

An illustration of a woman with short, curly grey hair, wearing a yellow long-sleeved top and a black apron over blue pants. She is holding a blue feather duster in her right hand and has her left hand on her hip. The background is a living room with a purple wall, a framed picture, a window with blue curtains, a potted plant, a white armchair with a blue cushion, and a white door. A large red circle is overlaid on the right side of the image, containing text.

Le guide du nettoyage

L'entretien d'un intérieur

Julie



Cécile



Nora



Hugo





Bonjour,

Je m'appelle Sophia.

En tant qu'aide-ménagère expérimentée, je partage volontiers mes connaissances avec vous. Le nettoyage est ma passion et mon métier !

Dans ce guide du nettoyage, je vous accompagne étape par étape pour nettoyer une maison de manière efficace et organisée.

Nettoyer un intérieur de fond en comble est parfois une tâche complexe. Julie, notre coach, vous aide également avec des conseils. Nous vous soutenons pour bien utiliser votre temps et votre énergie.

Allons-y pour une maison étincelante de propreté.

N'oubliez pas de jeter un coup d'oeil à notre site web www.my-perfect-day.be. Vous y trouverez plus d'informations ainsi que des vidéos et des conseils de ma collègue Cécile.

Bon travail, Sophia





Sommaire

L'entretien d'un intérieur	6
Qu'est-ce que l'entretien d'un intérieur ?	7
Pourquoi nettoyer un intérieur ?	8
Organisation du travail	9
Entretien pièce par pièce : les tâches de base	11
Les tâches de base dans la chambre	13
Les tâches de base dans le salon	15
Les tâches de base dans la cuisine	17
Entretien pièce par pièce : les tâches supplémentaires	18
Les tâches supplémentaires dans la chambre	19
Les tâches supplémentaires dans le salon	20
Les tâches supplémentaires dans la cuisine	21
Matériel et produits	22
Conseils utiles	24
Après le nettoyage	25

L'entretien d'un intérieur

Si c'est la première fois que vous travaillez chez un client, n'hésitez pas à lui poser des questions. Votre client sait quels produits utiliser pour nettoyer les différentes pièces de sa maison et les surfaces délicates.

Si le client ne peut pas fournir d'informations ou si vous avez des doutes sur un produit ou une méthode de travail, demandez conseil à votre entreprise.

Prenez des accords clairs avec le client sur les tâches qui vous sont demandées. Ainsi, vous pouvez établir un planning de travail.

Vérifiez si votre client dispose du matériel et des produits adéquats pour pouvoir fournir un bon travail.

Demandez du matériel **sûr**, **écologique** et **ergonomique**.



❖ Lisez toujours le mode d'emploi des produits et respectez le temps de pose.

❖ Si vous utilisez un spray, pulvérisez toujours le produit de nettoyage sur le chiffon ou l'éponge et non sur la surface à nettoyer.

Qu'est-ce que l'entretien d'un intérieur ?

Nettoyage de toutes les pièces et espaces d'une maison, à l'exception des sanitaires.

- ✧ tables
- ✧ chaises
- ✧ armoires
- ✧ canapés
- ✧ portes
- ✧ lits
- ✧ interrupteurs
- ✧ éléments décoratifs : vases, cadres photo, statuettes, etc.
- ✧ sol
- ✧ ...



Pourquoi nettoyer un intérieur ?

Les gens aiment vivre dans un environnement propre et bien rangé. Une pièce nettoyée n'est pas seulement belle, elle est aussi hygiénique.

Un espace bien nettoyé est également un environnement sain. De plus, des tables, armoires, sols, etc., bien entretenus durent plus longtemps.

Types de saleté :

- ✧ En surface : poussière, cheveux, miettes, etc.
- ✧ Légèrement adhérente : empreintes digitales, restes de nourriture, taches de boisson, etc.
- ✧ Fortement adhérente : huile, chewing-gum, cire de bougie, etc.
- ✧ Autres : bactéries, acariens, moisissures, odeurs, etc.

Organisation du travail

Dans le **Guide de nettoyage - Organisation du travail**, vous trouverez de nombreuses informations sur la meilleure façon de nettoyer.

Les règles principales :

- ❖ Travaillez de haut en bas.
- ❖ Travaillez du moins sale au plus sale.
- ❖ Travaillez de l'extérieur vers l'intérieur.
- ❖ Travaillez du sec au mouillé.

Travaillez en toute sécurité :

- ❖ Placez votre matériel de manière à ne pas trébucher : aspirateur, seau, raclette, mop, etc.



- ❖ Suivez un parcours : commencez par la porte et travaillez le long des murs jusqu'à revenir à la porte.
- ❖ Utilisez différents chiffons en microfibre.
- ❖ Utilisez la bonne dose de produit.
- ❖ Prenez suffisamment d'eau et changez-la régulièrement.



Entretien pièce par pièce : les tâches de base

Les tâches de base sont effectuées selon les accords avec le client. Ces tâches peuvent être complétées par des tâches supplémentaires, selon les besoins du client et avec une planification adaptée.

Les tâches de base peuvent varier d'une pièce à l'autre.

1. Aérez la pièce.
2. Rangez : pour pouvoir nettoyer partout, déplacez les petits meubles.
3. Vérifiez la présence de poussière et de toiles d'araignée.
4. Nettoyez les miroirs.
5. Dépoussiérez les surfaces délicates à sec.
6. Dépoussiérez avec un chiffon humide et séchez si nécessaire.
7. Passez l'aspirateur.
8. Nettoyez le sol avec un chiffon humide ou mouillé.
(voir Guide de nettoyage - Entretien des sols)
9. Rangez ce qui a été déplacé.
10. Vérifiez votre travail.



Limitez l'utilisation d'eau chaude. Vous pouvez nettoyer efficacement avec de l'eau tiède ou froide.
C'est mieux pour votre peau et limite l'évaporation du produit.



Les tâches de base dans **la chambre**

1. Aérez la pièce.
2. Rangez et faites le lit.
3. Vérifiez la présence de poussière et de toiles d'araignée.
4. Nettoyez les miroirs.
5. Dépoussiérez à sec : meubles cirés, télévision, photos, tableaux, etc.
6. Dépoussiérez avec un chiffon humide et séchez si nécessaire : lit, tables de nuit, lampes de chevet, rebords de fenêtre, radiateurs, interrupteurs, poignées/portes, etc.
7. Passez l'aspirateur et/ou balayez et/ou passez la serpillière.
8. Nettoyez le sol avec un chiffon humide ou mouillé.
(voir [Guide de nettoyage - Entretien des sols](#))
9. Rangez ce qui a été déplacé.
10. Vérifiez votre travail.



Les tâches de base dans le salon

1. Aérez la pièce.
2. Rangez.
3. Vérifiez la présence de poussière et de toiles d'araignée.
4. Nettoyez les miroirs.
5. Dépoussiérez à sec : meubles cirés, téléviseur, photos, tableaux, etc.
6. Dépoussiérez légèrement humide et séchez si nécessaire : table, chaises, armoires, rebords de fenêtres, radiateurs, interrupteurs, poignées/portes, etc.
7. Nettoyez le sol avec un chiffon légèrement humide ou mouillé.
(voir Guide de nettoyage - Entretien des sols)
8. Rangez ce qui a été déplacé.
9. Vérifiez votre travail.

✧ Si vous déplacez des objets pour enlever les poussières (cadres, magazines, etc.), souvenez-vous de leur emplacement pour les remettre à la bonne place.



Les tâches de base dans la cuisine

1. Aérez la pièce.
2. Rangez, videz la poubelle et remplacez le sac plastique si nécessaire.
(Discutez-en avec le client)
3. Vérifiez la présence de poussière et de toiles d'araignée.
4. Vérifiez les fenêtres et nettoyez-les si nécessaire.
5. Nettoyez avec un chiffon légèrement humide et séchez si nécessaire :
 - ✧ Portes et autres points de contact.
 - ✧ Placards supérieurs.
 - ✧ Hotte.
 - ✧ Réfrigérateur.
 - ✧ Placards inférieurs.
 - ✧ Table et chaises.
 - ✧ Micro-ondes.
 - ✧ Extérieur du four.
 - ✧ Plan de travail et carrelage.
 - ✧ Cuisinière, évier et robinet.
 - ✧ Objets sur le plan de travail.
6. Passez l'aspirateur.
7. Nettoyez le sol avec un chiffon légèrement humide ou mouillé.
(voir Guide de nettoyage - Entretien des sols)
8. Rangez ce qui a été déplacé.
9. Vérifiez votre travail.

✧ Utilisez le matériel adapté pour nettoyer les robinets afin de ne pas les rayer.

Entretien pièce par pièce : les tâches supplémentaires

En plus des tâches de nettoyage de base, il y a aussi des tâches supplémentaires. Quels sont les souhaits du client ? Élaborez ensemble un planning ou un emploi du temps.

- ✧ Nettoyez les plinthes.
- ✧ Nettoyez l'intérieur des placards.
- ✧ Nettoyez les fenêtres.
- ✧ Nettoyez les radiateurs.
- ✧ Récurez les sols.
- ✧ Nettoyez les grilles de ventilation.
- ✧ Nettoyez les luminaires.

Les tâches supplémentaires dans **la chambre**

1. Brossez derrière les radiateurs et nettoyez-les.
2. Aspirez les matelas.
3. Nettoyez le dessus et l'intérieur des placards.
4. Nettoyez les fenêtres.
5. Nettoyez entièrement les portes.
6. Nettoyez soigneusement les plinthes.
7. Faites l'entretien supplémentaire des sols si nécessaire et en concertation avec le client.



❖ Accordez une attention particulière au lit, nettoyez également le dessous du lit (sommier à lattes et cadre de lit).



Les tâches supplémentaires dans le salon

1. Brossez derrière les radiateurs et nettoyez-les.
2. Nettoyez le dessus et l'intérieur des placards.
3. Nettoyez les bibliothèques.
4. Enlevez les taches sur les meubles et les tapis.
5. Nettoyez entièrement les portes.
6. Nettoyez soigneusement les plinthes.
7. Faites l'entretien des sols carrelés et du parquet.

(voir [Guide de nettoyage - Entretien des sols](#))

✦ Discutez au préalable avec le client de l'enlèvement des taches sur les tapis et les meubles.

Les tâches supplémentaires dans la cuisine

1. Brossez derrière les radiateurs et lavez-les.
2. Nettoyez le dessus et l'intérieur des placards.
3. Détartrez la cafetière, la bouilloire, etc.
4. Nettoyez l'intérieur du réfrigérateur.
5. Nettoyez l'intérieur du four et du micro-ondes.
6. Nettoyez les filtres de la hotte.
7. Nettoyez entièrement les portes.
8. Nettoyez soigneusement les plinthes.
9. Traitez les carrelages avec un produit d'entretien.

(Guide de nettoyage - Entretien des sols)

❖ Il existe des produits spéciaux contre les odeurs de réfrigérateur.



Avec une solution de cristaux de soude, vous pouvez éliminer les odeurs et la saleté.

Ne JAMAIS utiliser sur l'aluminium.

Matériel et produits

Chiffons en microfibre

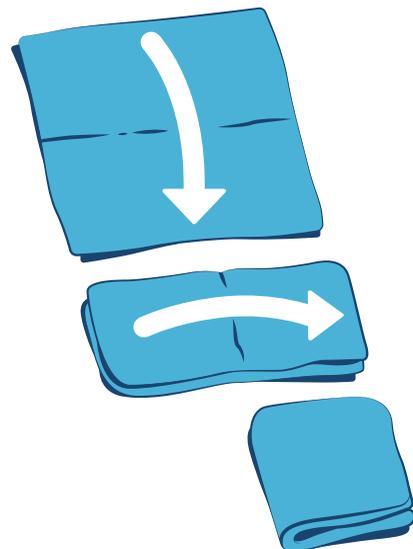
Les chiffons en microfibre peuvent être utilisés dans toutes les pièces de la maison. Utilisez éventuellement différentes couleurs pour toujours travailler de manière hygiénique.

- ✧ Chiffons **rouges** pour les sanitaires
- ✧ Chiffons **bleus** pour l'intérieur
- ✧ Chiffons **jaunes** pour la cuisine

✧ Les chiffons en microfibre peuvent être lavés en machine à 60°C, sans adoucissant.

Pliage des chiffons en microfibre

Ci-contre, nous vous montrons comment plier un chiffon microfibre (en 4 ou 6 sections selon la taille du chiffon) afin d'utiliser autant de surfaces que possible.



Matériel :

- ✧ Tête de loup
- ✧ Aspirateur
- ✧ Balai à poussière
- ✧ Balai
- ✧ Balayette et pelle
- ✧ Seau
- ✧ Chiffons en microfibre
- ✧ Éponge non abrasive et éponge de cuisine
(utilisez également différentes couleurs)
- ✧ Serpillière en microfibre
- ✧ Raclette ou mop
- ✧ Brosse pour radiateur
- ✧ Raclette à vitres
- ✧ Escabeau



Produits :

- ✧ Nettoyant universel
- ✧ Liquide vaisselle
- ✧ Produit de nettoyage pour vitres
- ✧ Pour la cuisinière :
 - ✧ Gaz : liquide vaisselle
 - ✧ Électrique (plaques rondes) : liquide vaisselle
 - ✧ Céramique et induction : produit de nettoyage spécial
- ✧ Produit adapté pour les sols
(voir Guide de nettoyage - Entretien des sols)

Produits pour tâches supplémentaires :

- ✧ Détachant pour tapis
- ✧ Détartrant pour cafetière ou vinaigre
- ✧ Soude (produit fortement alcalin, par exemple pour nettoyer la friteuse, etc.)

Conseils utiles :



✧ Ne laissez pas une raclette sécher sur le caoutchouc.

✧ Fermez soigneusement la maison lorsque vous partez.

Après le nettoyage

Après le nettoyage :

- ✧ Est-ce que tout est nettoyé selon les accords ?
- ✧ Est-ce que tout est rangé à sa place d'origine ?
- ✧ Les fenêtres sont-elles fermées et les lumières éteintes ?

Rangez les produits et le matériel :

- ✧ Mettez les chiffons en microfibre dans la machine à laver ou laissez-les sécher si le client les lave lui-même.
- ✧ Rincez les seaux et séchez-les, à l'intérieur et à l'extérieur.
- ✧ Rincez bien les éponges, essorez-les (sans les tordre) et laissez-les sécher.
- ✧ Nettoyez la brosse de l'aspirateur.
- ✧ Aspirez la tête de loup.

Points d'attention :

- ✧ Signalez les problèmes dans la maison : robinet qui fuit, carrelage décollé, lampe cassée, etc.
- ✧ Fermez soigneusement la maison lorsque vous partez.





A series of ten horizontal dotted lines spanning the width of the page, providing a guide for handwriting practice. The lines are evenly spaced and extend from the left margin to the right edge of the page.

My Perfect Day !

« My Perfect Day » est une expérience pédagogique en ligne créée à l'initiative du Fonds de Formation Sectoriel Titres-Services qui permet de découvrir de manière interactive le métier d'aide-ménager.e.

L'objectif de l'expérience est d'enseigner les bases du métier d'aide-ménager.e tout en démontant les idées reçues sur le métier et en présentant les opportunités réelles qu'il représente.

Les participants ont accès à des formations en ligne sur les techniques et également les attitudes nécessaires au métier d'aide-ménager.e.

Amusez-vous en apprenant !



Web série interactive



Formations



Challenges



Aide-ménagère.
Bien plus qu'un job qui fait le ménage !



Colophon

Ce guide est publié par le Fonds de Formation Sectoriel des Titres-Services.

Copyright © 2025 Form TS

Textes : Form TS en collaboration avec Antoon Jaminé et le VDAB

Lay-out : Flan Caramel

Coordination : Sabin Nevelsteen

Mise en page et impression : Pages

Éditeur responsable : Peter Van de Veire, directeur du Fonds de Formation Sectoriel des Titres-Services

Tous droits réservés. Il est interdit de reproduire, intégralement ou partiellement, la présente brochure sous quelque forme ou moyen, électronique ou mécanique que ce soit, y compris via des appareils ou systèmes de stockage d'information ou de lecture, sans le consentement écrit préalable de l'auteur ; hormis pour de brefs résumés dans des comptes rendus publiés.

Form *TS*  Vorm *DC*

