

Pour une organisation optimisée, je fais des listes !

On perd un temps fou à penser 10 fois à toutes les tâches que l'on a à faire dans la journée, la semaine voire le mois et ça nous prend une énergie énorme. Alors le secret pour se libérer de tout ça ce sont les listes !



On peut en faire pour tout : la *to do list* de la journée, la liste des devoirs des enfants, la liste du ménage, la liste des menus, courses, etc... Les enfants peuvent avoir leur propre liste également, cela les sécurise et les responsabilise.

Les « To Do list »

Elles permettent de ne rien oublier.

Tous les matins, prendre 5 minutes pour réfléchir à tout ce qu'il y a à faire dans la journée et quand. Cela évite les oublis et les démarches dans l'urgence. On peut ensuite en faire une tous les week-ends pour la semaine à venir et on coche ce qui est fait tous les jours. Ces listes peuvent être adaptées à la période : avant de partir en vacances, avant la rentrée des classes, pour les examens du plus grand....

La liste du ménage

Elle permet de séparer toutes les corvées pour pouvoir les répartir tout au long de la semaine. Mais elle permet aussi de répartir les tâches entre les membres de la famille. Les enfants peuvent participer à la vie de la maison, cela les responsabilise, ça peut être vécu comme un jeu et ça vous allège.

Voir 2 exemples en pages suivantes

Les repas et les courses

L'autre domaine où les listes peuvent s'avérer très aidantes est celui des repas et des courses. Penser les repas de la semaine permet de s'organiser mais aussi de faire des économies en évitant le gâchis.

Pour trouver l'inspiration plusieurs sites internet existent. Il y a les forums de parents qui se passent leurs astuces et idées mais vous pouvez également aller sur le site www.mangerbouger.fr voir la fabrique à menus qui propose des menus sur une semaine pour le nombre de personnes que vous voulez en cuisinant des aliments de saison. Vous pouvez sélectionner repas express pour des préparations en moins de 20 minutes si vous êtes pressés et également imprimer votre liste de course.

Concernant les courses, pensez aux cybercommerçants ou au drive. Votre liste de course de la fois d'avant est déjà enregistrée et vous pouvez vous en inspirer. Et vous pouvez vérifier ce qu'il reste dans vos placards en faisant les courses et consulter votre liste de menus.

Des listes pré remplies existent aussi sur internet. À titre d'exemple, celle du site www.femmesdebordees.fr est présentée en dernière page.

Voici quelques propositions de listes à adapter :

Exemple 1 : Le ménage de la maison

Où	Quoi	Qui	Quand
CUISINE	Vider lave-vaisselle		
	Faire la vaisselle		
	Vider la poubelle		
	Nettoyer évier + robinet		
	Nettoyer plan de travail		
	Nettoyer plaques de cuisson		
	Aspirateur sol		
	Serpillère sols		
	Laver les vitres		
	Nettoyer intérieur frigo		
	Nettoyer intérieur micro-ondes		
	Nettoyer intérieur des placards		
	Nettoyer dessus des placards		
...			
SALON SALLE A MANGER	Faire les poussières		
	Aspirateur sol		
	Serpillère sols si parquet ou carrelage		
	Laver les vitres		
	Dépoussiérer les lampes		
	Nettoyer le dessus des meubles haut		
	...		
SALLES DE BAIN	Nettoyer baignoire ou douche et pommeau, robinet		
	Nettoyer la paroi ou le rideau de la douche		
	Nettoyer lavabo et robinets		
	Nettoyer miroir		
	Vider et nettoyer la poubelle		
	Aspirateur sol		
	Serpillère sol		
	Laver les vitres		
	Nettoyer le dessus des armoires		
	...		

Où	Quoi	Qui	Quand
WC	Nettoyer cuvette		
	Aspirateur sol		
	Serpillère sol		
	...		
CHAMBRES	Faire les poussières		
	Vider et nettoyer les poubelles		
	Aspirateur sols et tapis		
	Serpillère sols		
	Aspirer derrière les meubles		
	Nettoyer le dessus des armoires		
	Laver les vitres		
...			
LINGE	Etendre le linge		
	Repasser le linge		
	Plier le petit linge		
	Lancer une machine		
	Changer les lits enfants, lancer machine avec les draps		
	Changer le lit parents, lancer machine avec les draps		
	Lessive linge noir		
Lessive laine			
Assouplissant			
Sacs aspirateur			
...			

Exemple 2 : La liste des tâches de chacun (à détailler pour chaque enfant ou adolescent présent à la maison)

Le matin	Fait
Mettre son pyjama sous son oreiller	
Faire son lit	
Mettre son bol au lave-vaisselle	
Ranger la table du petit déjeuner	
...	
Le soir	Fait
Mettre ses affaires au linge sale en vidant les poches	
Ranger ses affaires de classe une fois les devoirs faits	
Préparer son sac pour le lendemain	
Ranger sa chambre	
Mettre ou débarrasser la table	
...	
Le week-end	Fait
Ranger sa chambre en profondeur	
Faire ses tâches de la semaine :	
Dépoussiérer les meubles	
Plier le linge	
Vider le lave-vaisselle	
...	

Exemple 3 : la liste de courses

PRODUITS FRAIS		EPICERIE		NON ALIMENTAIRE
VIANDE / POISSON	LÉGUMES	PÂTISSERIE / GOUTERS / PETIT DEJ	CONDIMENTS / SAUCES	HYGIÈNE
<input type="checkbox"/> bœuf / veau	<input type="checkbox"/> Pommes de terre	<input type="checkbox"/> Galettes, Sables	<input type="checkbox"/> cornichons	<input type="checkbox"/> brosse à dents
<input type="checkbox"/> porc	<input type="checkbox"/> Tomates	<input type="checkbox"/> Biscuits chocolats.	<input type="checkbox"/> sel / épices	<input type="checkbox"/> dentifrice
<input type="checkbox"/> Volaille	<input type="checkbox"/> concombre	<input type="checkbox"/> Biscuits aux fruits	<input type="checkbox"/> sauce tomate	<input type="checkbox"/> déodorant
<input type="checkbox"/> saucisses	<input type="checkbox"/> courgettes	<input type="checkbox"/> Equilibre, Bien être	<input type="checkbox"/> ketchup	<input type="checkbox"/> coton
<input type="checkbox"/> Burger, nuggets, manchon	<input type="checkbox"/> aubergines	<input type="checkbox"/> Gouters Fourrés	<input type="checkbox"/> mayonnaise	<input type="checkbox"/> coton tige
<input type="checkbox"/> Steacks hachés	<input type="checkbox"/> potiron	<input type="checkbox"/> Biscuits Petit Dejeuner	<input type="checkbox"/> huile	<input type="checkbox"/> soin visage
<input type="checkbox"/> agneau	<input type="checkbox"/> Salades vertes	<input type="checkbox"/> Quatre Quarts, Cake, Pain d'épices.	<input type="checkbox"/> vinaigre	<input type="checkbox"/> Savon
<input type="checkbox"/> lapin	<input type="checkbox"/> choux, choux fleurs	<input type="checkbox"/> Madeleines, Gaufres	<input type="checkbox"/> moutarde	<input type="checkbox"/> gel douche
<input type="checkbox"/> poisson	<input type="checkbox"/> poireaux	<input type="checkbox"/> Barres chocolatées.	<input type="checkbox"/> autres	<input type="checkbox"/> shampooing
<input type="checkbox"/> autre	<input type="checkbox"/> carottes	<input type="checkbox"/> Bonbons		<input type="checkbox"/> soin du cheveux
	<input type="checkbox"/> poivrons	<input type="checkbox"/> Chewing gum.		<input type="checkbox"/> soin du corps
<input type="checkbox"/> jambon blanc	<input type="checkbox"/> haricots verts, blancs	<input type="checkbox"/> Chocolat Noir	<input type="checkbox"/> Chips	<input type="checkbox"/> rasoirs
<input type="checkbox"/> jambon cru	<input type="checkbox"/> brocolis	<input type="checkbox"/> Chocolat au lait	<input type="checkbox"/> Pistaches, Amandes, cacahouettes, cajoux	<input type="checkbox"/> mousse à raser
<input type="checkbox"/> jambon de volaille	<input type="checkbox"/> champignons	<input type="checkbox"/> Chocolat Blanc	<input type="checkbox"/> Olives	<input type="checkbox"/> épilation
<input type="checkbox"/> saucisson	<input type="checkbox"/> avocats	<input type="checkbox"/> Chocolat Dessert	<input type="checkbox"/> Crackers, feuilletés, bretzel	<input type="checkbox"/> couches bébé
<input type="checkbox"/> pâté, rilette, terrine	<input type="checkbox"/> navets		<input type="checkbox"/> autres	<input type="checkbox"/> hygiène bébé
<input type="checkbox"/> saucisses, knackis	<input type="checkbox"/> épinards	<input type="checkbox"/> Compotes		<input type="checkbox"/> hygiène féminine
<input type="checkbox"/> lardons, bacon	<input type="checkbox"/> autres légumes	<input type="checkbox"/> Creme dessert	<input type="checkbox"/> CONFITURES, MIEL ET TARTINABLES	<input type="checkbox"/> mouchoirs
<input type="checkbox"/> autre charcuterie	<input type="checkbox"/> Ail, Oignon, Echalotte	<input type="checkbox"/> Riz au lait	<input type="checkbox"/> confiture de fraise	<input type="checkbox"/> papier toilette
	<input type="checkbox"/> Herbes fraîches	<input type="checkbox"/> Fruits au sirop	<input type="checkbox"/> autres confitures	<input type="checkbox"/> autres
<input type="checkbox"/> Saumon fume			<input type="checkbox"/> miel	
<input type="checkbox"/> Foies gras	<input type="checkbox"/> FRUITS	<input type="checkbox"/> CONSERVES	<input type="checkbox"/> nutella	<input type="checkbox"/> ENTRETIEN
<input type="checkbox"/> Barquettes de crudités	<input type="checkbox"/> Agrumes	<input type="checkbox"/> Petits pois	<input type="checkbox"/> autre	<input type="checkbox"/> produit vitre
<input type="checkbox"/> Soupes, Gazpacho	<input type="checkbox"/> Pommes, Poires	<input type="checkbox"/> haricots verts, blancs, rouges		<input type="checkbox"/> anticalcaire
<input type="checkbox"/> Croques, crepes, galettes	<input type="checkbox"/> Bananes	<input type="checkbox"/> carottes	<input type="checkbox"/> CEREALES ET BISCOTTES	<input type="checkbox"/> dégraissant
<input type="checkbox"/> Pizza, quiches, tartes	<input type="checkbox"/> Fruits rouges	<input type="checkbox"/> autres légumes	<input type="checkbox"/> céréales enfants	<input type="checkbox"/> nettoyeur four
<input type="checkbox"/> Panes, cordons bleus, manchons	<input type="checkbox"/> Fruits exotiques	<input type="checkbox"/> thon	<input type="checkbox"/> autres céréales	<input type="checkbox"/> javel
<input type="checkbox"/> Plats cuisines	<input type="checkbox"/> Autres Fruits	<input type="checkbox"/> sardines	<input type="checkbox"/> biscottes	<input type="checkbox"/> produit sol
<input type="checkbox"/> Produits vegetaux, tofu	<input type="checkbox"/> PAINS, VIENNOISERIES	<input type="checkbox"/> autres poissons	<input type="checkbox"/> pain suédois	<input type="checkbox"/> liquide multi-usage
<input type="checkbox"/> Pates fraîches, quenelles	<input type="checkbox"/> Poilane	<input type="checkbox"/> plats cuisinés	<input type="checkbox"/> autres	<input type="checkbox"/> liquide vaisselle main
<input type="checkbox"/> Pates a tarte, a gateau	<input type="checkbox"/> Pain de mie, hamburgers	<input type="checkbox"/> pâtés	<input type="checkbox"/> CAFE, THE, CHOCOLAT	<input type="checkbox"/> liquide vaisselle main
<input type="checkbox"/> Houmous, tazziki, guacamole	<input type="checkbox"/> Pain et baguette		<input type="checkbox"/> Cafés Classiques	<input type="checkbox"/> Produit lave vaisselle
<input type="checkbox"/> Blinis, caviar, lompe, tarama	<input type="checkbox"/> Brioches, briochettes	<input type="checkbox"/> soupes	<input type="checkbox"/> Espresso	<input type="checkbox"/> détartrant WC
<input type="checkbox"/> Surimi, steak, crevettes, anchois	<input type="checkbox"/> Pain au lait, croissant, gouter	<input type="checkbox"/> croutons	<input type="checkbox"/> Decafeines & Doux.	<input type="checkbox"/> éponges
<input type="checkbox"/> autres	<input type="checkbox"/> Crepes, pancakes, muffins	<input type="checkbox"/> purée	<input type="checkbox"/> Dosettes	<input type="checkbox"/> gants ménage
	<input type="checkbox"/> FROMAGES	<input type="checkbox"/> patés	<input type="checkbox"/> Chicorés	<input type="checkbox"/> Lessive classique
<input type="checkbox"/> BEURRE / OEUF / CREMES	<input type="checkbox"/> Emmental, Comte, Cantal	<input type="checkbox"/> riz	<input type="checkbox"/> Chocolats en poudre	<input type="checkbox"/> lessive spéciale linge noir
<input type="checkbox"/> beurre doux	<input type="checkbox"/> Camembert, Coulomier, Brie	<input type="checkbox"/> blé	<input type="checkbox"/> Thé nature	<input type="checkbox"/> lessive spéciale laine
<input type="checkbox"/> beurre salé	<input type="checkbox"/> chèvre / brebis	<input type="checkbox"/> semoule	<input type="checkbox"/> Thés parfumés	<input type="checkbox"/> assouplissant
<input type="checkbox"/> margarine	<input type="checkbox"/> Roquefort, bleu ...	<input type="checkbox"/> Produits exotiques	<input type="checkbox"/> Infusions	<input type="checkbox"/> anti-tâche
<input type="checkbox"/> œufs	<input type="checkbox"/> Mozzarella, feta ...	<input type="checkbox"/> légumes secs	<input type="checkbox"/> Filtres	<input type="checkbox"/> essuie-tout
<input type="checkbox"/> crème fraîche épaisse	<input type="checkbox"/> Rape, parmesan	<input type="checkbox"/> autres	<input type="checkbox"/> autres	<input type="checkbox"/> sacs poubelle
<input type="checkbox"/> crème fraîche liquide	<input type="checkbox"/> Fromage a tartiner		<input type="checkbox"/> DIVERS	<input type="checkbox"/> autres
<input type="checkbox"/> sauces	<input type="checkbox"/> Fromage pour enfants	<input type="checkbox"/> FARINE, PREPARATION PATISSERIE	<input type="checkbox"/> papier alu / cuisson / film plastique	<input type="checkbox"/> LIQUIDES
<input type="checkbox"/> mayonnaise	<input type="checkbox"/> autres	<input type="checkbox"/> Farine	<input type="checkbox"/> sacs congélation	<input type="checkbox"/> lait
	<input type="checkbox"/> PRODUITS LAITIERS	<input type="checkbox"/> Preparations	<input type="checkbox"/> allume gaz / bougies	<input type="checkbox"/> eau minérale plate / gazeuse
<input type="checkbox"/> yaourts natures	<input type="checkbox"/> COMPOTES / JUS DE FRUITS FRAIS	<input type="checkbox"/> Maizena, fécule	<input type="checkbox"/> vaisselle jetable	<input type="checkbox"/> jus fruits
<input type="checkbox"/> yaourts aux fruits	<input type="checkbox"/> Compotes en gourdes	<input type="checkbox"/> Chapelure	<input type="checkbox"/> piles	<input type="checkbox"/> sodas
<input type="checkbox"/> yaourts enfants	<input type="checkbox"/> Compotes standards	<input type="checkbox"/> Sucre en morceaux	<input type="checkbox"/> autres	<input type="checkbox"/> sirops
<input type="checkbox"/> yaourts à boire	<input type="checkbox"/> Salades de fruits	<input type="checkbox"/> Sucre en poudre		<input type="checkbox"/> vin
<input type="checkbox"/> yaourts santé, minceur	<input type="checkbox"/> Boisson lactee, Smoothie	<input type="checkbox"/> Chocolat patissier	<input type="checkbox"/> ANIMAUX	<input type="checkbox"/> alcools
<input type="checkbox"/> petits suisses	<input type="checkbox"/> Jus d'orange	<input type="checkbox"/> Levure, sucre vanillé	<input type="checkbox"/> litière	<input type="checkbox"/> autres
<input type="checkbox"/> fromages blancs	<input type="checkbox"/> Jus de fruits	<input type="checkbox"/> Nappage & cremes	<input type="checkbox"/> croquettes	
<input type="checkbox"/> autres	<input type="checkbox"/> Jus de fruits et legumes	<input type="checkbox"/> Aromes, décoration	<input type="checkbox"/> boîtes	
	<input type="checkbox"/> autres	<input type="checkbox"/> Fruits secs	<input type="checkbox"/> autres	
			<input type="checkbox"/> SURGELES	
			<input type="checkbox"/> glaces	<input type="checkbox"/> plats cuisinés
			<input type="checkbox"/> légumes	<input type="checkbox"/> poissons, viandes
			<input type="checkbox"/> pain	<input type="checkbox"/> autres

Document réalisé par
 les Conseillères ESF de l'ADAC
 juillet 2016 -