



Conseils pratiques pour le ménage

dans la cuisine, la salle de bain et les toilettes



Chez soi, maintenir sa cuisine, sa salle de bain et ses toilettes propres est particulièrement important car les salissures sont plus fréquentes.

Le ménage dans ces pièces diminue le risque de développement de micro-organismes, en particulier des moisissures, et contribue à éviter l'apparition de nuisibles (cafards, souris...).



**AVANT DE NETTOYER,
COMMENCER PAR AÉRER ET RANGER**

NETTOYER, CE N'EST PAS DÉSINFECTER



Les désinfectants (bactéricides, virucides, fongicides) sont rarement nécessaires.

Leur utilisation doit être limitée car ils peuvent favoriser l'apparition de résistances bactériennes dans l'environnement.

Le ménage dans la cuisine

Placards en hauteur/étagères

- Dépoussiérer les surfaces hautes une fois par mois.

Plan de travail, plaque de cuisson, four, micro-ondes

- Nettoyer régulièrement de préférence avec un tissu microfibre humide.
- Utiliser un produit détergent (type savon ou liquide vaisselle) pour les salissures résistantes ou grasses.

Évier

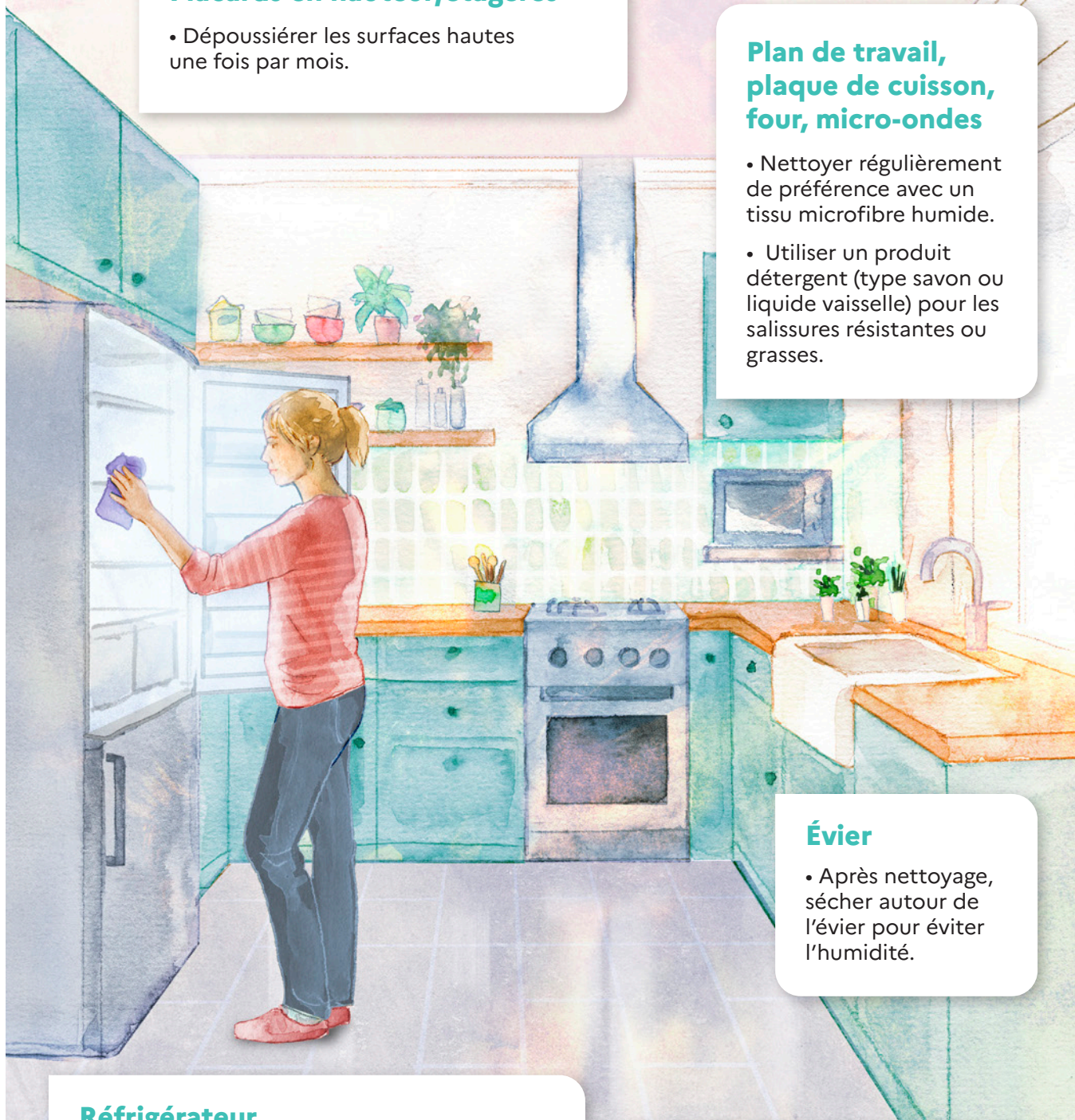
- Après nettoyage, sécher autour de l'évier pour éviter l'humidité.

Réfrigérateur

- Si un aliment se répand à l'intérieur, nettoyer sans tarder.
- Nettoyer à l'eau ou avec un détergent pour les salissures résistantes ou grasses.
- Une à deux fois par mois : vider et retirer les accessoires et aliments avant de nettoyer toutes les surfaces intérieures avec une microfibre propre.

Sols

- Nettoyer au moins une fois par semaine avec un balai raclette ou un balai brosse et une microfibre.
- Utiliser un peu de détergent avec le tissu microfibre pour nettoyer des salissures plus résistantes.



Le ménage dans la salle de bains et les toilettes

Bouche de ventilation

- Contrôler régulièrement l'état de la bouche de ventilation. Si elle est encrassée, dépoussiérer et nettoyer.

Lavabo, douche, baignoire et mobiliers

- Nettoyer, une fois par semaine de préférence avec un tissu microfibre humide ou un nettoyeur vapeur.
- Si nécessaire, utiliser un détartrant puis rincer avant de nettoyer.

Sols et surfaces en carrelage

- Nettoyer, au moins une fois par semaine de préférence avec un tissu microfibre humide.
- Utiliser un nettoyeur vapeur pour un nettoyage en profondeur des joints de carrelage dans la cuisine ou la salle de bain.

Toilettes

- Nettoyer au moins une fois par jour la cuvette des toilettes avec une brosse.
- Nettoyer chaque semaine l'ensemble (cuvette, abattant, réservoir).





Astuces pratiques de ménage

Toujours nettoyer du haut vers le bas, et du plus propre vers le plus sale. Cette technique permet d'éviter de salir les surfaces déjà nettoyées.

En cas d'utilisation de produits d'entretien en spray, vaporiser le produit directement sur le tissu microfibre pour moins le respirer.

Ne jamais mélanger, ni transvaser un produit d'entretien dans une autre bouteille.

Utiliser un détergent seulement en cas de besoin, par exemple pour des salissures résistantes ou grasses.



Attention aux produits qui sentent bon !

Les désodorisants (bougies, encens, diffuseurs...) émettent des polluants qui peuvent être dangereux pour la santé. Éviter les sprays « à base d'huiles essentielles » : ils peuvent être particulièrement nocifs pour les personnes fragiles.



La propreté n'a pas d'odeur



Penser aux produits naturels pour votre ménage !

Il existe des alternatives naturelles (savon noir, savon de Marseille, vinaigre blanc, bicarbonate de soude...) aux produits chimiques. Ces produits ont souvent moins d'impact sur la santé, à condition de respecter les consignes d'utilisation (dosage).

EN CAS D'ACCIDENT, MÊME EN L'ABSENCE DE SYMPTÔMES :

Appeler immédiatement le 15
ou un centre antipoison.

Ne pas boire, ni manger, ni se faire vomir.

Garder l'emballage ou le prendre en photo.

POUR EN SAVOIR PLUS :

- Comment nettoyer son logement ?
pour un ménage sain et durable ?

- Moisissures dans les logements :
comment les éviter et les traiter ?