RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté
Égalité
Fraternité

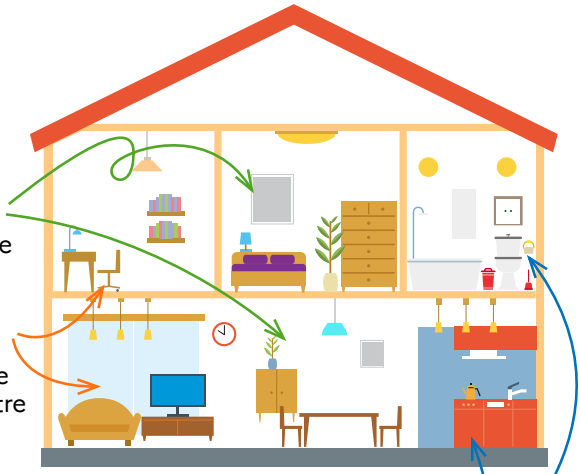
Agence Régionale de Santé Normandie

prendre soin de son logement, c'est prendre soin de sa santé

POUR UN INTÉRIEUR PROPRE ET ENTRETENU

Nous passons près des **deux tiers de notre temps** dans notre logement. A cette occupation s'ajoute nos activités. L'ensemble génère des salissures, des odeurs, de l'usure sur les équipements.

Les fréquences minimales de nettoyage pour chaque pièce



Pièces à vivre

D'une **occupation quotidienne** (salle à manger et chambres) :
- nettoyage courant 2 fois / semaine
- nettoyage renforcé 1 fois / mois

D'une **occupation occasionnelle** (salon ou bureau) :
- nettoyage courant 1 fois / semaine
- nettoyage renforcé 1 fois / trimestre

Pièces de service

D'un **usage quotidien** (cuisine et salle de bain / toilettes) :
- nettoyage courant a minima 2 fois / semaine
- nettoyage renforcé 2 fois / mois

PRSE 4 NORMANDIE
Plan Régional Santé Environnement

LES BÉNÉFICES D'UN LOGEMENT PROPRE ET ENTRETENU

Protéger sa santé

Un **logement propre et bien entretenu** permet de disposer d'un espace de vie sain et confortable qui favorise un état complet de bien-être physique, mental et social pour les occupants.

Attention, bien nettoyer demande de respecter des bonnes pratiques, de se protéger lors de l'emploi des produits ménagers, d'aérer, et, après utilisation, de les entreposer séparément dans un endroit dédié (non accessible aux enfants).

Préserver son logement

Nettoyer et entretenir régulièrement son intérieur, permet de maintenir des revêtements en bon état, des équipements fonctionnels et d'écarter les risques tels que des dégâts des eaux, l'apparition de moisissures, la prolifération de nuisibles, voire des dangers comme l'incendie. **Prendre soin de son logement, c'est la garantie qu'il reste salubre.**

Réaliser des économies

L'attention portée à nettoyer et entretenir correctement et fréquemment son logement contribue à réduire la facture de travaux onéreux de remise en état tels que le renouvellement des revêtements, la réfection des peintures et des joints ou encore la réparation, voire le remplacement, des équipements.

À NOTER : pour un **logement loué**, le comparatif des états des lieux d'entrée et de sortie du logement permet de vérifier si celui-ci a été correctement entretenu. Le propriétaire bailleur s'appuie sur ces deux constats pour procéder au remboursement de la caution financière locative. En cas de défauts d'entretien constatés, le locataire peut perdre partiellement, voire totalement, la somme provisionnelle déposée lors de l'attribution du logement.

QU'ENTEND-ON PAR NETTOYAGE ?

Nettoyer, c'est tenir et maintenir propre en se débarrassant de ce qui tache, souille, sali, terni.

Le nettoyage courant

Pour **éliminer régulièrement saletés et impuretés** afin de maintenir l'hygiène et d'éviter l'apparition de nuisibles (insectes).

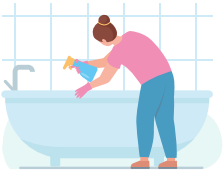
A effectuer **tous les jours**, voire a minima 1 à 2 fois par semaine, selon le type de pièces, le mode d'occupation et la présence d'animaux de compagnie.

A réaliser par **aspiration** (aspirateur) ou **à l'humide** (tissus en microfibre imprégné d'eau), sans faire appel à des produits d'entretien sauf en cas de salissures grasses.

NETTOYAGE COURANT OPÉRATIONS À RÉALISER	PIÈCES DE VIE Salon / Salle à manger / Chambres	PIÈCES DE SERVICE Cuisine / Salle de bain / Toilettes
Ranger au fur et à mesure	X	X
Nettoyer les plans de travail, les surfaces imperméabilisées et les équipements (évier, lavabo, baignoire ou douche, cuvette WC)		X
Dépoussiérer le mobilier	X	
Essuyer la robinetterie après usage pour éviter les traces de calcaire		X
Passer le balai à microfibres et/ou l'aspirateur suivant la nature du sol	X	X
Aérer* tous les jours pour renouveler l'air ambiant et supprimer les odeurs	X	X

* fiche dédiée « Aération & ventilation ».

X : opération à réaliser



Le nettoyage renforcé

Pour **nettoyer plus en profondeur** chaque pièce en étant plus exigeant sur certains espaces destinés à la préparation des repas ou à l'hygiène corporelle.

A effectuer **2 fois par mois,** voire a minima 1 seule fois pour les pièces occupées occasionnellement.

A réaliser à l'aide de **produits ménagers** en respectant les dosages et les consignes d'utilisation ou d'un **nettoyeur vapeur** meilleur pour la santé et l'environnement.

NETTOYAGE RENFORCÉ OPÉRATIONS À RÉALISER	PIÈCES DE VIE Salon / Salle à manger / Chambres	PIÈCES DE SERVICE Cuisine / Salle de bain / Toilettes
Nettoyer : - tous les recoins du sol au plafond - les radiateurs** - les menuiseries et vitres	X	X
Aspirer : - les revêtements textiles (sols et d'ameublements) - les réglettes d'amenée d'air neuf*	X	
Nettoyer : - les équipements destinés au lavage et à l'hygiène - les joints (avant l'apparition des moisissures) - les bouches d'extraction d'air*		X
Eliminer le tartre sur la robinetterie		X

* fiche dédiée « Aération & ventilation ».

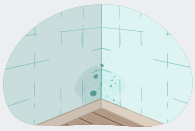
** fiche dédiée « Chauffage et Confort thermique ».

X : opération à réaliser

À NOTER : ne pratiquer **une désinfection** que **dans le cas d'une maladie contagieuse**, à l'exemple d'une gastroentérite. L'emploi d'un désinfectant doit se faire en respectant les consignes de dosage et de sécurité après avoir préalablement nettoyé à l'aide d'un détergent puis rincé abondamment à l'eau claire.

BON À SAVOIR

En présence de **moisissures**, suivez les recommandations pratiques en cliquant ici.



QU'ENTEND-ON PAR ENTRETIEN ?

Entretenir, c'est s'assurer du bon fonctionnement des équipements techniques du logement et ainsi prolonger leur durée de vie.

Remplacement et/ou simple remise en état des **équipements les plus courants**.

Joints de robinetterie	**A remplacer** dès l'apparition d'un suintement anormal d'eau
Joints d'étanchéité de la baignoire ou du bac de douche	**A refaire** en cas de noircissement ou de décollement
Siphons des équipements de lavage : évier et lavabo	**A désengorger** tous les 3 à 6 mois
Hotte aspirante cuisine :	
- filtre à graisses métallique	**A nettoyer** 1 à 2 fois par mois en fonction de l'encrassement
- si recyclage, filtre à charbon actif	**A remplacer** tous les 6 mois en moyenne
Tuyau flexible d'alimentation en gaz (plaques de cuisson, gazinière, four...)	**A changer** dès que la date de validité a expiré - choisir un modèle dit « flexible perpétuel » dont l'utilisation est illimitée
Interrupteurs / prises de courant	**A remplacer** dès l'apparition d'un défaut ou d'une dégradation
Poignées / charnières / serrures des portes, fenêtres et portes-fenêtres	**A lubrifier** ou **graisser** autant que de besoin

À NOTER : pour votre santé, au retour dans votre logement **après une inoccupation prolongée**, pensez à purger les canalisations d'eau froide et chaude en laissant couler les premiers litres d'eau avant de l'utiliser pour la boisson, la cuisine ou l'hygiène corporel.
Plus d'informations sur :
• le risque plomb hydrique en cliquant ici et ici, • les risques légionnelles en cliquant ici.

BON À SAVOIR

Pour nettoyer EFFICACEMENT

Toujours opérer du haut vers le bas et du plus propre vers le plus sale. Cette technique permet d'éviter de salir les surfaces déjà nettoyées.

Pour nettoyer À MOINDRE COÛT

Sans incidence sur sa santé et son environnement, utiliser des produits ménagers naturels multiusages, économiques, écologiques et efficaces comme le vinaigre blanc, le bicarbonate de soude, le savon de Marseille ou le savon noir.

Pour nettoyer EN TOUTE SÉCURITÉ

Opérer sans la présence d'enfants et en prenant garde :

- de n'acheter que les produits utiles à ses propres besoins et dépourvus d'un **symbole danger**,

- d'éviter l'usage des **produits en aérosols** et en spray dont les particules respirées atteignent facilement les poumons,

- de privilégier les produits porteurs d'un **label écologique** dépourvus de substances sur-odorantes tels que les parfums d'ambiance,

- de **respecter les dosages et les consignes** d'utilisation mentionnés sur les étiquettes,

- de **se protéger** lors de l'utilisation de produits détergents et / ou désinfectants en portant des gants et un masque,

- de **bien aérer** les pièces lors de leur nettoyage. Cela favorise le renouvellement rapide de l'air ambiant et permet ainsi d'effectuer cette opération dans une atmosphère plus saine pour la santé : fiche dédiée « Aération & ventilation ».

VIGILANCE

Les recettes de produits ménagers dites « fait maison » sont économiquement intéressantes et permettent de réduire le nombre de produits d'entretien.

Mais ATTENTION :

- **aux mélanges de produits inappropriés** pour éviter des réactions chimiques dangereuses à l'exemple du vinaigre blanc dont l'association est formellement à proscrire avec :

vinaigre blanc

+

eau de javel

bicarbonate de soude

eau oxygénée

Bien nettoyer et entretenir son logement,
retrouvez + d'infos et de conseils ici

- **à la conservation** de ces préparations dont l'efficacité diminue avec le temps avec un risque de contamination microbiologique.

réalisation : service communication ARS Normandie - ©illustrations : AdobeStock -02.2026