



Guide Savoir-faire (Ménage/Repassage)

I) Mission générale :

Il s'agit pour le salarié d'assurer au domicile d'un ou plusieurs particuliers tout ou partie des tâches ménagères : ménage, repassage, cuisine.

II) Tâches liées au poste :

- a) Effectuer le rangement, faire les lits
- b) Nettoyer les sols (balayer, aspirer, laver)
- c) Nettoyer les meubles et objets (épousseter, essuyer, cirer)
- d) Nettoyer et ranger la vaisselle
- e) Nettoyer les sanitaires
- f) Faire la lessive : trier et laver le linge en respectant les consignes d'entretien, étendre et détendre le linge
- g) Faire le repassage
- h) Nettoyer les vitres

III) Techniques/méthodes de réalisations des tâches (liées au poste)

Consignes générales :

Les clients auront peut être des consignes qui leur seront propre; vous devez donc respecter leurs demandes.

Deux règles à respecter:

- 1) Effectuez votre ménage en commençant par les étages et en finissant par le bas (du plafond au sol).
- 2) Toujours nettoyer du plus propre au plus sale.



LA CUISINE

❖ Si c'est prévu dans ma prestation

- Je débarrasse et je range après les repas
- Je range les aliments au réfrigérateur ou dans les placards
- Je fais la vaisselle ou la mets dans le lave-vaisselle
- J'essuie la vaisselle et je la range

Les appareils de cuisson

- ✓ **Les cuisinières**, que je nettoie après avoir laissé agir le dégraissant
- ✓ **Les plaques à induction**, elles sont à nettoyer avec un produit spécial ou à défaut avec une éponge et de l'eau claire
- ✓ Je nettoie le **carrelage mural** avec le dégraissant, et j'essuie sans laisser de traces

Le réfrigérateur

- ✓ Lavez l'intérieur avec du citron ou du vinaigre blanc
- ✓ Le dessus, les côtés, la porte sans oublier la poignée

Le micro-onde

- ✓ Retirez le plateau et lavez-le
- ✓ Pour l'intérieur faites chauffer un bol de citron ou de vinaigre. Laissez la vapeur se déposer et nettoyez avec une éponge

Les appareils ménagers

- ✓ **Grille-pain**: tapotez-le, mais ne le secouez pas car vous risquez d'endommager le mécanisme
- ✓ **Cafetière**: pensez à nettoyer le filtre, le verseur, la grille
- ✓ **Petits ustensiles**: vous pouvez les laver à la main ou les mettre dans le lave vaisselle
- ✓ Je nettoie le plan de travail seulement une fois que tout est débarrassé, puis je remets les objets à leur place



Je fais les poussières

- ✓ Je commence toujours par le haut et finis par le bas
- ✓ Je n'oublie pas les **tables ni les chaises** (dossiers, pieds et barreaux)

L'évier

- ✓ Utilisez le produit dégraissant ou le multi-usage

Si l'évier est en inox, utilisez l'anti calcaire ou du vinaigre blanc et essuyez toujours après pour éviter de laisser des gouttes d'eau et des traces

Les sols

- ✓ Je passe l'aspirateur s'il n'y a pas d'eau sur le sol
- ✓ Sinon passez le balai en déplaçant (si possible) les meubles
- ✓ Remettez tout en place lorsque c'est sec (chaises, tabourets, etc. .)
- ✓ Nettoyez aussi les plinthes

Videz votre eau sale dans les toilettes

Fin de la prestation

- ✓ Je lave les sols en commençant par le fond pour finir devant la porte. Cela évite de remarquer sur ce que vous venez de nettoyer



N'oubliez pas de vider et de désinfecter les poubelles
Respectez le tri sélectif si le client le pratique
Nettoyez les interrupteurs

LA SALLE DE BAIN

❖ Avant de commencer mon nettoyage

- Je débarrasse les étagères
- J'enlève ce qui se trouve autour de la baignoire ou ce qui est suspendu dans la douche
- Je débarrasse ce qui se trouve autour du lavabo
- J'enlève les tapis et je les secoue

Les miroirs

- ✓ Utilisez le produit vitre ou tout simplement une micro fibre sèche



- ✓ Veillez à ne laisser aucune trace

Les étagères

- ✓ Videz-les pour les nettoyer et déposer ensuite les objets un à un en les essuyant aussi

Les baignoires

- ✓ Commencez par nettoyer le carrelage qui est autour
- ✓ Nettoyez l'intérieur avec l'anti calcaire ou le multi usage
- ✓ Nettoyez les robinetteries en faisant attention de ne pas les rayer
- ✓ Pensez à retirer les bondes et à les désinfecter



Pensez à nettoyer les verres à dents, les porte-savons

Les douches

- ✓ Nettoyez le carrelage et les plinthes
- ✓ Nettoyez les parois vitrées ainsi que l'encadrement
- ✓ Faites attention de ne pas rayer les vitres

Les lavabos

- ✓ Nettoyez avec l'anti calcaire
- ✓ Soulevez les bondes ainsi que les trop-pleins
- ✓ Il se peut qu'il y ait des colonnes, nettoyez les ainsi que l'extérieur du lavabo

Les incontournables

- ✓ Les portes et poignées
- ✓ Les interrupteurs
- ✓ Videz les poubelles

Les sols

- ✓ Je passe l'aspirateur s'il n'y a pas d'eau sur le sol, sinon passez le balai
- ✓ Remettez en place lorsque c'est sec (tapis, poubelles etc...)



LE SALON / LA SALLE A MANGER

❖ **Avant de commencer mon nettoyage**

- J'aère
- Je range
- J'enlève les tapis
- Je secoue les plantes

Les objets

- ✓ Enlevez-les tous pour les nettoyer / dépoussiérer et remettez-les tous en place après

Les cadres, les tableaux

- ✓ N'utilisez pas de produit mais un chiffon sec, sans oublier les encadrements

Les miroirs

- ✓ N'oubliez pas les contours

Les luminaires

- ✓ Utilisez un chiffon sec ou humide en fonction du type de luminaires: lampes, lustres, appliques (globe halogène, ainsi que les ampoules)

Les écrans

- ✓ N'utilisez pas de produit sur les écrans plasma, juste un chiffon sec

Les meubles et bibliothèques

- ✓ Utilisez un chiffon microfibre sans produit (humide ou sec)
- ✓ Enlevez les livres, et les épousseter

Les tables et les chaises

- ✓ Passez un chiffon dessus
- ✓ Nettoyez les barreaux et les pieds sans oublier les dossiers

Pour les tables basses

- ✓ Pensez à enlever les magazines, livres etc..
- ✓ Pour les tables vitrées: nettoyez avec le produit vitre et évitez de faire glisser des choses lourdes car vous risquez de la rayer



Les canapés

- ✓ Enlevez les coussins (dossier et assise)
- ✓ Passez l'aspirateur (dessus dessous)
- ✓ Tapotez-les avant de les remettre en place

Les sols

- ✓ Passez bien l'aspirateur sous les meubles, déplacez-les si possible
- ✓ Utilisez la brosse pour ne pas rayer les parquets
- ✓ Lavez ou cirez

ENTRETIEN DU LINGE

1. Vérifiez les poches des vêtements avant lavage.
2. Remettez de l'ordre dans vos vêtements (par ex : remonter les fermetures éclair...)
3. Triez le linge (faites attention aux étiquettes du linge et consignes de lavage)
4. Ne surchargez pas la machine
5. Sortez rapidement le linge après le lavage


FIBRE	TEMPERATURE LAVAGE	PROGRAMME DE LAVAGE	JAVEL	ESSORAGE	SECHAGE
COTON BLANC	40° /90°	A ou B	OUI	OUI	NORMAL
COTON COULEUR	30° /50°	B	NON	OUI	NORMAL



LIN, RAMIE	30°	DELICAT (ou lavage main)	NON	NON	T° AMBIANTE
LAINE	30°	DELICAT	NON	EN SERVIETTE	T° AMBIANTE
SOIE	30°	LAVAGE MAIN	NON	EN SERVIETTE	NE PAS SECHER
POLYESTER	30°	B ou C	NON (JAUNIT LES TISSUS)	NON	TRES DOUX
ACRYLIQUE	30°	DELICAT	NON	TRES LEGER	T° AMBIANTE

REPASSAGE

- ✓ Avant de commencer votre repassage, il vous faut humidifier votre linge 20 mn avant.
- ✓ Puis pliez-le sans le mettre en boule
- ✓ Une fois que votre linge est prêt, assurez-vous que le fer est à bonne température, puis commencez votre repassage.
- ✓ Faites une pile avec le linge humide et lorsque vous commencerez à repasser, commencez par ce que vous avez humidifié en premier

 N'humidifiez pas tout votre linge si vous n'êtes pas sûre de tout repasser. Le linge humide sentira vite le moisi et vous serez obligé de le relaver.

- ✓ Tous les boutons doivent être déboutonnés, y compris le col.
- ✓ Lorsque vous avez terminé de repasser votre chemise, si vous devez la suspendre sur cintre, vous devez toujours ne fermer que le premier bouton
- ✓ Attendez toujours un peu avant de ranger votre linge car il est encore humide



- ✓ Les suspendre dans la penderie toujours dans le même sens
- ✓ Videz votre fer pour empêcher le dépôt de calcaire
- ✓ Rangez la panier même s'il reste du linge

FIBRE	HUMIDITE DU LINGE	T° DU FER	VAPEUR	ENDROIT ENVERS
COTON/LIN/RAMIE	Humecter à l'avance	***	non	
LAINES	Vêtement sec	* Ou ***	Pattemouille	
SOIE	TRES HUMIDE	**	NON	ENVERS
VISCOSE	EVITER REPASSAGE	*	VAPEUR	ENVERS
ACETATE	HUMIDE	*	NON	ENVERS
POLYESTER/ ACRYLIQUES	SEC	**	vapeur	ENVERS SI POSSIBLE
LYCRA	Vêtement sec	**	vapeur	ENVERS SI POSSIBLE
VELOURS	Humidifié moyenne	**	Vapeur ou pattemouille	ENVERS
COULEUR FONCEE	Selon tissus	Selon tissus	Pattemouille sur envers	ENVERS SI POSSIBLE