



CHEZ CLAUDINE

Ma semaine de ménage

organisée pièce par pièce, sans charge mentale

Semaine du

Mon objectif de la semaine

Rituel quotidien

- ☐ Faire les lits
- ☐ Ranger 10 min ce qui traîne
- ☐ Vaisselle / lave-vaisselle
- ☐ Essuyer le plan de travail
- ☐ Trier le courrier
- ☐ Une lessive si besoin

Notes & rappels

.....

.....

.....

.....



Lundi

CUISINE

- ☐
- ☐



Mardi

SALLE DE BAIN

- ☐
- ☐



Mercredi

CHAMBRES

- ☐
- ☐



Jeudi

SALON & PIÈCES DE VIE

- ☐
- ☐



Vendredi

SOLS & POUSSIÈRES

- ☐
- ☐



Samedi

LINGE & RANGEMENT

- ☐
- ☐



Dimanche

REPOS & RATTRAPAGE

- ☐
- ☐

☆ Mes 3 priorités

- ☐
- ☐
- ☐

À racheter (produits ménagers)

- ☐
- ☐
- ☐



