

Maîtrisez l'organisation de votre intérieur en un clin d'œil

Les réflexes quotidiens pour éviter l'accumulation

- Appliquez la règle des 15 minutes : consacrez un quart d'heure chaque jour au rangement rapide pour désencombrer les surfaces et remettre les objets à leur place.
- Adoptez la règle du 'un sort, un entre' : pour chaque nouvel objet introduit dans la maison, un objet équivalent doit être donné, vendu ou jeté pour maintenir l'équilibre.

Votre routine hebdomadaire pour une maison saine

- Désinfectez les points de contact fréquents comme les poignées de porte, les interrupteurs et les télécommandes pour limiter la propagation des germes.
- Lavez les draps et les taies d'oreiller à 60°C minimum pour éliminer efficacement les acariens et les peaux mortes.
- Videz et nettoyez le bac à légumes du réfrigérateur tout en vérifiant les dates de péremption pour éviter les contaminations croisées.
- Désinfectez vos éponges et torchons au micro-ondes ou au lave-vaisselle à haute température pour réduire la charge bactérienne.

Méthodes efficaces pour un nettoyage sans effort

- Utilisez la méthode de 'nettoyage par zones' : divisez votre maison en sections (cuisine, salle de bain, pièces de vie) pour alterner les tâches et éviter l'épuisement.
- Dépoussiérez toujours les surfaces hautes avant de passer l'aspirateur sur les sols afin que la poussière retombée soit éliminée lors de l'étape finale.