



Référentiel d'hygiène domestique et vestimentaire...

(usage animateur)

Que nettoyer ?

Quand et à quelle fréquence ?

Comment ? Avec quoi ? Où ?

Ce guide recense les pratiques les plus communément acquises en matière d'hygiène domestique et vestimentaire.

Pour l'hygiène corporelle, se référer aux pratiques décrites dans le CD Rom
« L'EDUCATION A L'HYGIENE »

Hygiène domestique...

Nettoyage de la maison : cuisine – salle de bain – WC – chambre – pièces à vivre

Entretien du linge de maison

Produit et matériel

Hygiène vestimentaire...

Entretien des vêtements : nuit – jour

sous-vêtement

vêtement

« pour sortir »

spécifique : sport, vêtement de travail

chaussure

➤ Cuisine

QUE NETTOYER	AVEC QUOI	COMMENT	QUAND FREQUENCE	COMMENTAIRES
EVIER	<ul style="list-style-type: none"> - Détergent - Détartrant : crème à récurer, eau vinaigrée - éponge – lavette 	<ul style="list-style-type: none"> - enlever les restes d'aliments - laver avec produit les surfaces : bac, égouttoir et la robinetterie - rincer - laver : eau + détergent + action mécanique : frotter avec une éponge, lavette..... 	<p>Après chaque utilisation</p> <p>Une fois par semaine</p> <p>Après chaque utilisation</p>	<p>Attention de ne pas utiliser de « grattoir » pour les éviers et la robinetterie en inox.</p> <p>Changer les éponges et lavettes régulièrement</p> <p>Porter des gants si allergie</p>
CUISINIÈRE	<ul style="list-style-type: none"> - Eponge + grattoir - Eau 	Enlever projection d'eau, de gras ou d'aliment.	Après chaque utilisation	
↳ Boutons	<ul style="list-style-type: none"> - Eponge + grattoir - Crème à récurer - eau 	<ul style="list-style-type: none"> - Laver - Rincer 	Une fois par semaine	
↳ Plaques électriques	Grattoir puis Chiffon graissé (huile de table par exemple)	Sans eau ni produit Frotter la plaque avec le chiffon gras.	Une fois par mois	<p>Eviter les traces de rouille en graissant régulièrement. Utiliser un chiffon propre.</p> <p>Attention : ne pas laver. Si possible couvrir d'un protège plaque.</p>

➤ **Cuisine (suite)**

QUE NETTOYER	AVEC QUOI	COMMENT	QUAND FREQUENCE	COMMENTAIRES
FOUR - Intérieur ↗ Grille ↗ Porte vitrée	Eponge + grattoir Décapant pour four Eponge + grattoir Crème à récurer Eau	Laver Rincer Laver Rincer	Une fois par mois selon salissure	Si décapant four : AERER Pour faciliter l'entretien, nettoyer au fur et à mesure
REFRIGERATEUR - Intérieur ↗ paroi ↗ porte ↗ clayette ↗ bac à légumes ↗ bac à glaçons - Extérieur	Eponge – eau Détergent non abrasif : liquide vaisselle Eau vinaigrée pour rincer Torchon Eponge + grattoir Crème à récurer	Enlever ce qui se lave à l'évier Laver – Rincer - Sécher Laver – Rincer – Sécher les parois et la porte Dégivrer manuellement si besoin, quand la glace formée atteint _ cm. Laver et rincer les côtés, le dessus et l'extérieur de la porte	Deux fois par an minimum, et plus si salissure	Pour ne pas rayer l'intérieur du réfrigérateur : ne pas utiliser de couteau ni de grattoir, mais se servir d'une éponge. Sécher l'intérieur du réfrigérateur pour éviter la prolifération des bactéries.
PLAN DE TRAVAIL TABLE CHAISE PIED DE TABLE	Eponge – eau Crème à récurer ou Liquide vaisselle Eponge humide	Laver Rincer Laver Rincer	A chaque utilisation Deux fois par an	

➤ Cuisine (suite)

QUE NETTOYER	AVEC QUOI	COMMENT	QUAND FREQUENCE ?	COMMENTAIRES
PLACARD - Intérieur - Extérieur	Eponge – eau Crème à récurer ou Liquide vaisselle	Sortir le contenu Laver Rincer Essuyer	Une fois par an minimum	Veiller à la propreté des produits et objets remis en place. Vérifier les dates de péremption.
POUBELLE + COUVERCLE VIDE ORDURE PELLE	Eponge – eau Crème à récurer ou Liquide vaisselle	Laver Rincer	Deux fois par an minimum	Utiliser une éponge « réservée » uniquement au nettoyage de fond. Mettre un sac en plastique dans la poubelle et le jeter deux fois par semaine minimum Penser au tri sélectif
MICRO-ONDES - Intérieur - Extérieur	Eponge – Eau Détergent non abrasif Eponge – Tampon à récurer, crème à récurer Si porte vitrée, utiliser du produit à vitres	Laver, rincer, sécher. Laver rincer	Une fois par mois ou plus si salissure	Pour ne pas rayer l'intérieur du micro-ondes : ne pas utiliser de couteau ni de grattoir, mais se servir d'une éponge. Couvrir le plat à réchauffer d'une cloche ou d'une assiette creuse renversée pour éviter les projections.

➤ **Cuisine (suite)**

QUE NETTOYER	AVEC QUOI	COMMENT	QUAND FREQUENCE	COMMENTAIRES
FAIENCES MURALES	Eponge – Tampon à récurer, crème à récurer	Laver, rincer.	Deux fois par mois minimum, plus si salissures	
VAISSELLE	<ul style="list-style-type: none"> - Eponge + eau - Tampon à récurer 	<ul style="list-style-type: none"> - Remplir le bac avec de l'eau et du détergent : laver - Remplir le bac avec de l'eau et rincer - Laisser sécher (ou essuyer) - Ranger 	Après chaque repas	<p>Ne pas utiliser trop de détergent. Il n'est pas utile de laver à l'eau courante. L'eau est un bien précieux et parfois rare !</p>
SOL	<ul style="list-style-type: none"> - Balai ou aspirateur - Pelle et balayette - Balai brosse - Serpillière - Seau ou - Balai espagnol - Détergent - Eau 	Laver sans rincer	Une fois par semaine minimum	<p>Utiliser la bonne dose de détergent : trop de produit = encrassement Ne pas oublier de laver sous les meubles Penser à changer le sac de l'aspirateur. Laver (en machine) les serpillières et les faire sécher. Dépoussiérer le balai et la balayette. Laver la pelle</p> <p>Laver le sol en dernier (le nettoyage d'une pièce se commence par le haut et se finit par le sol)</p>

➤ **Salle de bain**

QUE NETTOYER	AVEC QUOI	COMMENT	QUAND FREQUENCE	COMMENTAIRES
LAVABO FAIENCES BAIGNOIRE DOUCHE	Détartrant : crème à récurer ou vinaigrée Eponge, lavette.	Laver : eau + détartrant + action mécanique : frotter avec l'éponge Rincer.	Une fois par semaine	<p>Rincer rapidement à l'eau courante après chaque utilisation, en prenant soin d'enlever poils et cheveux.</p> <p>Utiliser une éponge « réservée » uniquement à la salle de bain</p> <p>Il est possible de désinfecter à l'eau de javel après avoir lavé (pour être efficace, la javel achetée en berlingot se dilue à l'eau froide)</p>
RIDEAU DE DOUCHE	Eau savonneuse ou crème à récurer Eponge	Laver, rincer à la main ou en machine.	Une fois par mois	Attention à la formation de moisissures à la base ou dans les plis du rideau.
PORTE VITREE Anti projection MIROIR VITRE	Eau savonneuse + éponge + raclette Ou Chiffon + produit vitre	Laver, passer la raclette.	Une fois par mois	
SOL	- Balai, - Balai brosse - Serpillière - Seau ou - Balai espagnol - Détergent + Eau	Laver sans rincer	Une fois par semaine	

➤ **Salle de bain (suite)**

QUE NETTOYER	AVEC QUOI	COMMENT	QUAND FREQUENCE	COMMENTAIRES
PLACARD TIROIR ETAGERE	Eponge – eau Crème à récurer ou Liquide vaisselle	Sortir le contenu Laver Rincer Essuyer	Une fois par an minimum	Veiller à la propreté des produits et objets remis en place.
TAPIS DE BAIN	Aspirateur Machine à laver	Secouer le tapis à l'extérieur ou passer l'aspirateur Laver en respectant le code d'entretien	Une fois par semaine Une fois par mois	Possibilité de le secouer par la fenêtre à s'assurant qu'il n'y ait personne au dessous !!!
W.C	Crème à récurer, désinfectant ou Produit spécifique Eponge (spéciale W.C) Brosse pour W.C	Cuvette : Verser le produit dans la cuvette, frotter (avec la brosse), laisser agir puis tirer la chasse pour rincer. Lunette + abattant + chasse d'eau : Nettoyer avec crème à récurer + éponge Rincer (+ sécher)	Une fois par semaine	Utiliser une éponge « réservée » uniquement aux W.C Possibilité de mettre des gants Bien se laver les mains à la fin

➤ **Autres pièces : Salon – Salle à manger – Chambre - Couloir**

QUE NETTOYER	AVEC QUOI	COMMENT	QUAND FREQUENCE	COMMENTAIRES
VITRE	Chiffon + produit pour les vitres ou Détergent, éponge, raclette	Intérieur et Extérieur	Tous les trimestres	Respecter les règles de sécurité (ne pas se pencher, fermer les volets....)
PORTE ENCADREMENT POIGNEE PLINTHE	Crème à récurer + éponge	Laver, rincer	Une fois par an	Si portes vitrées, utiliser le produit à vitre. Utiliser une éponge « réservée » uniquement au nettoyage de fond
INTERRUPTEURS	Lavette, chiffon	Utiliser un « linge » à peine humidifié	Une fois par an	☞ attention ! l'eau et l'électricité ne font pas bon « ménage »
TELEVISION CHAINE HIFI ORDINATEUR	Chiffon pour la poussière + produit nettoyant	Respecter les conseils de nettoyage donnés sur les notices	Une fois par trimestre	Penser aux consignes de sécurité élémentaires. Eviter de mettre en contact l'eau et l'électricité
TOUTES PIECES	AERER	Laisser les fenêtres ouvertes au moins dix minutes tous les jours	Tous les jours	Penser à vider et nettoyer les cendriers si besoin.

➤ **Autres pièces (suite) : Salon – Salle à manger – Chambre - Couloir**

QUE NETTOYER	AVEC QUOI	COMMENT	QUAND FREQUENCE	COMMENTAIRES
SOLS				
Moquette	Aspirateur ou balai mécanique	Ne pas aller trop vite pour bien tout aspirer		Ne pas oublier de vider régulièrement l'appareil
Carrelage Linoléum	Balai + serpillière ou Balai espagnol	Balayer, laver.	Une fois par semaine	Une fois par mois, pousser les meubles pour nettoyer derrière/dessous
Parquet	Balai + serpillière + produit pour parquet	Balayer, nettoyer (cirer)		Nettoyer le matériel utilisé.
MEUBLES	Chiffons	Enlever la poussière	Une fois par semaine	Changer les chiffons régulièrement.
CANAPES				
Tissus	Produit détachant Chiffon	Lire la notice du détergent	Si housse de protection : la laver une fois par an.	Possibilité de protéger avec une housse Si présence d'animaux : secouer la housse ou aspirer régulièrement les poils.
Cuir ou simili	Eponge	Passer une éponge humidifiée	Une fois par mois	
TABLE	Chiffon, éponge + produit pour meuble ou pour vitre	Adapter le nettoyage au support	Tous les mois	

➤ **Linge de maison**

QUE NETTOYER	AVEC QUOI	COMMENT	QUAND FREQUENCE	COMMENTAIRES
RIDEAUX	Lessive	- En machine (à 30° selon composition) à la laverie ou chez soi ou - A la main	Une ou deux fois par an	Si voilage : peu d'essorage et possibilité de les suspendre humides aux fenêtres Bien utiliser une lessive « spéciale machine » pour laver en machine ou en laverie
SERVIETTE DE TABLE TORCHONS NAPPES EN TISSUS	Lessive	En machine (60° selon composition)	Une fois par semaine	Le lavage à 90° n'est pas indispensable. Les serviettes en papier ne se lavent pas, elles sont jetables.
HOUSSE DE COUETTE PROTEGE MATELAS	Lessive	En machine (60° selon composition)	Une fois par mois	
DRAPS TAIES D'OREILLERS HOUSSE DE TRAVERSIN OREILLERS COUVERTURE COUETTE	Lessive	En machine (60° selon composition) Machine ou pressing	Une fois tous les quinze jours. Une fois par an	☞ Attention aux matières naturelles : si couette ou oreiller en plumes, les donner au pressing.

➤ **Linge de maison**

QUE NETTOYER	AVEC QUOI	COMMENT	QUAND FREQUENCE	COMMENTAIRES
TORCHONS SERVIETTE DE TABLE NAPPE	Lessive	En machine à 60° ou + si le tissu le permet Si nécessaire, procéder à un détachage avant le lavage ou un - pré trempage - pré lavage	Une fois par semaine	Plus une tâche est récente, plus il est facile de la nettoyer.
SERVIETTE DE TOILETTE DRAP DE BAIN GANTS DE TOILETTE PEIGNOIR	Lessive	En machine à 60° Ou + si le tissu le permet	Une fois par semaine Une fois par semaine A chaque utilisation Une fois tous les 15 jours	

➤ **Vestimentaire : linge de nuit – sous vêtements**

QUE NETTOYER	AVEC QUOI	COMMENT	QUAND FREQUENCE	COMMENTAIRES
<p>TEE – SHIRT</p> <p>PYJAMA</p> <p>CHEMISE DE NUIT</p>	<p>Lessive</p> <p>Machine à laver</p> <p>Main</p> <p>Laverie</p>	De 40° à 60° selon la composition du textile	Une fois par semaine	<p>On doit se déshabiller pour dormir. Le linge de nuit ne s'utilise que pour dormir. (le linge sale est à « stocker » dans un contenant spécifique)</p> <p>☞ Bien utiliser une lessive « spéciale machine » pour laver en machine ou en laverie.</p>
<p>SOUS VETEMENTS</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Slip ✓ Culotte ✓ Caleçon ✓ Collant ✓ Mi-bas synthétiques ✓ Body ✓ Maillot de corps ✓ Chaussettes <p>✓ Soutien gorge</p>	<p>A la main ou à la machine à laver</p> <p>Savon, lessive machine ou lessive à la main</p>	Respecter la nature du tissu	<p>Tous les jours</p> <p>Une fois par semaine</p>	<p>Les lessives à la main, agissent à froid jusqu'à 30°</p> <p>Tous les vêtements « près du corps » sont à changer : ils absorbent la sueur.</p> <p>Le savon évite les problèmes d'allergie (sous vêtements, layette)</p> <p>En cas d'activité physique plus intense, le soutien gorge peut être changé plusieurs fois dans la semaine.</p>

➤ **Vestimentaire : vêtements courants - spécifiques – chaussures**

QUE NETTOYER	AVEC QUOI	COMMENT	QUAND FREQUENCE	COMMENTAIRES
VETEMENTS COURANTS	Lessive - Machine à laver - Main - Laverie	Trier le linge avant de le laver 3 catégories : - blanc - couleur - délicat Respect des codes d'entretien du linge et de la notice d'utilisation du lave linge.	Une fois par semaine ou plus si nécessité (tâches)	Les vêtements doivent être étendus le plus tôt possible après lavage dans un endroit aéré. Eviter les pièces fermées, enfumées.
VETEMENTS SPECIFIQUES ✓ Sport ✓ Travail	Lessive - Machine à laver - Laverie	Certaines tâches doivent être traitées avant d'être lavées en machine	A laver après chaque séance de sport si contact direct avec la peau et forte sudation.	Ne pas laisser enfermer ses vêtements de sports dans un sac d'une séance de sport à l'autre. Si tous les vêtements ne nécessitent pas un lavage à chaque fois, pensez à les aérer. <input type="checkbox"/> bien utiliser une lessive « spéciale machine » pour laver en machine ou en laverie.
CHAUSSURES ✓ Cuir ✓ toile	- Brosse - chiffon - Cirage lessive – brosse Machine	Passer le produit qui convient, faire briller. Adapter la température.		