne sèchent et ne soient difficiles à enlever. Si vous

avez le temps, essuyez et rangez la vaisselle au fur et à mesure. Sinon, laissez-la sécher sur un égouttoir ou des essuies propres déposés sur le plan de travail.

➤ **CONSEIL / Dans un souci d'économie d'eau, utilisez les deux bacs de l'évier (l'un pour laver, l'autre pour rincer) plutôt que faire la vaisselle sous l'eau courante.**



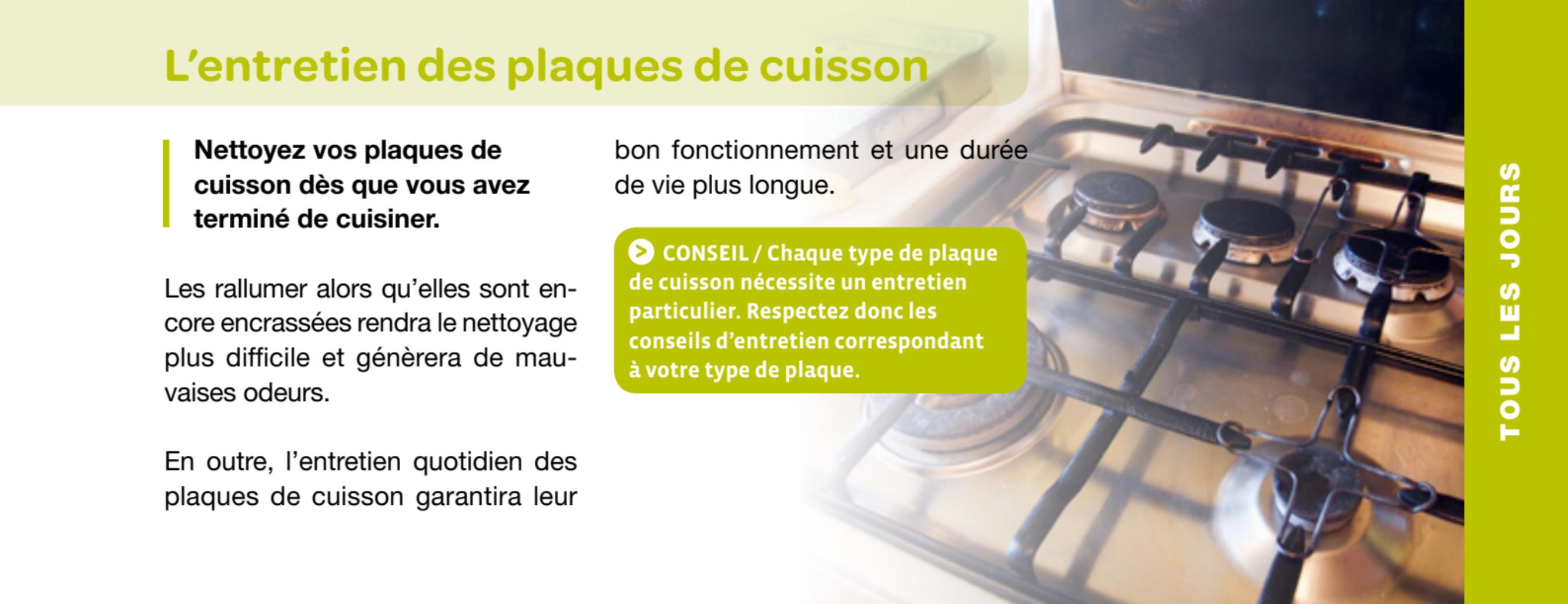
Un évier et des plans de travail propres

Rangez et nettoyez votre évier et vos plans de travail pour préparer vos repas dans de bonnes conditions d'hygiène.

Le rangement vous permet de dégager de l'espace pour pouvoir cuisiner et faire ensuite la vaisselle. Un chiffon humide imbibé de vinaigre ou de nettoyant multiusage suffit pour enlever les salissures.

> CONSEIL / Utiliser un détergent classique suffit, des produits à base d'eau de Javel ou de désinfectant ne sont pas nécessaires.

L'entretien des plaques de cuisson



Nettoyez vos plaques de cuisson dès que vous avez terminé de cuisiner.

Les rallumer alors qu'elles sont encore encrassées rendra le nettoyage plus difficile et génèrera de mauvaises odeurs.

En outre, l'entretien quotidien des plaques de cuisson garantira leur

bon fonctionnement et une durée de vie plus longue.

➤ **CONSEIL / Chaque type de plaque de cuisson nécessite un entretien particulier. Respectez donc les conseils d'entretien correspondant à votre type de plaque.**

Brosser, aspirer ou nettoyer les sols

Si c'est nécessaire, passez régulièrement l'aspirateur ou un coup de balai ou de torchon dans les pièces de vie (cuisine, salon, salle à manger).

Nous vous le recommandons surtout si vous avez des enfants qui jouent souvent au sol ou si vous avez des animaux.

➤ CONSEIL / Savez-vous que brosser, passer l'aspirateur, laver le sol vous permet de faire de l'exercice ?

Les animaux

Tenir propre les endroits où vos animaux de compagnie vivent, dorment et font leurs besoins.

Aspirez et/ou nettoyez le panier, le coussin, la couverture de votre chien, de votre chat.

La litière du chat se vide et se nettoie au moins une fois par semaine. Mais pour éviter les odeurs, vous aurez ramassé les crottes plus régulièrement.

La cage du hamster, du lapin nain... exige aussi un nettoyage hebdomadaire pour le bien-être de l'animal et pour supprimer les bactéries et les odeurs d'ammoniac. Faites de même avec la cage du canari, des perruches et changez l'eau du bocal du poisson rouge.

Dépoussiérer

Dans chaque pièce, époussetez les meubles, les étagères, les tables, les cadres, les appuis de fenêtre.

Utilisez de préférence un chiffon en microfibre. Ses propriétés électrostatiques attirent les poussières et les saletés.

▶ CONSEIL / Soyez pragmatique, commencez par le haut des meubles et des étagères et descendez progressivement.



Entretien des sols

I Nettoyez vos sols.

Carrelages, linoléum : optez pour le seau d'eau additionnée de savon noir (ou d'un nettoyant multusage) et le torchon en microfibre.

Pour les planchers huilés, cirés et les sols stratifiés, préférez l'aspirateur, le balai ou un torchon légèrement humidifié. Vous utiliserez un produit d'entretien adapté de temps en temps.

▶ **CONSEIL / Si vous avez des enfants en bas âge, un chien, un chat, l'entretien des sols dans les pièces de vie doit être plus fréquent.**



Entretien des escaliers

Lieux de passage, les escaliers ont besoin d'être régulièrement nettoyés.

Avec une petite brosse, dégagez la poussière accumulée dans les coins des marches, puis passez l'aspirateur. Un torchon humide convient aussi si le bois de votre escalier est traité. N'oubliez pas de dépoussiérer la rampe et le rebord du limon avec

un chiffon en microfibre. Les balustres sont frottés une fois par mois.

▶ **CONSEIL / Commencez par le haut de l'escalier et nettoyez en descendant à reculons.**



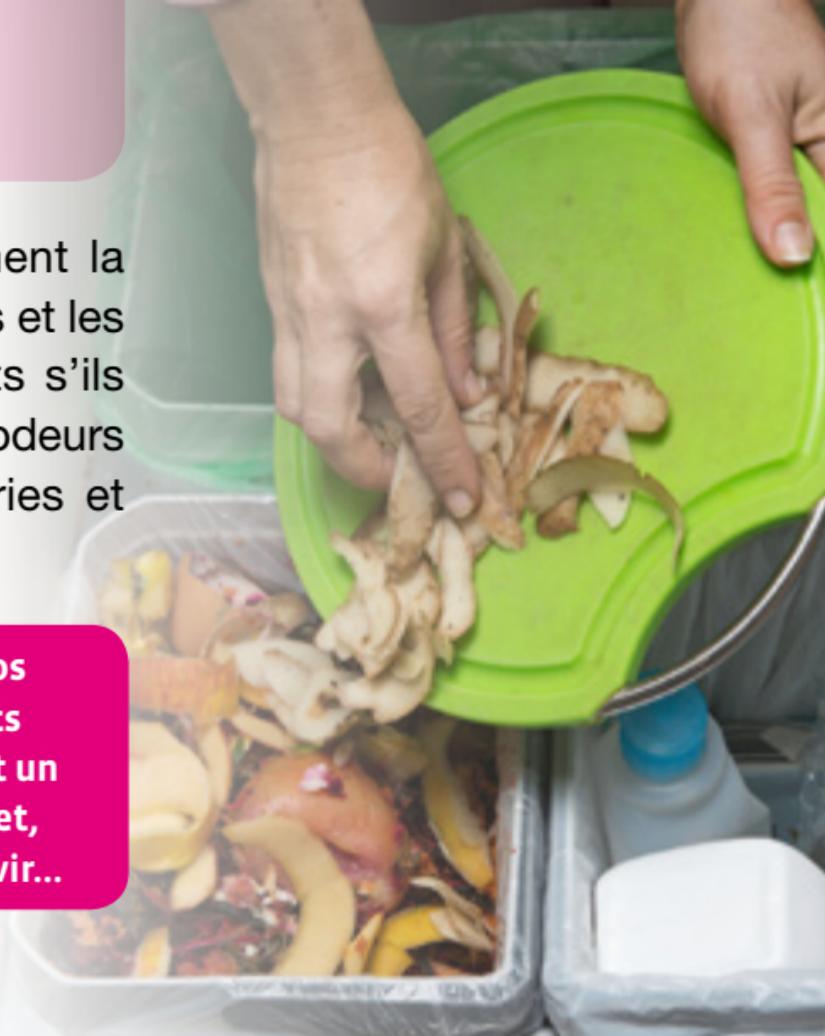
Les poubelles

Trier, vider et nettoyer les poubelles

Triez convenablement vos déchets : papier/carton, ordures ménagères, PMC, déchets de jardin et sortez-les en fonction du calendrier des collectes. Déposez les bouteilles et bocaux dans les bulles à verre.

Veillez à nettoyer régulièrement la poubelle à ordures ménagères et les autres contenants de déchets s'ils sont souillés pour éviter les odeurs et la prolifération des bactéries et des moisissures.

➤ **CONSEIL / Apprenez à limiter vos déchets en choisissant des produits avec moins d'emballage, en faisant un compost, en buvant l'eau du robinet, en donnant ce qui peut encore servir...**



Nettoyer le WC

Pour éviter la prolifération microbienne, il est indispensable de nettoyer régulièrement le WC.

Il y a la cuvette (laissez agir le produit nettoyant WC choisi avant de frotter avec la brosse), mais pensez aussi à l'abattant, à la lunette (et sous celle-ci), au bouton de la chasse... Ici un nettoyant multiusage suffit.

Utilisez la brosse dès qu'il y a dans la cuvette des traces que la chasse d'eau n'a pas éliminées.

**▶ CONSEIL / Mauvaises odeurs ?
Craquez une allumette !
Pour les taches dans le fond de la cuvette : 1 cuillère à soupe de bicarbonate de soude, brossez et tirez la chasse.**



La douche et/ou la baignoire

Un nettoyage en profondeur de la douche et/ou de la baignoire s'impose toutes les semaines.

En dehors de cet entretien régulier, pour éviter que les traces d'eau et de calcaire n'apparaissent trop vite et prolonger l'aspect propre de votre salle de bain, prenez la peine de sécher la robinetterie après usage avec une lavette microfibre et les

parois de la douche avec une petite raclette à main.

➤ **CONSEIL / Envie de produits naturels pour nettoyer la douche et la baignoire ? Essayez un verre de vinaigre blanc et un demi-verre de cristaux de soude ou de bicarbonate de soude dilués dans un seau d'eau chaude.**

Nettoyer les éviers

L'évier de la cuisine, de la salle de bain, du coin toilette sont récurés toutes les semaines.

Videz la crépine qui retient les saletés à l'entrée du tuyau d'évacuation.

Pour éviter les bouchons et les mauvaises odeurs, assainissez les canalisations en y versant une fois par semaine le mélange suivant : un verre de bicarbonate et un verre de

sel fin de cuisine. Prélevez-en 3 cuillères à soupe que vous versez dans la tuyauterie, puis faites-y couler de l'eau bouillante vinaigrée.

▶ **CONSEIL / Si votre évier est encastré, nettoyez bien le bord en utilisant un fin outil tranchant (lime à ongle, lame de rasoir, petit couteau).**

La lessive

Ne vous laissez pas déborder, faites la lessive régulièrement.

La lessive, c'est trier le linge en fonction des couleurs et des températures de lavage, le laver, le sécher, le repasser et le ranger. La fréquence des machines dépend de la taille du ménage. Si c'est possible, ne faites tourner une machine que lorsqu'elle est pleine.

Si vous utilisez un sèche-linge, videz le bac récupérateur d'eau après chaque séchage et nettoyez le filtre.

▶ **CONSEIL / Bien étendre le linge sur le fil ou le replier directement en le sortant du séchoir, diminue votre repassage.**



Lessiver les torchons, chiffons, lavettes

Lavez régulièrement en machine les lavettes, les chiffons, les torchons et les essuies de cuisine.

Séchez-les bien pour qu'ils ne moisissent pas et rangez-les ensuite pour les avoir toujours sous la main.

▶ **CONSEIL /** Les lavettes et chiffons en microfibre, de part leur texture, ont un grand pouvoir nettoyant parce qu'ils attirent la poussière et absorbent mieux. Ils nécessitent donc moins de détergent, moins d'eau et permettent de gagner du temps !

Le paillason

Pensez à nettoyer votre paillason !

Secouez votre paillason à l'extérieur. Au besoin, battez-le. Une brosse imbibée d'eau chaude et de détergent le nettoiera plus en profondeur.

Pour un paillason en coco ou en sisal, préférez l'aspirateur ou le balai à picots en caoutchouc.

▶ **CONSEIL /** Pour désodoriser votre paillason, saupoudrez-le de bicarbonate de soude ou de lessive en poudre. Laissez agir toute la nuit et aspirez le lendemain.

Changer les draps du lit

Lavez en machine les draps et les housses de couettes qui garnissent les lits.

Faites-le au minimum deux fois par mois. Pourquoi ? Parce qu'on peut transpirer la nuit, parce que s'y déposent des cheveux, de petites peaux mortes et parce que très vite les acariens et les bactéries ont tendance à proliférer.

▶ **CONSEIL /** La fréquence du lavage dépend aussi de vos habitudes : si vous lavez le matin, dormez nu, acceptez vos animaux au lit ou y mangez, il faudra les lessiver plus souvent !

Les toiles d'araignées

Retirer les toiles d'araignées qui à certaines périodes de l'année ont tendance à proliférer.

Comment ? Vous avez le choix : il y a l'aspirateur ou le balai recouvert d'un chiffon doux que l'on passe délicatement sur la toile pour l'enrouler puis que l'on secoue à l'extérieur avant de le lessiver. Le chiffon doux peut aussi être remplacé par une vieille chaussette ou un vieux bas nylon.

► CONSEIL / Il existe des répulsifs naturels contre les araignées : les feuilles de tomates que l'on disperse dans la maison, des marrons avec leur bogue à placer ici et là, la pierre d'alun mélangée avec de l'eau que l'on vaporise sur les portes et fenêtres... L'usage d'insecticides ne doit être réservé qu'aux infestations graves et problématiques.

Aspirer ou nettoyer les fauteuils

Aspirez vos fauteuils et canapés en tissu pour capturer la poussière, les miettes, les saletés et les poils des animaux qui s'y sont incrustés.

Utilisez les accessoires spécifiques de votre aspirateur : suceur plat, brosse pour matelas et brosse d'ameublement.

Pour les fauteuils en cuir, préférez un chiffon sec ou légèrement humide.

▶ CONSEIL / N'oubliez pas d'aspirer l'assise du fauteuil, sous les coussins !

Nettoyer les miroirs

Poussière, traces de doigts, chiures de mouches, éclaboussures salissent les miroirs de votre intérieur. Il faut donc les nettoyer régulièrement.

Un bon truc : passez une éponge mouillée sur le miroir puis essuyez-le avec du papier journal roulé en boule. Si le miroir est très sale, recommencez l'opération une seconde fois.

▶ **CONSEIL / Commencez toujours par dépoussiérer votre miroir avec un chiffon en microfibre avant de le nettoyer.**



Nettoyer les tapis de bain

Comment nettoyer vos tapis de bain ?

Les tapis de bain en tissu que l'on pose au sol lorsque l'on sort mouillé de la douche et du bain se lavent en machine. Les tapis en caoutchouc ou plastique qui adhèrent dans le fond de la baignoire ou du bac de douche pour éviter de glisser vont aussi généralement en machine. Sinon, utili-

sez une éponge et un produit d'entretien multiusage.

▶ **CONSEIL / Pour empêcher l'apparition de taches de moisissures, faites sécher le tapis de bain/douche après usage en le suspendant.**

Brosser et/ou nettoyer le trottoir ou les communs

Tout occupant d'immeuble doit entretenir la portion de trottoir (accotement ou rigole) devant sa maison.

Il doit donc régulièrement désherber, enlever les excréments d'animaux, retirer les feuilles mortes et les débris... qui s'y trouvent. Et le déneiger en hiver.

Les règles d'occupation d'immeuble prévoient aussi selon des modalités diverses, l'entretien des parties communes (hall, escalier, palier, couloir, cave...). Si cet entretien figure dans le bail ou si le syndic ne s'en occupe pas, ce sont les occupants des lieux qui l'assurent.



Nettoyer le frigo

Il est indispensable de nettoyer régulièrement votre frigo pour pouvoir conserver les aliments dans des conditions d'hygiène optimales.

Commencez par débrancher le frigo, videz-le (en faisant le tri de ce qui est encore consommable) et retirez les bacs, les tablettes et les supports pour les nettoyer dans l'évier. Pour l'intérieur, utilisez un produit d'entre-

tien multiusage ou un mélange d'eau chaude et de vinaigre. N'oubliez pas les joints en caoutchouc. Avec une brosse à dent, vous pourrez plus facilement nettoyer les endroits difficilement accessibles de votre frigo.

▶ CONSEIL / Idéalement, nettoyez votre frigo avant d'aller faire des courses, quand il est presque vide, ça ira plus vite !



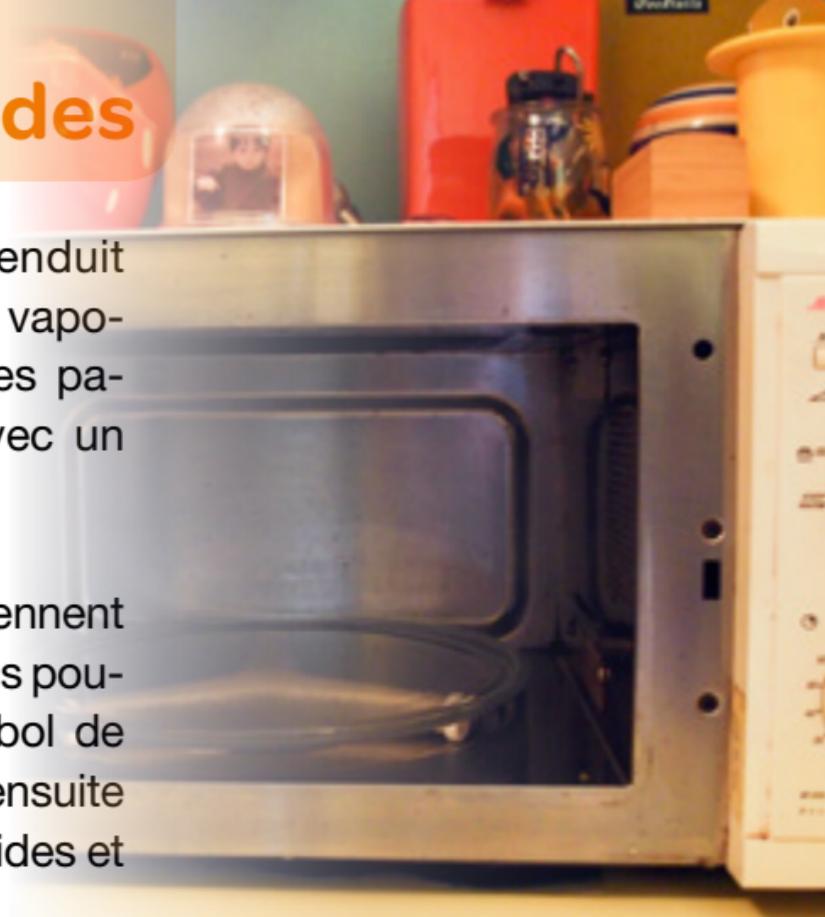
Nettoyer le four et le four à micro-ondes

Débordements, projections... les aliments qui sont mis à cuire ou à réchauffer dans un four ou un four à micro-ondes salissent rapidement ces appareils.

Après avoir enlevé les grilles et les accessoires amovibles, nettoyez-le au savon noir ou recouvrez les parois d'une pâte de bicarbonate de soude (6 c. à s. de bicarbonate et 2 c. à s. d'eau) que vous laissez agir toute la

nuit. Le lendemain, retirez l'enduit avec une éponge humide puis vaporisez du vinaigre sur toutes les parois. Pour terminer, frottez avec un linge humide.

Les mêmes produits conviennent pour le four à micro-ondes. Vous pouvez aussi y faire chauffer un bol de vinaigre ou de citron, passez ensuite une éponge sur les parois humides et enfin un chiffon en microfibre.



Le percolateur et la bouilloire

Les percolateurs et les bouilloires (électriques ou non) sont victimes du calcaire qui s'y dépose lorsque l'eau est portée à ébullition. Un détartrage régulier permet de les conserver plus longtemps.

Versez dans le réservoir à eau du percolateur et dans la bouilloire, un mélange d'eau et de vinaigre blanc (50%). Faites chauffer et passer/por-

ter à ébullition l'eau vinaigrée, puis recommencez l'opération. Faites ensuite la même chose deux fois avec de l'eau claire pour rincer.

▶ CONSEIL / Lorsque vous faites votre vaisselle, pensez à ajouter les accessoires du percolateur (pichet, filtre...).



Nettoyer les parois de la douche

Le calcaire est l'ennemi de vos douches. Un entretien régulier et approprié des parois permet de leur rendre leur éclat d'origine.

Pulvérisez sur la robinetterie et les parois de la douche du vinaigre blanc chaud additionné de quelques gouttes de produit de vaisselle. Étalez avec une éponge, laissez agir quelques minutes puis rincez.

Le rideau de douche se nettoie en machine. S'il est très entartré, trempez-le au moins une heure dans de l'eau chaude additionnée de cristaux de soude.

▶ **CONSEIL / Pour les joints noircis, frottez avec une brosse à dents et du dentifrice ! Si la moisissure résiste, essayez avec de la javel ou remplacez les joints.**

Nettoyer l'extérieur des toilettes

Pour des raisons d'hygiène, il est tout aussi important de nettoyer l'extérieur que l'intérieur de vos WC.

Le bloc toilette étant généralement en porcelaine, commencez par un simple nettoyage à l'éponge et à l'eau chaude sur tout le pourtour (même à l'arrière) pour enlever la poussière. Puis frottez avec un produit d'entretien multiusage, rincez et essuyez avec un

chiffon sec. N'oubliez pas de nettoyer le sol tout autour de la cuvette.

➤ **CONSEIL / Avant de commencer, enlevez les accessoires et objets de décoration qui entourent vos WC : vous aurez plus facilement accès à toutes les parties à nettoyer. Profitez-en pour épousseter ou laver ces accessoires.**

Lave-linge et sèche-linge

Le lave-linge et le sèche-linge se nettoient aussi !

Frottez avec un chiffon humide imbibé d'un produit multiusage les parois extérieures du lave-linge et du sèche-linge. Nettoyez le hublot ou le couvercle et dégraissez les plis du joint de la porte. Retirez les bacs à lessive pour les laver dans votre évier.

Référez-vous au mode d'emploi de votre machine pour nettoyer son filtre et retirer les petits objets qui pourraient s'y trouver. Pour le tambour, lancez un cycle à 90° sans lessive en versant dans le tambour 1l de vinaigre blanc ou une pastille anticalcaire. Le tambour du sèche-linge se nettoie avec une éponge et de l'eau savonneuse.

➤ **CONSEIL /** Après usage, laissez ouvert le couvercle ou la porte de votre lave-linge et de votre sèche-linge pour éviter les mauvaises odeurs dues à l'humidité. Faites de même avec le tiroir des bacs à lessive.

Aspirer les matelas

Tous les mois, aspirez tous les côtés de votre matelas pour retirer les poussières et les acariens qui s'y logent.

Profitez-en pour retourner le matelas (du haut vers le bas et de la tête vers les pieds) : une utilisation uniforme évite la formation de creux.

➤ **CONSEIL /** Protégez votre matelas de l'humidité, de la transpiration, des taches et d'éventuelles fuites urinaires en le recouvrant d'une alèse. Lavez-la régulièrement en machine.

Dépoussiérer les plinthes

Enlevez la poussière qui s'accumule vite sur les plinthes.

Pour ce faire, prenez l'aspirateur équipé du suceur ou d'une petite brosse, un balai (vous faites tomber la poussière au sol et vous la balayez ensuite) ou un chiffon en microfibre.

En présence de taches, passez un chiffon trempé dans une eau additionnée de produit de vaisselle.



Nettoyer les poignées de porte

Qu'elles soient en laiton, en inox ou en plastique, les poignées de porte se nettoient avec un chiffon doux humide imprégné de quelques gouttes de produit d'entretien multiusage.

Préférez un désinfectant en période d'épidémie de gastro-entérite, par exemple.

Une ou deux fois par an, utilisez une crème à métaux pour rendre tout leur éclat à vos poignées en métal.



Nettoyer les écrans

La poussière et les traces de doigts s'accumulent sur les écrans de télévision, d'ordinateur, de tablette, de smartphone... Pour une utilisation optimale, nettoyez-les régulièrement.

Un chiffon microfibre vous débarrassera de la poussière. Pour les traces de doigts, faites des mouvements circulaires, sans appuyer, avec un

chiffon microfibre imbibé de quelques gouttes d'eau ou un mélange d'eau et de vinaigre blanc.

▶ CONSEIL / Éteignez vos appareils avant de nettoyer l'écran. Vous verrez ainsi mieux la saleté ! Ne pulvérisez pas de liquide sur l'écran, n'utilisez pas de produit pour vitre ni d'essuie-tout.



Nettoyer le clavier de l'ordinateur

Le clavier de l'ordinateur est un nid à saletés et à bactéries qu'il faut régulièrement éliminer.

Commencez par débrancher votre clavier. Retournez-le et secouez-le pour faire tomber les crasses qu'il contient. Vous pouvez ensuite utiliser un aspirateur à main, un aspirateur USB ou un spray à air comprimé spécifique pour souffler la poussière difficilement accessible. Nettoyez les

touches en les frottant une par une avec un chiffon légèrement humide. Utilisez un coton-tige imbibé d'alcool pour les espaces entre les touches.

➤ **CONSEIL / Ne versez jamais de liquide sur votre clavier. En s'infiltrant entre les touches, il pourrait endommager la partie électronique et rendre votre clavier inutilisable.**

Épousseter les plantes vertes

Il est important de veiller à la propreté de vos plantes vertes.

Les feuilles luisantes de nos plantes vertes se nettoient avec un chiffon humide (éventuellement imbibé de quelques gouttes de glycérine) ou par brumisation d'eau. L'été, si c'est possible, sortez-les sous la pluie. Pour les plantes épineuses (cactus) ou duveteuses, procédez avec un petit pinceau.

Retirez les feuilles abîmées, les fleurs fanées et coupez au sécateur les petites branches mortes...

► CONSEIL / En faisant écran à la lumière, la poussière qui s'accumule sur les feuilles d'une plante verte perturbe le processus de photosynthèse et la production de chlorophylle, ce qui nuit à la croissance et à la bonne santé de la plante.

Nettoyer les vitres

Le nettoyage des vitres commence par l'extérieur. Nettoyez aussi le châssis et enlevez la poussière avec une brosse. Passez ensuite à l'intérieur.

Les vitres se lavent de haut en bas avec une éponge trempée dans de l'eau chaude que vous aurez essorée. Ajoutez éventuellement quelques gouttes d'ammoniac si les fenêtres sont grasses ou du liquide de rinçage

de lave-vaisselle. Raclez puis éliminez les dernières traces avec du papier journal roulé en boule, une chamoisette ou un chiffon en microfibre.

➤ **CONSEIL / On ne nettoie pas les vitres les jours de pluie et de grand soleil pour éviter l'apparition de traces.**

Trier les vêtements, les livres, les jouets, les bibelots

Un intérieur propre et soigné, c'est un intérieur qui ne déborde pas d'objets, de vêtements, de jouets qui s'accumulent. De temps à autre, faites le tri.

Débarrassez-vous, donnez, vendez, échangez les vêtements et les accessoires que l'on ne porte plus ou qui sont devenus trop petits, les livres lus, les jouets qui n'intéressent plus, les ustensiles de cuisine pas utilisés,

les bibelots inutiles. Triez vos denrées alimentaires et vos médicaments en fonction des dates de péremption. Rangez vos armoires selon les saisons.

▶ **CONSEIL / L'intérieur idéal est celui qui nécessite le moins de rangement, d'entretien et de travail...**



Entretenir les meubles

Pour savoir comment entretenir adéquatement vos meubles, vous devez tenir compte du type de finition.

Si vos meubles sont peints, de l'eau savonneuse les nettoiera. Passez ensuite un chiffon doux avec quelques gouttes d'huile de lin pour leur rendre leur éclat. S'ils sont vernis, utilisez un chiffon humide imbibé de vinaigre, puis sécher avec un chiffon en micro-

fibres. S'ils sont cirés, frottez-les avec un chiffon doux en laine ou en microfibre avant de les cirer. Procédez toujours dans le sens du fil du bois.

► CONSEIL / Pour les taches, il existe des détachants pour bois (solvants) ; versez toujours le produit sur un chiffon et non directement sur le meuble.

Nettoyer le haut des armoires et les zones difficilement accessibles

Les dessus d'armoire sont de vrais nids à poussière. Ne les oubliez pas dans vos tâches ménagères !

Retirez les objets, cartons... qui s'y trouvent, dépoussiérez-les et au besoin, vérifiez si vous devez les garder. Vous enlèverez la poussière avec un aspirateur ou un chiffon en microfibre. Ensuite, frottez avec une éponge

d'eau savonneuse et séchez avec un chiffon.

▶ CONSEIL / Si le style de l'armoire permet de le dissimuler, déroulez un papier brun sur le dessus de l'armoire. Au lieu de nettoyer de temps à autre, vous n'aurez plus qu'à retirer le papier avec la poussière qui s'y sera déposée...



Épousseter convenablement les chaises

Passez l'aspirateur sur l'assise de la chaise. Avec un chiffon en microfibre, épousseter le dossier, les montants, les pieds, les traverses.

Nettoyez le cannage d'une chaise avec une éponge d'eau tiède additionnée de cristaux de soude. Pour une chaise en paille, l'éponge doit être imbibée d'eau et de jus de citron (1 citron pour 1l d'eau). Pour une

assise en tissu, prenez un détachant tissu ou louez une fois par an un nettoyeur de moquette que vous pouvez utiliser pour vos chaises, votre moquette, vos tapis et les sièges de la voiture.



Nettoyer les portes

Poussière, traces de doigts, éclaboussures parfois aussi, imposent que vous consacriez un peu de votre temps au nettoyage des portes de votre logement.

Comment faire ?

Dépoussiérez vos portes avec un chiffon en microfibre.

Les taches sur des portes en bois peint se retirent avec une éponge imbibée d'eau tiède additionnée d'un peu de produit de vaisselle. Sur une porte cirée, utilisez un chiffon avec un peu d'essence de térébenthine et sur une porte vernie, un chiffon en microfibre avec quelques gouttes d'huile alimentaire.



Nettoyer les lamelles des stores

Pour nettoyer des stores à lamelles, orientez les lamelles dans un sens et passez dessus un chiffon imbibé de vinaigre. Répéter ensuite l'opération dans l'autre sens.

Pour un nettoyage plus en profondeur, détachez le store et lavez les lamelles à plat. Vous pouvez aussi les plonger dans la baignoire et laver

ainsi sur le rebord toutes les lamelles les unes après les autres.

➤ **CONSEIL / Pour garder vos stores à lamelles propres plus longtemps, dépoussiérez-les régulièrement avec un plumeau ou un vieux gant en laine.**

Nettoyer et dépeussier les radiateurs

Dépeussier un radiateur augmente la capacité du système de chauffage, donc optimise son rendement et diminue votre consommation énergétique. En outre, cela réduit les risques d'allergie aux poussières et acariens.

L'extérieur des radiateurs se nettoie avec un chiffon humide imprégné de nettoyant multiusage. Pour les interstices des radiateurs en fonte, équipez-vous d'une brosse à virole coude. Pour les radiateurs électriques, optez pour l'aspirateur avec suceur aplati (il est important de débrancher le radiateur au préalable).



Laver les bibelots

Selon leur matière, les bibelots qui garnissent votre intérieur seront époussetés avec un chiffon en microfibre ou lavés dans l'évier avec du produit de vaisselle.

Pour redonner de l'éclat aux objets en cuivre et en étain, il existe des produits spécifiques dans le commerce.

► CONSEIL / L'entretien des objets décoratifs requiert de la patience et peut décourager. Pour vous faciliter la tâche, évitez d'en accumuler inutilement.



Nettoyer le téléphone, la télécommande...

Manipulés par toute la famille et déposés ici et là dans la maison, le téléphone et les télécommandes sont des nids à microbes. Pensez donc à les nettoyer d'autant que l'accumulation des crasses sur et autour des touches peut entraver leur bon fonctionnement.

Pour nettoyer ces appareils, frottez-les avec un chiffon en microfibre imbibé d'alcool.



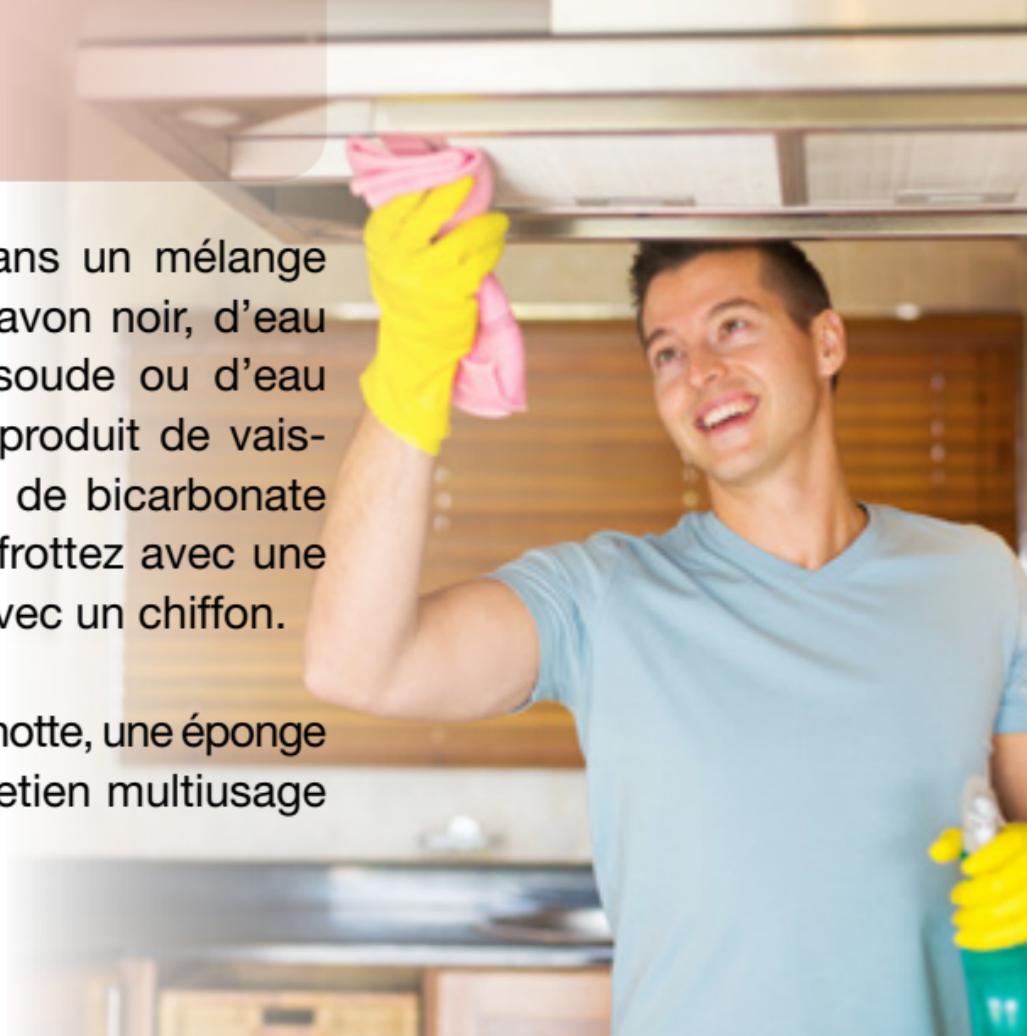
Dégraisser la hotte

Il est recommandé de nettoyer de temps à autre la hotte de la cuisine. Si la graisse s'y accumule, elle fonctionnera en effet moins bien, laissant de mauvaises odeurs après les repas.

Pour la dégraisser, retirez le filtre. Certains peuvent être lavés au lave-vaisselle, sinon faites-le tremper

quelques heures dans un mélange d'eau tiède et de savon noir, d'eau et de cristaux de soude ou d'eau bouillante avec du produit de vaisselle et $\frac{1}{4}$ de tasse de bicarbonate de soude. Ensuite, frottez avec une éponge et séchez avec un chiffon.

Pour l'extérieur de la hotte, une éponge et du produit d'entretien multiusage suffisent.



Dégivrer le congélateur

Saviez-vous que 4 cm de givre double la consommation électrique de votre frigo et de votre congélateur ! Les dégivrer, c'est faire des économies...

Débranchez et videz votre congélateur ou la partie congélateur de votre frigo. Détachez la couche de givre avec une spatule en bois. Déposez ensuite une casserole d'eau bouillante dans le congélateur pour accé-

lérer le dégivrage. Nettoyez l'intérieur avec une éponge et une solution d'eau et de bicarbonate de soude ou un mélange constitué de 1 volume de vinaigre, 1 volume de jus de citron et 3 volumes d'eau. Terminez en séchant avec un chiffon.



Détartre la robinetterie

Le détartrage de la robinetterie vise à éliminer le calcaire qui encrasse les robinets, mitigeurs ou pommeaux de douche.

Dévissez ces éléments et plongez-les pendant quelques heures dans un mélange d'eau chaude et de vinaigre blanc. Frottez ensuite avec une petite brosse pour éliminer les résidus.

Pour des taches de calcaire au pied des robinets, imbinez une feuille d'essuie-tout de vinaigre blanc que vous enroulez autour de la zone calcareuse. Laissez agir, puis frottez.

➤ CONSEIL / En détartrant régulièrement votre robinetterie, vous éviterez les pertes de pression, les jets qui éclaboussent, les robinets qui gouttent, voire les fuites d'eau.



Nettoyer le carrelage mural

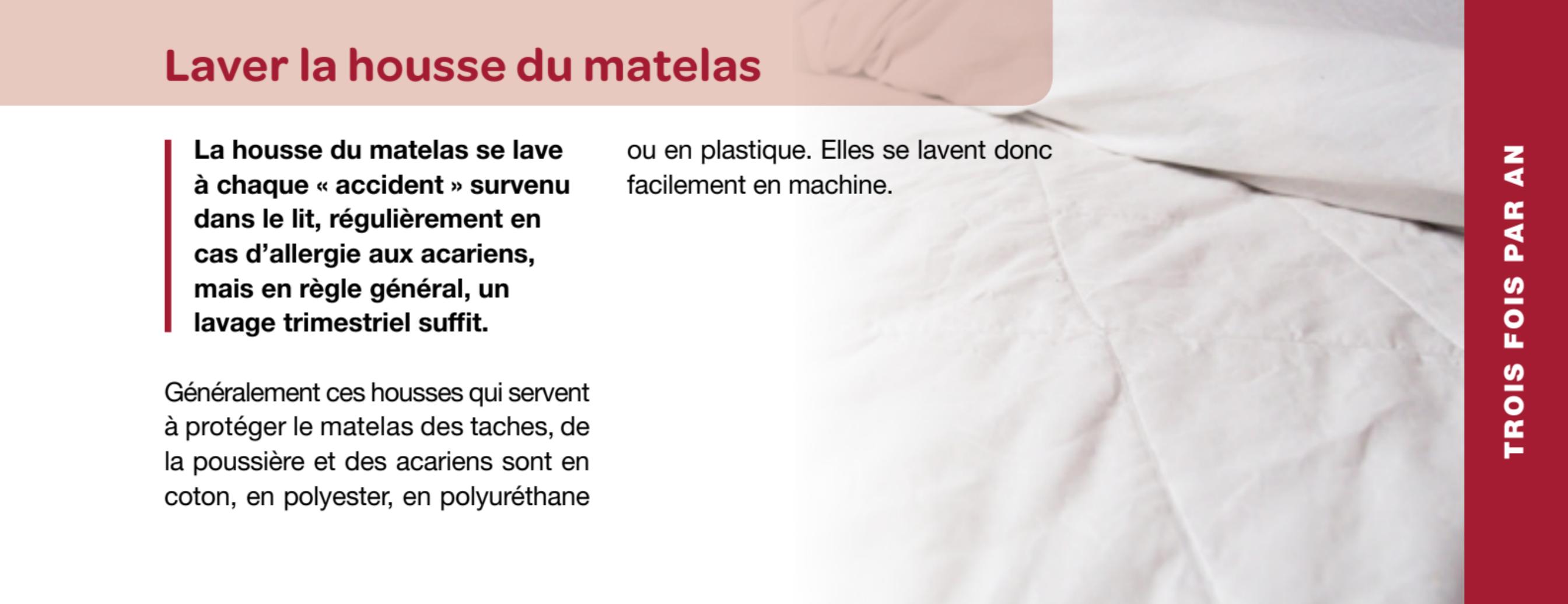
Le carrelage mural de votre cuisine, de votre salle de bain, de votre buanderie ou de tout autre endroit de votre logement nécessite un entretien à l'eau plusieurs fois par an.

Pour l'entretien du carrelage mural, utilisez une éponge ou un balai microfibre imbibé d'eau et de savon noir ou de produit d'entretien multiusage. Pour le faire briller, il suffit

de le frotter avec un tissu sur lequel vous aurez versé quelques gouttes d'alcool blanc.

➤ CONSEIL / Si vous enduisez vos carreaux d'une cire siliconée appropriée, ils conserveront un aspect satiné plus longtemps.

Laver la housse du matelas



La housse du matelas se lave à chaque « accident » survenu dans le lit, régulièrement en cas d'allergie aux acariens, mais en règle général, un lavage trimestriel suffit.

Généralement ces housses qui servent à protéger le matelas des taches, de la poussière et des acariens sont en coton, en polyester, en polyuréthane

ou en plastique. Elles se lavent donc facilement en machine.

Nettoyer l'intérieur des armoires, penderies et placards

Nettoyer l'intérieur des armoires, c'est éviter les mauvaises odeurs, l'accumulation de graisse (dans la cuisine), de poussières et de saletés, de moisissures voire d'insectes.

Videz chaque armoire, placard, tiroir puis dépoussiérez avec un chiffon en microfibre ou avec l'aspirateur. Nettoyez ensuite avec un produit multiusage ou du vinaigre blanc di-

lué dans de l'eau. Rincez et séchez. Pour les coins et les rainures, utilisez une brosse à dents.

▶ **CONSEIL / Ce nettoyage annuel est aussi l'occasion de trier le contenu des armoires, de vérifier la date de péremption des produits et de procéder ainsi au désencombrement de votre logement.**



Nettoyer les murs

Taches, poussières, toiles d'araignées, chiures de mouches salissent progressivement vos murs. Après le dépoussiérage, les techniques à utiliser pour les nettoyer dépendent du revêtement.

Commencez par dépoussiérer les murs avec un chiffon en microfibre, un balai avec des poils doux ou en passant l'aspirateur.

Sur des peintures acryliques ou vinyles, on utilise une éponge et de l'eau savonneuse sur de petites surfaces à la fois. Rincez avec une éponge et de l'eau claire puis séchez avec un essuie-éponge. Le procédé est identique pour les papiers peints lessivables, à condition de bien essorer l'éponge pour qu'il y ait moins d'eau.

Sur des peintures à l'eau, le travail se fera à sec avec des lingettes spéciales ou des gommes douces.

CONSEIL / Pour lessiver un mur, il est conseillé de commencer par le bas, puis de monter progressivement en séchant au fur et à mesure.

Dépoussiérer les ampoules des lampes et les abat-jour

Une ampoule poussiéreuse peut diffuser jusqu'à 50% de lumière en moins.

La dépoussiérer devrait vous permettre d'y voir mieux !

Procédez au dépoussiérage des ampoules lorsque celles-ci sont éteintes et froides. Utilisez un chiffon humide humecté de quelques gouttes d'al-

cool à brûler. Pour les ampoules à halogène, prenez un chiffon doux et sec.

Le sèche-cheveux en mode soufflerie froide, vous aidera à dépoussiérer vos abat-jour en tissu. Pour les autres, optez pour une éponge imbibée d'eau et de produit d'entretien multiusage.

Nettoyer les interrupteurs

Les interrupteurs sont touchés et actionnés des centaines de fois dans l'année par des mains pas toujours très propres.

Nettoyez les interrupteurs avec un chiffon humide (mais pas dégraissant) et quelques gouttes de produits d'entretien multiusage.



Shampouiner la moquette

Une moquette s'aspire régulièrement pour retirer les poussières, les poils d'animaux et autres saletés qui s'y accrochent. De temps à autre, il est recommandé de la laver.

Pour nettoyer votre moquette à sec, saupoudrez du bicarbonate de soude que vous faites pénétrer en le brossant. Laissez agir quelques heures puis aspirez.

Mais une fois par an, l'été pour permettre un séchage rapide, il est utile de la nettoyer en profondeur. Louez pour cela dans un magasin spécialisé ou un magasin de bricolage un nettoyeur vapeur. Avant ce grand nettoyage, prétraitez les taches avec un produit antitache pour tapis ou en vaporisant sur la zone tachée du vinaigre blanc.



Laver les voilages, rideaux et tentures

Nettoyer voilages, rideaux et tentures est une opération délicate (attention aux rétrécissements), mais indispensable pour les dépoussiérer.

En général, les voilages se lavent en machine à 30° avec un programme « textile délicat » et se repassent.

Pour les tentures, vérifiez l'étiquette ou suivez les recommandations du

vendeur. Nous vous conseillons de les aspirer régulièrement de haut en bas avec une brosse souple. Les tentures en coton supportent en général un lavage en machine à basse température, mais à condition de prendre une lessive sans agents blanchissants. Attention au séchoir ; il vaut mieux les sortir encore légèrement humides. Pour les autres, il est préférable de les porter au pressing ou au nettoyage à sec.

▶ **CONSEIL /** Si vous souhaitez conserver la blancheur de vos voilages, ajouter un jus de citron dans le bac à lessive. **N'oubliez pas d'enlever les crochets et autres attaches de rideaux pour un lavage en machine.**

Laver les couettes, les édredons et les oreillers

En machine, au lavoir ou au pressing, vos couettes, édredons et oreillers ont besoin d'un lavage en profondeur au moins une fois par an.

Les oreillers se lavent en machine. Avec une balle de tennis pour les regonfler s'ils sont en fibres naturelles ; avec d'autres draps pour les « caller » dans la machine et éviter qu'ils ne se déforment, s'ils sont ouatés.

Le lavage et le séchage des couettes et édredons en machine sont possibles (respectez les consignes de lavage, optez pour une lessive liquide et un séchage de plusieurs heures avec des boules de séchage), mais posent souvent problème en raison de leur taille. Il faut donc envisager le lavoir où la capacité des machines est plus grande, voir le pressing. Celui-ci est d'ailleurs recommandé pour les garnissages en plumes naturelles.

Nettoyer et ranger la cave et le grenier

Une fois par an, faites le ménage dans la cave et le grenier.

Rangez, triezy ce que vous y avez entreposé en évaluant ce que vous pouvez garder ou jeter/donner.

Ensuite, dépoussiérez les espaces, aspirez, retirez les toiles d'araignées, nettoyez les sols et aérez.



Conseils pour désencombrer, trier, ranger

Vous rêvez d'un lieu de vie propre et bien rangé ? Désencombrez, triez, ne gardez que l'essentiel.

Pour éviter de se décourager devant l'ampleur de la tâche, voici quelques conseils pratiques :

- Ne vous mettez pas la pression, ne consacrez au désencombrement de votre logement que quelques minutes par jour où vous ne faites que cela, sans être dérangé.
- Toutes les pièces et tous les espaces de rangement doivent être passés au crible.
- Commencez par des choses concrètes et visibles.
- Vous pouvez choisir de désencombrer :
 - pièce par pièce (ou armoire par armoire)
 - par catégories (vêtements, jeux, papiers, produits de soins...).
- Prenez trois grandes boîtes pour trier et mettez-y les objets
 - à jeter
 - à ranger dans une autre pièce
 - à donner, à recycler
- Jetez (ou donnez) d'abord, puis rangez.
- Donnez une place logique et facilement accessible à tout ce que vous gardez.
- Si vous hésitez à vous débarrasser de certaines choses ou si vous ne savez pas qu'en faire de suite, gardez-les dans une pièce/armoire de quarantaine que vous videz ensuite au fur et à mesure.

© Photos : fotolia, Thinkstock et Laurence Jacmin

INFO



02 775 75 75 · WWW.ENVIRONNEMENT.BRUSSELS