



# DÉTAIL DES FORMULES

## Ménage / Repassage

<b>CUISINE</b>	<b>Détente</b>	<b>Bien-être</b>	<b>Évasion</b>
Nettoyer les sols, faire les poussières	X	X	X
Faire la vaisselle, programmer le lave-vaisselle, nettoyer le plan de travail, la plaque de cuisson		X	X
Nettoyer l'extérieur des placards, le réfrigérateur, les appareils de cuisson		X	X
Nettoyer l'intérieur des placards, le réfrigérateur, les appareils de cuisson, le lave-vaisselle, la hôte			X
Entretien des argenteries			X

  

<b>SALON / CHAMBRES</b>	<b>Détente</b>	<b>Bien-être</b>	<b>Évasion</b>
Nettoyer les sols, faire les poussières	X	X	X
Ranger la pièce		X	X
Entretien des meubles, des équipements		X	X
Faire le lit		X	X
Changer les draps			X
Entretien de la literie			X
Entretien des voilages, des rideaux			X

  

<b>SANITAIRES / SDB</b>	<b>Détente</b>	<b>Bien-être</b>	<b>Évasion</b>
Entretien des sols, faire les poussières	X	X	X
Nettoyer les sanitaires, les points d'eau		X	X
Ranger et organiser les placards			X

  

<b>LINGE</b>	<b>Détente</b>	<b>Bien-être</b>	<b>Évasion</b>
Étendre, plier et repasser, ranger le linge		X	X
Programmer le lave linge et le sèche linge		X	X
Laver à la main, détacher, repasser des matières délicates			X
Effectuer des travaux simples de couture			X
Apporter et récupérer le linge au pressing			X
Cirer et ranger les chaussures			X

  

<b>CADRE DE VIE</b>	<b>Détente</b>	<b>Bien-être</b>	<b>Évasion</b>
Vider et sortir les poubelles	X	X	X
Arroser des plantes		X	X
Nettoyer les fenêtres et vitres		X	X
Nettoyer la terrasse - mobilier de jardin			X
Maintenance et vigilance à domicile (fermer, ouvrir les volets...)			X

  

<b>COURSES / REPAS</b>	<b>Détente</b>	<b>Bien-être</b>	<b>Évasion</b>
Livraison de courses		X	X
Ranger et conditionner les produits achetés		X	X
Préparer des repas simples			X