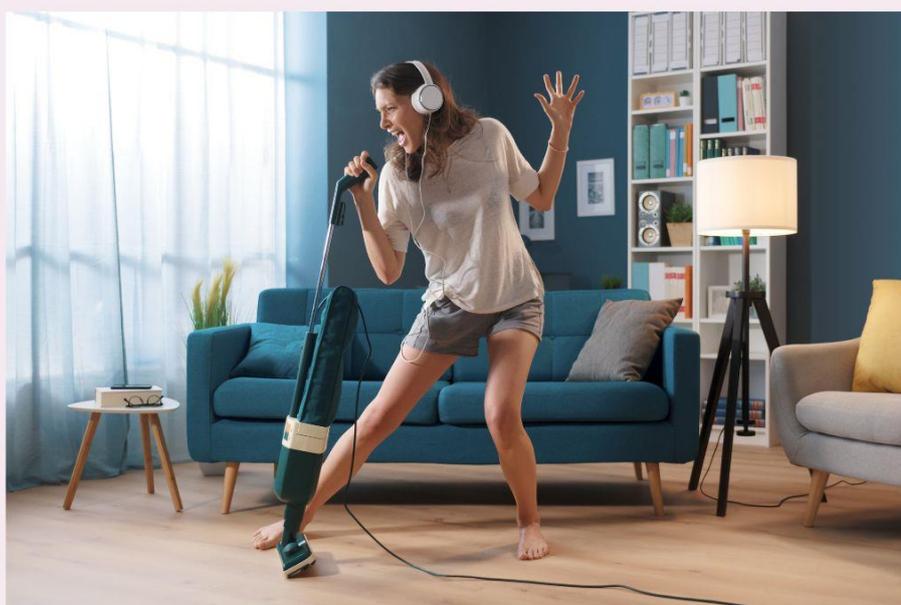


Marre du ménage ?

Découvrez mes

**23 ASTUCES POUR AVOIR
UNE MAISON PROPRE SANS
PASSER DES HEURES À
FAIRE LE MÉNAGE**



Libérez-vous de votre
charge mentale !

**MADAME PAS DE SOUCIS
VALERIE LEHMAN**

LIFE ORGANISER, MAMAN AVEC 3 ENFANTS À LA MAISON

A LIRE – TRES IMPORTANT

Le simple fait de lire le présent livre vous donne le droit de ***l'offrir en cadeau** à qui vous le souhaitez.

Vous êtes autorisée à l'utiliser selon les mêmes conditions commercialement, c'est-à-dire à l'offrir à vos proches, le proposer sur votre blog, sur votre site web, à l'intégrer dans des packages et à l'offrir en bonus avec des produits, mais PAS à le vendre directement, ni à l'intégrer à des offres punies par la loi dans votre pays.

Donc OFFREZ-LE à vos amies, DISTRIBUEZ-LE aux membres de votre famille, PARLEZ-EN à vos collègues ! C'est un vrai cadeau à faire à toutes les personnes qui (comme moi et comme vous puisque vous lisez ce livre) n'aiment pas faire le ménage, ou manquent de temps et voudraient s'affranchir de cette tâche qui revient jour après jour !

* Ce livre est sous [licence Creative Commons Paternité - Pas de Modification 3.0 Unported](https://creativecommons.org/licenses/by/3.0/). ce qui signifie que vous êtes libre de le distribuer à qui vous voulez, à condition de ne pas le modifier, et de toujours citer l'auteur Valérie Lehman, Madame Pas de Soucis comme l'auteur de ce livre, et d'inclure un lien vers <https://madame-pas-de-soucis.fr>

Les autorisations au-delà du champ de cette licence peuvent être obtenues à <https://madame-pas-de-soucis.fr/contact>

SOMMAIRE

1	Evitez que la saleté entre chez vous.....	3
2	Que chacun se déchausse confortablement.....	3
3	Si vous avez une penderie, utilisez-la vraiment.....	4
4	Et quand il pleut ?.....	4
5	Evitez la moquette et les tapis.....	5
6	Canapé et fauteuils : pensez « lavable » facilement.....	5
7	Aération de la pièce : le juste milieu.....	6
8	Aidez votre VMC à mieux fonctionner.....	6
9	Investissez dans un purificateur d'air.....	6
10	Les plantes vertes.....	7
11	Utilisez des housses de protection.....	7
12	Evitez le désordre.....	7
13	Faites en sorte que la poussière n'accroche pas.....	7
14	Les animaux de compagnie.....	8
15	Avoir partout des poubelles ET les sacs qui vont avec.....	8
16	Cuisez proprement pour éviter d'en mettre partout.....	8
17	Gardez votre évier en inox toujours propre.....	9
18	Ne laissez pas stagner d'eau.....	9
19	Evitez les dépôts sur vos vitres.....	10
20	Gardez vos parois de douche belles et propre.....	11
21	Pour les WC, faites vous allié du porte-brosse.....	11
22	Ayez un sol propre en permanence.....	11
23	Le conseil en plus de Madame Pas de Soucis.....	12

Vous **détestez le ménage**, cette **tâche sans fin** qui nécessite toujours d'aller nettoyer quelque part alors que vous venez juste de finir de nettoyer ailleurs ?

Vous avez **l'impression que les journées sont toujours trop courtes pour tout faire** et qu'intérieurement une petite voix vous dit tout le temps « vite, vite il y a encore ci et ça à faire » ? Vous passez votre temps à courir partout tout le temps et n'avez que rarement l'impression d'être reposée ? Vous voyez bien que le ménage vous prend du temps tous les jours, et vous aimeriez bien vous libérer de tout ça ? Ah, là là, la [charge mentale des mamans](#) d'aujourd'hui, c'est quelque chose...



Si vous avez répondu « Oui » à une ou plusieurs de ces questions, vous allez trouver votre bonheur dans ce livre : je vous donne **23 astuces pour avoir une maison propre sans passer des heures à faire le ménage !**

Mon conseil sur ce livre : lisez tout, voyez ce qui vous paraît le plus facile pour commencer et TESTEZ ! Vraiment, il faut démarrer par un bout, vous allez voir le soulagement que vous allez avoir rapidement sur le sujet ciblé...

Du coup, vous pourrez choisir d'appliquer progressivement d'autres des conseils que je donne ici - ou sur mon blog www.madame-pas-de-soucis.fr où je donne de nombreuses autres astuces pour vous faciliter le quotidien et vous libérer de votre charge mentale de maman.

Note sur l'affiliation :

Dans ce livret vous trouverez à plusieurs reprises des liens vers des produits vendus chez Amazon.

Je vous le dis en toute transparence : si vous passez par ces liens, je bénéficierai d'une petite commission, sans que vous n'ayez à payer quoi que ce soit de plus.

Je tiens cependant à vous assurer **que je ne recommanderais pas des produits que je ne recommanderais pas à ma maman !** 😊 Je vous cite ces produits car ils répondent à la problématique que j'évoque, et qu'une illustration vaut souvent mieux qu'un long discours. Car le but c'est de vous aider ! Avec ces éléments en mains, vous pourrez faire librement votre choix !

1 Evitez que la saleté entre chez vous



Premier point. Pour ne pas qu'une maison soit salie, il faut faire en sorte que la saleté ne rentre pas. Ça va sans dire mais ça va mieux en le disant !

Vous allez donc commencer par faire en sorte qu'il y ait **2 paillasons devant chaque point d'entrée de la maison**. Par point d'entrée, j'entends le hall d'entrée bien sûr, mais pas uniquement. Vous avez aussi l'accès depuis le balcon ou le jardin ! Surtout le jardin !

Vous allez donc installer sur chaque pas de porte :

- **un petit paillason à l'extérieur**. Ce sera un [modèle à poil dur](#) , ou même si la zone est boueuse (ex : accès au jardin) vous mettrez un [paillason en caoutchouc](#) pour bien gratter les pieds
- **un grand à l'intérieur plus fin mais bien couvrant** – et si possible lavable comme [ce modèle](#)

2 Que chacun se déchausse confortablement

Dans la continuité du paillason, si vous voulez que votre entrée reste propre, il **faut que les gens se déchaussent en rentrant**.



Cela veut dire plusieurs choses :

- Les gens doivent pouvoir s'asseoir : **proposez un petit banc ou un petit tabouret** pour s'asseoir confortablement
- **Les gens doivent enfiler des chaussons**. Bon pour votre famille, c'est facile, normalement tout le monde est équipé. **Quant aux invités, fournissez-leur des pantoufles pour invités**, lavables comme [celles-ci](#). Pour les membres de la famille qui viennent fréquemment, vous pouvez aussi avoir une paire de pantoufle dédiée. C'est le cas pour ma mère quand elle vient chez nous ! Elle a sa paire de chaussons dans notre placard à chaussures
- Et puis bien sûr, il **faut le DEMANDER** ! Tous les membres de la famille doivent prendre le pli de se mettre en chaussons en entrant. Osez aussi le demander à vos invités !

3 Si vous avez une penderie, utilisez-la vraiment.

Rien de pire pour la poussière - et le désordre qui rend difficile toute action de nettoyage quand on s'y colle - que d'avoir des vêtements qui traînent. Surtout s'ils viennent du dehors.

Il faut donc absolument que vous **réfléchissiez à l'organisation de votre entrée pour que chacun puisse ranger son manteau dans l'entrée**, idéalement dans votre penderie

Si elle est pleine et qu'on ne peut pas mettre son manteau du moment, **voyez comment l'alléger**. Par exemple les gros manteaux d'hiver qui prennent toute la place peuvent peut-être être rangés sous un lit dans une housse à la sortie du printemps. Vous intervertirez dans le courant de l'automne avec les petites gabardines légères insuffisantes quand les grands froids arrivent.

Si vous n'avez pas de penderie, **mettez des porte-manteaux**, un par personne vivant à la maison. En plus, ça peut être un atout déco, et habiller très élégamment votre entrée, [comme celui là](#)

S'il y a des enfants, **faites en sorte que leur porte manteau soit à portée de main pour eux** ! C'est ce qui est d'ailleurs conseillé en approche Montessori : pour faire participer les enfants à la vie de la maison, il faut que le matériel soit au maximum adapté pour eux ! Vous vous verriez, vous, monter sur un tabouret tous les jours pour accrocher votre manteau à 2 m du sol ? C'est faisable, ok, mais c'est barbant, on a plus vite fait de poser son manteau sur l'accoudoir du canapé, ou sur la rambarde de l'escalier ! Et c'est bien ça qui finit par se passer !



4 Et quand il pleut ?

Contre les dégoulinures de la pluie, il vous faut un **porte-parapluie comme celui-ci qui a comme avantage d'avoir un bac réceptacle d'eau amovible – donc nettoyable** .

Vous le mettrez dans votre entrée, ou sur le palier si vous êtes en appartement (sous réserve que les co-propriétaires soient ok).

Une fois entrée et déchaussée, vous pourrez attraper votre porte-parapluie et transporter votre « pépin » trempé jusqu'à la salle d'eau pour l'ouvrir et qu'il puisse sécher... sans qu'il dégouline tout ce qu'il peut tout le long du couloir qui mène à la salle d'eau !



5 Evitez la moquette et les tapis

Que ce soit pour les miettes tombées de la madeleine de votre fils quand il prenait son goûter, pour les morceaux de chocolat écrasés que vous n'avez pas vu s'échapper de vos doigts quand vous preniez votre carré de chocolat en regardant Top Chef assise dans votre canapé, pour les « épiluchures » de gomme que votre fille a laissées après avoir fait ses derniers devoirs d'école



sur la table basse, pour les poils de votre chat qui en met partout même quand vous trouvez 5 minutes pour le brosser, ou tout simplement par ce que c'est plein d'acariens qui peuvent déclencher des allergies, **les tapis c'est NON**. Pareil, et même encore pire, pour la moquette ! Il n'y a rien de pire, que ce soit pour l'hygiène ou pour le travail de ménage que ça demande, que d'avoir un truc non lavable par terre.

Seule exception éventuelle : la **descente de lit** !

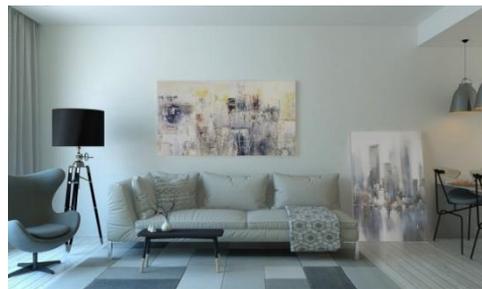
Dans ce cas là, utilisez un tapis de bain en coton lavable [comme celle-là](#) – comme pour une salle de bain finalement. Et pour ne pas glisser en mettant le pied par terre : mettez dessous un morceau de tapis anti dérapant

6 Canapé et fauteuils : pensez « lavable » facilement

Bon, le sol, c'est fait. Maintenant, il faut aussi éviter que les sièges soient des nids à saleté.

Première chose, **le choix du canapé** (ce sera la même chose pour vos fauteuils). Si vous le pouvez, **choisissez-le en cuir ou en simili cuir**. Ca accroche beaucoup moins la saleté.

Si vous prenez un modèle en tissu, le point non négociable c'est de choisir un **modèle déhoussable... et surtout pas dans des couleurs claires** ! Mon conseil d'ailleurs : **achetez toujours une parure de housse supplémentaire** ! En cas de tâche, vous pourrez remettre une housse. Et puis si elle s'abîme (par exemple si vous avez un chat qui gratte les canapés, comme les miens... grrrr), vous pourrez mettre une housse neuve dans quelques mois (même si le fabricant a changé le modèle de housse. Vous ne serez pas obligée de racheter un canapé complet !)



Dans un cas comme dans l'autre, si vous avez des animaux ou de jeunes enfants qui peuvent potentiellement salir plus facilement vos fauteuils, **rajoutez des plaids – lavables bien sûr, [comme celui-ci par exemple](#)**. En cas de tâches, il vous suffit d'attraper le plaid et hop, direction la machine. Pas besoin de frotter. En plus, là aussi, on a un vrai atout déco avec un beau plaid !

Vous trouvez que ça glisse les plaids ? Vous pouvez soit les **coincer entre les coussins**, soit glisser [un morceau d'anti-dérapant pour tapis comme celui-ci](#) entre le plaid et le canapé. (particulièrement pertinent dans le cas d'un canapé en cuir ou simili cuir !). En plus, ça rajoute une touche de cocoon, un beau plaid !

7 Aération de la pièce : le juste milieu



Pour la santé, il est important d'aérer les pièces, c'est vrai. Mais si vous laissez ouvert en grand trop longtemps, vous allez aussi faire rentrer toutes les poussières de l'extérieur !

Mon conseil : **ouvrez en grand tous les jours mais peu de temps. 10 minutes max.** Puis refermez. La VMC prendra le relai

8 Aidez votre VMC à mieux fonctionner



La VMC, la Ventilation Mécanique Contrôlée vous le savez sans doute, c'est ce qui permet à nos maisons modernes de respirer. Grâce à elle, on peut garder les fenêtres fermées ET avoir un renouvellement de l'air. Enfin, **si elles ne sont pas bouchées et remplies de poussières elles-mêmes !**

Vous voulez éviter de faire la poussière chez vous ? **Nettoyez votre VMC au moins une fois tous les 3 mois – à chaque changement de saison !** Vous montez sur un

tabouret, vous la démontez en douceur, vous passez un coup d'aspirateur et hop, le tour est joué.

9 Investissez dans un purificateur d'air

Pour aller encore plus loin sur la gestion de l'air, étudiez la possibilité d'acheter un **purificateur d'air**.

Ca sert à quoi ? Les purificateurs d'air servent à éliminer la pollution au sens large dans la maison . Pour cela, ils utilisent un **système de filtration qui retient même les plus petites particules.... Y compris la poussière !**

Pour cela prenez un modèle qui contient un filtre HEPA comme celui-ci qui a de très bons résultats

Bon, c'est un peu bruyant, mais dans un salon s'il est un peu grand, ça peut valoir le coup ! Ca peut être intéressant aussi dans un bureau ou dans un atelier.

10 Les plantes vertes

Pour empêcher la poussière de se déposer sur les plantes d'intérieur, **il suffit de les laver avec de la bière**. Brillantes et en bonne santé, leurs feuilles seront très glissantes et n'accrocheront pas la poussière facilement.

Simple comme bonjour !

11 Utilisez des housses de protection

Quand vous ouvrez et fermez votre penderie, le courant d'air arrache à chaque fois des particules microscopiques de vos vêtements. Et ça, ça devient de la poussière.

Mon conseil : **mettez les vêtements qui vous servent rarement dans des housses de protection**. Sous le lit par exemple !



12 Evitez le désordre

La table basse, le dessus du buffet, ou du meuble de l'entrée... Ce sont des attire-poussière, vous êtes d'accord avec moi je pense. Vous savez pourquoi ? Parce que c'est souvent là que **TOUTE LA FAMILLE N'ARRETE PAS DE POSER DES TRUCS...** et du coup tout ce qui est posé dessus attire la poussière.

La solution au problème de la poussière c'est donc **le désencombrement maximal de vos meubles** ! Pas de bibelot, pas de poussière ! Optez pour un environnement **zen et épuré** ! En plus, avec tout ce que vous avez vu plus haut, le peu de poussière qui va rester sera ultra facile à nettoyer : un coup de plumeau électro statique de temps en temps et hop, le tour est joué en 2 secondes ! [Ce modèle-ci](#) est particulièrement intéressant car en plus on peut le laver.

13 Faites en sorte que la poussière n'accroche pas



Pour que vos meubles soient toujours brillants et éviter que la poussière n'accroche, huilez-les ! Ca marche pour les meubles anciens en bois massif comme pour les meubles modernes, en mélaminé.

Alors bien sûr, on ne renverse pas une bouteille complète non plus ! Et règle de base : on ne verse pas l'huile directement sur le bois. Non non. On imbibe légèrement un petit chiffon avec de l'huile et on applique sur la surface du bois.

Quelle huile ? Je vous conseille **l'huile de pépin de raisin**.

Incolore, inodore, légère et fluide, elle s'étale sans laisser de trace. De l'huile alimentaire ou de l'huile de massage, les deux font l'affaire !

14 Les animaux de compagnie

Pour éviter d'avoir des poils partout dans la maison (ainsi que pour leur bien-être et leur santé !), **brossez votre chat / votre chien régulièrement !**



Et si possible dehors ! Dans le jardin, sur votre balcon, dans votre garage.... Partout du moment que ce n'est pas à l'intérieur.

Ils ont des nœuds et vous n'arrivez pas à les broser comme il faut ? J'ai découvert récemment [une super brosse](#) qui est venue à bout en quelques minutes de nœuds terribles qu'avait un de mes chats à poils longs. Magique ce truc, j'en n'ai pas cru mes yeux !

15 Avoir partout des poubelles ET les sacs qui vont avec

Dans on fait sa toilette, il y a toujours tout un tas de petites saletés qu'on laisse derrière nous : cheveux morts, poils de barbe, petits morceaux d'ongles, cotons-tiges sales, cotons à démaquiller... Si on ne veut pas salir sa salle de bain il faut pouvoir jeter tout de suite tout ça **dans une poubelle... qui a un sac poubelle !** Sinon lorsque vous viderez la poubelle vous allez en re-mettre partout.



Veillez donc à avoir **dans chaque pièce d'eau** (toilette, salles de bain, salle de douche... et cuisine aussi bien sûr) **une poubelle** de taille adaptée **ET dans la même pièce quelques**

sacs pour aller avec ! Car sinon vous savez comme moi ce qui se passe : on se dit en sortant des toilettes qu'il faut changer le sac, on se dirige vers le placard de la cuisine où ils sont rangés, et on entend tout à coup « MAMAANN, TU PEUX VENIIIIIR ??? »... ou on tombe sur une chaussette venue de nulle part et qu'on emmène consciencieusement dans le bac à linge où elle aurait dû aller « toute seule »... et on oublie le coup du sac poubelle.... Jusqu'à la prochaine fois où on ira aux toilettes !

16 Cuisinez proprement pour éviter d'en mettre partout

Quand on fait à manger, on a des déchets : épiluchures, miettes, reste de gras, d'os, arrêtes... Quand on est pressée en plus, à moins d'avoir fait un CAP cuisine, **on a tendance à en mettre partout.** Vrai ou faux ?

Pour éviter d'être obligée de faire une séance ménage d'enfer, j'ai découvert un ustensile génial utilisé par les pros : **la poubelle de cuisine.** Je ne vous parle pas du gros container avec un

sac de 30 litres – ça il en faut un de toutes façons, mais d'un **petit bac alimentaire en inox, posé sur le plan de travail**, qui va réceptionner tous vos petits détritiques au fur et à mesure.

Moi par exemple, j'y mets les épluchures du concombre, ou les queues de radis : ça m'évite de mettre de l'eau de trempage des radis / du jus de concombre partout quand je traverse la cuisine direction la poubelle, les mains pleines de mes épluchures.



En plus **c'est plus hygiénique** : je vois parfois certaines personnes évider leur melon au dessus de la grosse poubelle de la cuisine ! Le couvercle s'ouvre et crée un appel d'air qui dépose forcément des miasmes de poubelles sur le melon ! Beurk ! Non, votre melon, vous l'évidez au-dessus de votre mini poubelle, et quand vous avez fini, vous transvasez le contenu de la mini poubelle « de plan de travail » dans la grande poubelle de la cuisine.

Autre utilisation qui évite bien des tâches et des salissures par terre : pour **nettoyer le plan de travail de la cuisine**, je glisse ma poubelle sous le rebord du plan de travail, et avec un éponge humide je ramène la saleté jusque dans mon bac. Comme il est carré, [ce bac](#) (contrairement aux bols ronds que j'utilisais jusque là pour faire ça) ; il épouse bien le bord du plan de travail, et donc il n'y a pas de miette / farine / riz / petit pois qui tombe par terre.

17 Gardez votre évier en inox toujours propre

Puisqu'on parle de cuisine, si vous avez un évier en inox, vous savez à quel point parfois ça se nettoie bien MAIS à quelle vitesse aussi on a des traces d'eau dessus !

Mon conseil : comme pour les meubles en bois qu'on a vu plus haut, **appliquez quelques gouttes d'huile de pépin de raisin avec un petit chiffon sur votre inox** ! Il paraîtra brillant et l'eau déperlera... et donc le calcaire n'accrochera pas !

18 Ne laissez pas stagner d'eau

Que ce soit dans l'évier ou dans les lavabos, il y a un truc important à comprendre. Du côté du nettoyage, **l'eau c'est à la fois votre meilleure amie et votre pire ennemi** !

Sur le moment, elle nettoie... MAIS si on la laisse stagner, vous allez avoir au bout de quelques heures **un joli dépôt calcaire**... Et si ça se reproduit régulièrement, vous allez avoir en plus proliférations de **bactéries qui sentent mauvais** ou de **champignons et qui font des**

taches noires sur vos joints.

Si vous voulez avoir un beau lavabo tout propre tout le temps sans avoir à vous coltiner la corvée de récurage (pardon pour la familiarité, mais j'ai tellement horreur de ça), voici deux astuces pour vous.

Je dis « astuces » mais **pour moi ces découvertes ont transformé ma vie** car, depuis que je les applique, tous les endroits habituellement sales respirent le propre... et ça j'adore ! J'ai l'impression d'être en vacances et d'arriver tous les matins dans une chambre d'hôtel nickel !!

Première astuce donc : **fermez vos robinets avec votre avant-bras plutôt qu'avec vos**



mains mouillées ! Vous gardez ainsi les mains propres (ben oui, le robinet vous l'avez ouvert avec vos mains sales au début) ET vous ne déposez pas de l'eau qui va stagner sur le robinet ou à son pied ! Donc, comme un chirurgien qui vient de se préparer pour entre au bloc, utilisez donc votre bras pour fermer l'eau. Bon bien sûr ça ne marche qu'avec **un mitigeur** : si vous n'en avez pas, installez-en un, ça change la vie !

Deuxième astuce, qui est une vraie petite pépite : **prenez un coup de chiffon microfibre sec après avoir utilisé votre lavabo !** Un geste tout simple si d'habitude de l'eau avait quand même coulé sur le lavabo, sur le robinet... et à faire de toutes façons pour sécher le fond du lavabo !



Ca vous paraît contraignant ? Honnêtement, au début je l'ai testé aussi en me disant que ça allait me saouler...

mais au bout de quelques jours à peine, c'est presque devenu un TOC ! C'est **tellement agréable d'avoir un lavabo propre tout le temps SANS avoir à le récurer avec des produits chimiques** en mode corvée de ménage, que maintenant je suis vraiment malheureuse quand je suis sur un lieu où il n'y en a pas ! Alors faites-moi plaisir, testez ! Et dites-moi ce que vous en pensez !

Vous vous dites que ça ne sert à rien si les autres membres de la famille ne le font pas ? Bon, déjà commencez déjà par le faire, vous. Ce sera déjà ça de pris. D'autre part, on ne peut demander aux autres de faire ce qu'on ne fait pas soi-même. « Faites ce que je dis mais ne faites pas ce que je fais », ça ne marche jamais bien. Ensuite **montrez à votre conjoint et vos enfants le résultat** de ce geste somme tout extrêmement simple ! L'impression d'être sur un lieu de vacances rutilant toute l'année, c'est top ! Puis **demandez-leur de le faire au moins une fois par jour**, et de toutes façons quand le dernier membre de la famille a fini d'utiliser la salle de bain le soir par exemple. C'est déjà ça de gagné ! Moi mon fils de 5 ans et demie le fait tous les soirs après s'être lavé les dents... et si j'ai le malheur de le faire à sa place car il est tard et je veux aller vite, pour lui c'est le drame !

19 Evitez les dépôts sur vos vitres

Faire les carreaux des fenêtres... Rien de plus frustrant ! A peine nettoyées, à peine on voit des traces par transparence, notamment des poussières... surtout qu'en général, il se met à pleuvoir



peu de temps après.

Vous voulez éviter que la poussière et les saletés s'accrochent ? Essayez l'astuce suivante : mettez **3 gouttes de glycérine dans un vaporisateur rempli avec 1l d'eau déminéralisée**. Après avoir bien nettoyé votre vitre, finissez en pulvérisant le mélange sur le carreau. Essuyez avec un chiffon sec... et voilà ! Votre vitre va rester propre bien plus longtemps !

20 Gardez vos parois de douche belles et propre



Dans le même registre, les parois de douche se salissent très vite. Vive les belles traces de gouttes d'eau pleine de calcaire !

Pour éviter de vous « amuser comme une folle » à frotter toutes ces traces en respirant des vapeurs de vinaigre ou de produit ménager anti calcaire il vous suffit de faire un tout petit geste après chaque douche : passez un **coup de raclette** ! Comme

sur la voiture à la station service !

21 Pour les WC, faites vous allié du porte-brosse

Tout le monde salit les toilettes tous les jours. Enfin, sauf problème de transit.

Et donc **tout le monde nettoie la cuvette tous les jours** avec la brosse à WC. Enfin, normalement !

Du coup, vous avez un moyen tout trouvé d'éviter « la corvée de chiotte » (excusez-moi l'expression) : 1 fois par semaine, **mettez du produit nettoyant dans le bol qui porte**



vos brosse à WC ! Cela désinfecte le réceptacle à brosse, la brosse elle-même, et la cuvette quand vous la nettoyez avec la brosse imbibée de produit

Attention : **ne mettez pas de produit contenant de la Javel** par contre, cela pourrait éclabousser les vêtements de la personne qui nettoie. J'ai ruiné une paire de chaussures comme ça un jour... Par contre, vous pouvez mettre du vinaigre ménager aromatisé à l'eucalyptus, ou du Sanytol.

Point de vigilance : si vous avez un bébé en âge de se déplacer et d'aller dans les toilettes, ne suivez pas ce conseil.... Je ne vous fais pas un dessin... Tous les produits ménagers doivent bien sûr rester hors de portée des jeunes enfants !

22 Ayez un sol propre en permanence

Pour finir, si votre espace et vos moyens financiers vous le permettent, je vous invite vivement à investir dans **un aspirateur automatique**. Vous savez, ces petits robots qui se mettent en marche tout seul et parcourent votre salon ou votre cuisine de manière autonome, pour les garder propres tout le temps ! C'est tellement bien de laisser faire les appareils ménagers quand on peu !

A défaut, ayez **une petite pelle et une petite balayette** dans votre cuisine près du plan de travail. Comme ça quand vous avez fini de cuisiner, si jamais il y avait des saletés par terre (ce qui ne sera probablement pas le cas si vous avez utilisé la petite poubelle de cuisine que je citais plus haut), vous pourrez éviter que les saletés finissent en crasse noire et collantes par terre. Il



vous suffit de ramasser vite fait avec votre mini-pelle. Car on est d'accord : sortir l'aspirateur, c'est tout un chantier. Vous n'allez pas le faire à chaque fois que vous cuisinez quelque chose... Du coup, hop un coup de balayette et c'est fait.

Mon conseil au fait : **si vous avez de jeunes enfants** (à partir de 2-3 ans, ça marche), **offrez-leur une pelle et balayette à leur taille pour qu'ils puissent ramasser pour vous !** Dans l'approche Montessori, on apprend à faire comme des grands... du coup les jeunes enfants sont ravis de nettoyer et de passer l'aspirateur ! Véridique, j'ai

encore un souvenir ému – et des photos – de mon fils de 2 ans et demie en train de passer l'aspirateur dans le salon !

23 Le conseil en plus de Madame Pas de Soucis

J'espère que ces conseils vous ont aidée et que vous allez rapidement retrouver l'énergie et la sérénité qui vous manquent !

Vous trouverez sur [mon blog](#) en complément des tas d'autres **astuces et techniques pour soulager votre charge mentale de femme et retrouver un vrai confort quotidien.**

De quoi faire disparaître votre stress, réduire votre fatigue, vous alléger la tête mais aussi retrouver un vrai confort sur le plan physique sans tous les petits maux qu'on a souvent quand on est femme (et maman qui plus est !)

L'URL de mon blog je vous la rappelle : www.madame-pas-de-soucis.fr

Vous pouvez aussi me suivre sur Facebook

<https://www.facebook.com/groups/madamepasdesoucis> et sur

Youtube https://www.youtube.com/channel/UC_fCs-YPgqKojmvxzu-LL8Q

Si vous avez des questions, ou **si vous aimeriez que j'aborde certains sujets en particulier**, [faites-le moi savoir en m'envoyant un mail](#) : je serai ravie vous répondre et de traiter le sujet sur mon blog pour mieux vous aider. [Dites-moi ce qui vous préoccupe](#), ce qui vous soucie au quotidien, Madame Pas de Soucis ce chargera de vous aider à avancer et vous apaiser !



A très bientôt !

Valérie Lehman, life organiser spécialiste de la charge mentale

Maman avec 3 enfants à la maison

Alias Madame Pas de Soucis