




Challenge *Vent de Fraîcheur*

7 jours pour une maison clean



- 
- ☐ *Jour 1 : Dépoussiérage en profondeur*
 - ☐ *Jour 2 : Vitres, miroirs et surfaces brillantes*
 - ☐ *Jour 3 : Sols, tapis et escaliers*
 - ☐ *Jour 4 : Cuisine ultra-propre*
 - ☐ *Jour 5 : Salle de bain éclatante*
 - ☐ *Jour 6 : Murs, portes et textiles*
 - ☐ *Jour 7 : Entrée et senteurs fraîches*





Challenge Vent de Fraîcheur

7 jours pour une maison clean

Jour 1 : Dépoussiérage en profondeur



- Haut des meubles, étagères, luminaires, plinthes, radiateurs, aérations.
- Éliminer les toiles d'araignée sur les murs et plafonds.
- Aspirer les murs pour enlever la poussière incrustée.
- Dépoussiérer les plantes

<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____

Jour 2 : Vitres, miroirs, surfaces brillantes

- Nettoyage des vitres, miroirs, écrans et surfaces laquées.
- Nettoyage des portes vitrées et des baies coulissantes, fenêtres de toit

<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____



Challenge Vent de Fraîcheur

7 jours pour une maison clean

Jour 3 : Sols, tapis et escaliers



- Aspiration et lavage de tous les sols
- Nettoyage en profondeur des tapis et moquettes

- Nettoyage des marches et rambarde d'escalier

<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____

Jour 4 : Cuisine nickel

- Dégraissage du frigo (étagères, bacs, joints)
- Nettoyage du plan de travail, plaques de cuisson, hotte, micro-ondes, évier...

- Aspirer et nettoyer les placards
- Nettoyer les façades

<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____



Challenge Vent de Fraîcheur

7 jours pour une maison clean

Jour 5 : Salle de bain éclatante



- Détartrage des robinets, douche, baignoire, joints, parois vitrées.

<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____

- Nettoyage des toilettes en profondeur

<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____

Jour 6 : Murs, portes et textiles

- Détacher les murs
- Nettoyage des portes, poignées, interrupteurs.

<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____

- Aspiration et détachage des canapés, fauteuils, matelas.

<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____



Challenge Vent de Fraîcheur

7 jours pour une maison clean

Jour 7 : Entrées et bilan



- Nettoyage de la porte d'entrée (intérieur/extérieur), boîte aux lettres, paillason...

<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____

Bilan

Viens partager ton résultat du challenge
sur le groupe Facebook ! 😊

Ce que tu as aimé... Tes Avant / Après 😊

Kris