
LES ZONES

Listes de nettoyage détaillé

La méthode de FlyLady décompose la maison en 5 zones.

Une fois que le désencombrement est terminé dans une zone, vous êtes prêt(e) pour le nettoyage détaillé de cette zone.

Imprimez la liste de nettoyage détaillée pour chaque zone et à ajoutez-la à votre Journal de Bord (dans la section « Zones »).

Ne paniquez pas si vous n'êtes pas prêt(e) pour le nettoyage détaillé. Imprimez-les listes, placez-les dans votre Journal de Bord et elles attendront que vous soyez prêt(e).

À pas de bébé !

Sommaire

Listes de nettoyage détaillé	1
Zone 1 : Entrée, salle à manger et perron	2
Entrée	2
Salle à manger	3
Perron	4
Zone 2 : Cuisine.....	5
Zone 3 : Salle de bains et une autre pièce	6
Salle de bains	6
Chambre d'amis et sa salle de bains	7
Salle de bains des enfants	8
Chambres des enfants.....	9
Bureau	10
Buanderie.....	11
Zone 4 : Suite parentale	12
Salle de bains parentale	12
Chambre parentale	13
Penderie.....	14
Zone 5 : Salon, Salle de séjour ou Salle de jeux.....	15

Zone 1 : Entrée, salle à manger et perron

Voici ma liste de nettoyage détaillé pour la zone 1. Adaptez-la pour qu'elle corresponde à votre maison et votre famille. Si vous en êtes encore au désencombrement, vous n'êtes pas prêt pour toute cette liste, concentrez-vous seulement sur le désencombrement ! A Pas de Bébé ! – FlyLady

Entrée

Commencez par le plafond et travaillez en descendant jusqu'au sol

- Nettoyer les toiles d'araignées
- Dépoussiérer les appuis de fenêtre et la porte d'entrée
- Nettoyer les empreintes de main sur les interrupteurs et les murs si nécessaire
- Mettre les plantes dans la baignoire et leur donner un bon rinçage (laissez-les là)
- Epousseter les meubles
- Dépoussiérer les plinthes
- Redresser le placard à manteaux
- Balayer, aspirer ou serpillère
- Remettre les plantes en place (vous ne voulez pas que votre mari marche dans une jungle demain matin)
- Ajouter vos propres touches personnelles pour la rendre plus accueillante
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Zone

1

Zone 2 : Cuisine

*Voici ma liste de nettoyage détaillé pour la zone 2, la cuisine. Imprimez-la et ajoutez-la à votre Journal de Bord. Copiez-collez-la dans un document Word. N'essayez pas de réaliser ces tâches avant d'avoir désencombré votre cuisine. Désencombrez 15 minutes par jour et ensuite vous pourrez commencer à faire quelques tâches de nettoyage détaillé. Ne vous tracassez pas. Vous ne l'avez pas fait depuis un an et un mois de plus ne va pas y changer grand-chose. Eliminez le fouillis d'abord. Ce sera plus facile à nettoyer –
FlyLady*

- Vider le frigo et le nettoyer à fond
- Nettoyer le micro-ondes (intérieur/extérieur)
- Nettoyer la cuisinière et le four
- Laver les contenants pour farine/sucre etc. ainsi que les bibelots
- Ranger les tiroirs et les armoires
- Effacer les marques de doigts sur les murs
- Laver les fenêtres à l'intérieur
- Nettoyer le ventilateur
- Laver les portes d'armoire
- Laver les luminaires
- Nettoyer l'égouttoir sous le frigo
- Nettoyer sous l'évier/ Jeter les vieux chiffons
- Nettoyer les bols du chien
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Zone

2

Zone 3 : Salle de bains et une autre pièce

Voici ma liste de nettoyage détaillé pour la zone 3. Si votre maison est encombrée, vous n'êtes pas supposé faire le nettoyage détaillé, désencombrez seulement pendant 15 minutes chaque jour dans cette zone.

Ne vous affolez pas devant l'ampleur de cette liste de nettoyage détaillé ! Nous ne faisons pas tout cela en une semaine. Chaque mois, nous nous concentrons sur une seule pièce, et nous en faisons juste un petit peu dans les autres pièces. Après quelques mois, cela deviendra très facile ! A pas de bébé !

Ca n'a pas pris une nuit pour devenir sale et ça ne va pas se nettoyer en un jour !

Imprimez chaque pièce sur une feuille de papier séparée. Copiez et collez dans un document de traitement de texte. Vous devrez peut-être ajouter un peu de vos propres détails qui s'appliquent à votre maison.

Salle de bains

- Laver les tapis de bain
- Récurer/Cirer le sol
- Redresser les tiroirs et les armoires
- Nettoyer la cabine de douche
- Laver la porte de douche
- Nettoyer et trier la pharmacie
- Nettoyer le pèse-personne
- Jeter les bouteilles vides
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Zone

3

Chambres des enfants

- Polir les meubles
- Redresser les tiroirs et placards
- Enlever les toiles d'araignée
- Laver le couvre-lit, dépoussiérer les carpettes
- Retourner le matelas
- Laver les rideaux
- Nettoyer les rebords de fenêtre
- Laver les carreaux
- Redresser les étagères de jouets
- Nettoyer sous le lit
- Redresser l'armoire
- Ranger les objets errants
- Trier les vêtements trop petits
- Aspirer sous le lit / l'armoire
- Dépoussiérer les plinthes
- Nettoyer les empreintes digitales sur les murs/portes
- Réarranger les vidéos/jeux/livres
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Bureau

- Dégager la surface de votre bureau
- Jeter les stylos qui n'écrivent plus
- Tailler les crayons
- Jeter tous les déchets
- Mettre les choses à garder dans un dossier en attente pour mercredi (jour de bureau)
- Ne pas s'arrêter pour payer les factures
- Redresser un tiroir à la fois
- Jeter les vieux reçus de plus de 7 ans
- Nettoyer l'écran de l'ordinateur
- Remplir le bac à papier de l'imprimante
- Définir un endroit pour les factures en attente
- Aspirer sous le bureau et l'ensemble de la pièce
- Dépoussiérer les plinthes
- Nettoyer les fenêtres
- Enlever les toiles d'araignées
- Vérifier les stocks de papier et d'encre (cartouches/toner)
- Vérifier les stocks de timbres et d'enveloppes
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Zone 4 : Suite parentale

Voici ma liste de nettoyage détaillé pour la zone 1. Adaptez-la pour qu'elle corresponde à votre maison et votre famille. Si vous en êtes encore au désencombrement, vous n'êtes pas prêt pour toute cette liste, concentrez-vous seulement sur le désencombrement ! A Pas de Bébé !

Ne vous affolez pas devant l'ampleur de cette liste de nettoyage détaillée ! Nous ne faisons pas tout cela en une semaine. Chaque mois, nous nous concentrons sur une seule pièce, et nous en faisons juste un petit peu dans les autres pièces. Après quelques mois, cela deviendra très facile ! A pas de bébé !

Ca n'a pas pris une nuit pour devenir sale et ça ne va pas se nettoyer en un jour !

Imprimez chaque pièce sur une feuille de papier séparée. Copiez et collez dans un document de traitement de texte. Vous devrez peut-être ajouter un peu de vos propres détails qui s'appliquent à votre maison

Salle de bains parentale

Commencez par le plafond et travaillez en descendant jusqu'au sol

- Laver les tapis de bain
- Redresser le maquillage
- Redresser le meuble à tiroirs
- Nettoyer la cabine de douche / la baignoire
- Laver la porte de douche
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Zone

4

Zone 5 : Salon, Salle de séjour ou Salle de jeux

Voici mon exemple de liste de nettoyage détaillé pour le salon. Adaptez-la pour qu'elle corresponde à votre famille. Commencez tout en haut et travaillez en descendant jusqu'au sol : nettoyez des toiles d'araignées aux moutons de poussières ! Maintenant, ne touchez pas cette liste si vous n'avez pas d'abord désencombré cette pièce. Après, vous pourrez commencer les travaux de nettoyage détaillé que vous n'avez peut-être pas faits depuis des semaines voire-même des années ! Ne vous affolez pas devant cette liste ! Ne vous attendez pas à avoir tout réalisé ce mois-ci. Imprimez cette liste pour votre Journal de Bord. Je garde les miennes dans des pochettes transparentes. Ainsi, je peux marquer ce que j'ai fait avec un surligneur.

- Nettoyer les toiles d'araignée
- Nettoyer les fenêtres
- Redresser la bibliothèque
- Laver les décorations et bibelots
- Nettoyer la table basse
- Redresser tiroirs / placards
- Essuyer les traces de doigts sur les murs
- Polir les meubles
- Trier le porte-revues
- Nettoyer le téléphone
- Nettoyer sous les coussins
- Nettoyer la cheminée
- Bouger les meubles et aspirer
- Shampooiner le tapis
-
-
-
-

*Si vous avez une autre pièce familiale, une salle de jeux, une véranda ou une autre pièce utilisée par la famille pour ses activités, alors concentrez-vous sur le désencombrement d'une pièce chaque mois (à moins que vous ne trouviez plus de temps). Ne dépassez pas vos limites. Elle ne s'est pas encombrée en un mois, et elle ne sera pas nette en une semaine. Rappelez-vous : **à pas de bébé**. Si vous n'êtes pas apte à faire une des tâches, rayez-la et passez à la suivante. Ne les gardez pas pour plus tard. Nous vous répéterons la même chose chaque semaine et chaque mois. Je suis votre petit rappel. – FlyLady*