

<p>DEFI 1</p> <p>Nettoyer le four à micro-onde</p> <p>(utilisez un bol d'eau avec des citrons, 1 minute à haute intensité, puis essuyez avec un linge.)</p>	<p>DEFI 2</p> <p>Nettoyer le lave-vaisselle</p> <p>(environ ½ litre de vinaigre blanc directement dans la cuve et programmez le plus fort, n'oubliez pas de vider et nettoyer le filtre)</p>	<p>DEFI 3</p> <p>Nettoyer le frigo, intérieur & extérieur</p> <p>(profitez-en pour vérifier les dates de péremption de ce qui reste)</p>	<p>DEFI 4</p> <p>Ranger les placards alimentaires</p> <p>(jetez ce qui est réellement périmé et évitez d'acheter en double ce que vous avez déjà)</p>	<p>DEFI 5</p> <p>Nettoyer le four</p> <p>(¼ bicarbonate de soude, ¾ eau, appliquez cette pâte sur les parois, laissez agir toute la nuit, rincez c'est propre)</p>
<p>DEFI 6</p> <p>Nettoyer l'évier et en dessous</p> <p>(nos aieules frottaient leurs évier en inox avec une pomme de terre crue ou ses pelures. Laissez agir quelques minutes, puis rincez et essuyez)</p>	<p>DEFI 7</p> <p>Ranger les placards à vaisselle</p> <p>(n'oubliez pas les tiroirs à couverts et on en profite pour faire du tri)</p>	<p>DEFI 8</p> <p>Ranger l'armoire à pharmacie</p> <p>(regroupez vos médicaments périmés pour les apporter à la pharmacie)</p>	<p>DEFI 9</p> <p>Trier les produits de beauté</p> <p>(profitez-en pour jeter vos vieilles crèmes solaires nocives pour la planète et préférez une crème bio)</p>	<p>DEFI 10</p> <p>Nettoyer la douche et/ou la baignoire</p> <p>(pour les joints de carrelage, du vinaigre blanc additionné de liquide vaisselle et n'oubliez pas le rideau de douche)</p>
<p>DEFI 11</p> <p>Nettoyer les WC</p> <p>(si vous n'avez ni bicarbonate de soude ni vinaigre blanc, oubliez la Javel et utilisez une cannette de Coca, et n'oubliez pas le dessous de la lunette)</p>	<p>DEFI 12</p> <p>Retourner les matelas</p> <p>(faites le régulièrement pour en prolonger la durée de vie et assurer votre confort et profitez-en pour changer les draps)</p>	<p>DEFI 13</p> <p>Passer l'aspirateur partout</p> <p>(n'oubliez pas sous les lits, derrière les meubles et sur les rideaux)</p>	<p>DEFI 14</p> <p>Nettoyer les fenêtres</p> <p>(un tiers de vinaigre blanc, 2/3 eau tiède pour les vitres et n'oubliez pas de commencer par l'entourage des fenêtres)</p>	<p>DEFI 15</p> <p>Nettoyer le lave-linge</p> <p>(pensez à enlever les restes de produit du bac à lessive et à nettoyer les filtres, pour le tambour, le vinaigre blanc est, encore une fois, conseillé)</p>
<p>DEFI 16</p> <p>Trier les vêtements</p> <p>(prévoyez de donner ceux dont vous ne vous servez plus et pensez à recycler ce qui peut l'être)</p>	<p>DEFI 17</p> <p>Ranger les vêtements</p> <p>(Quelques morceaux de savon de Marseille dans l'armoire vous assure une bonne odeur de frais)</p>	<p>DEFI 18</p> <p>Nettoyer l'électronique</p> <p>(nettoyez à fond TV, radio, rasoirs, sècheirs, téléphones ... et récupérez les piles qui ne servent pas)</p>	<p>DEFI 19</p> <p>Laver les poubelles</p> <p>(un peu de bicarbonate de soude au fond de la poubelle propre vous assurera au moins 2 mois sans odeurs)</p>	<p>DEFI 20</p> <p>Aérer les tapis</p> <p>(ils récupèrent toutes les poussières, profitez d'un rayon de soleil pour ouvrir vos fenêtres et les secouer)</p>
<p>DEFI 21</p> <p>Dépoussiérer les hauteurs</p> <p>(là où les chiffons ne passent jamais, nettoyez avec un vieux chiffon humidifié d'eau tiède)</p>	<p>DEFI 22</p> <p>Redonner un coup de tournevis</p> <p>(Faites le tour de chaque pièce, et réparez cette table branlante, ce tiroir ou cette étagère ...)</p>	<p>DEFI 23</p> <p>Détartre</p> <p>(cafetière, bouilloire... versez un fond de vinaigre blanc, laissez agir une nuit, videz, rincez abondamment)</p>	<p>Les Défis Ménage</p> 	
<p>DEFI 24</p> <p>Ranger la papeterie</p> <p>(ne gardez que l'essentiel, vérifiez sur service-public.fr la liste des papiers à conserver)</p>	<p>DEFI 25</p> <p>Nettoyer les portes</p> <p>(traces de doigts, éclaboussures ... prenez un chiffon légèrement humide ou une gamme dite «magique»)</p>	<p>DEFI 26</p> <p>Nettoyer les sols</p> <p>(empilez les meubles, pour le carrelage utilisez du bicarbonate de soude et du vinaigre blanc)</p>		