

A man with a beard and tattoos is smiling and holding a large yellow sponge. He is surrounded by many other yellow sponges. A spray bottle is visible in the foreground. The background is a solid blue color.

ALEXANDRE CRESSIOT

NE JETEZ PLUS L'ÉPONGE !

Recettes DIY,
tutos, astuces...
le guide du ménage
écoresponsable
et bon pour le moral

**La méthode qui dépoussière
votre intérieur comme les clichés !**

Par le Viking du ménage,
coach de l'émission

CLEANERS
LES EXPERTS DU MÉNAGE

LEDUC ➤

Vous êtes souvent découragé devant le bac à linge qui déborde, la vaisselle qui s'accumule dans l'évier et les traces de calcaire qui récidivent ? Permettez-moi de poser le diagnostic : vous passez depuis trop longtemps à côté des pouvoirs magiques du ménage ! Car oui, **nettoyer, ça peut être facile, fun et ça fait du bien !** Dans ce livre, je vous dévoile ma méthode pour un ménage hyper efficace et, surtout, bon pour le moral ! En solo, en couple ou avec des enfants, suivez-moi pour un clean-up ressourçant :

- **Votre bilan personnalisé** pour découvrir votre problème avec le ménage.
- **Mon plan d'action pour chaque pièce de la maison :** désencombrer, trier, nettoyer, assainir, ranger, organiser et pérenniser.
- **Des recettes 100 % naturelles, simples et économiques :** spray multi-usages, pastilles lave-vaisselle de pro, brillant breton, pâte détache-tout...
- **Des tutos indispensables :** décrassage du four, nettoyage du frigo, opération antirouille sur les chromes...
- **Mes conseils d'expert** pour vous faire gagner du temps et **mes exercices de sport** pour bouger tout en astiquant !
- **Inclus : mon planning propreté** par jour, par semaine, par mois et même par trimestre !

*Mon plan imparable pour un ménage impeccable
qui va booster votre humeur !*

Après 22 années en tant que cuisinier, qui ont renforcé sa rigueur et son côté « maniaque », **ALEXANDRE CRESSIOT** obtient un master en conduite de changement et accompagnement. Surnommé le Viking du ménage, il est aujourd'hui coach en bonne humeur domestique... et émotionnelle ! Révélé par l'émission « Cleaners, Les Experts du ménage », diffusée sur TFX, il partage son savoir-faire et son énergie sur son compte Instagram @2m05.

Avec la collaboration d'**ALIX LEFIEF-DELCOURT**.

19,90 euros

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-2319-0



editionsleduc.com

LEDUC



« Cleaners, Les Experts du ménage » est adapté de « Obsessive Compulsive Cleaners », un programme original de Betty TV Limited pour Channel 4 Television et distribué par ALL3MEDIA INTERNATIONAL.

Rayon : vie
quotidienne

**NE JETEZ PLUS
L'ÉPONGE !**

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90 % de nos livres sont imprimés en Europe, et 40 % en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon !

Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Avec la collaboration d'Alix Lefief-Delcourt

Édition : Delphine Kopff-Hausser

Relecture : Audrey Peuportier

Photographie : Betül Balkan pour les photos de l'auteur et des ingrédients /
Adobe Stock pour les autres

Stylisme et set-design : Florence Hennequin

Design couverture : Caroline Gioux

Broderie tablier : @jeanno.rama

Illustrations manga : @junkie_brewster

Maquette : François Giraudet

© 2022 Leduc Éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon
75015 Paris - France

ISBN : 979-10-285-2319-0

ALEXANDRE CRESSIOT
**NE JETEZ PLUS
L'ÉPONGE !**

Recettes DIY,
tutos, astuces...
le guide du ménage
écoresponsable
et bon pour le moral

LEDUC 

SOMMAIRE



AVANT-PROPOS	7
PARTIE 1 FAISONS L'ÉTAT DES LIEUX	10
QUEL EST VOTRE PROBLÈME AVEC LE RANGEMENT/MÉNAGE?	13
POURQUOI RANGER ET NETTOYER VOTRE MAISON VOUS FAIT DU BIEN	19
10 ASTUCES ÉTINCELANTES.....	25
PARTIE 2 MISSION RANGEMENT	32
QUEL « RANGEUR » ÊTES-VOUS?.....	35
MON PLAN D'ACTION.....	36
ÉTAPE 1 : ON DÉSENCOMBRE!	38
ÉTAPE 2 : ON TRIE, ON RANGE!.....	44
ÉTAPE 3 : ON PÉRENNISE!	68
PARTIE 3 MISSION PROPRETÉ.....	70
LE KIT DU PARFAIT CLEANER!	74
ON PASSE À L'ACTION : LA CUISINE.....	108
ON PASSE À L'ACTION : LA SALLE DE BAINS.....	143
ON PASSE À L'ACTION : LE SOIN DU LINGE.....	162
ON PASSE À L'ACTION : LE SALON, LES CHAMBRES.....	167
MON PLANNING PROPRETÉ.....	179
TABLE DES RECETTES ET TUTOS.....	183
REMERCIEMENTS.....	185
VOS ÉTIQUETTES À COLLER SUR VOS PRODUITS MÉNAGERS MAISON.....	188
TABLE DES MATIÈRES.....	199



*Le ménage, le sport,
les tatouages et les mangas,
c'est toute ma vie!*



AVANT-PROPOS

Dépoussiérons les clichés !

J'ai toujours été un passionné du rangement, de l'organisation et de la propreté. J'aime que chaque chose soit à sa place, et j'aime trouver une place pour chaque chose.

J'ai commencé ma vie professionnelle en 1997 par un apprentissage pour devenir cuisinier. Au début de ma carrière de jeune commis, je travaillais comme saisonnier dans les palaces, entre Courchevel et l'île de Groix. Vivant souvent à plusieurs dans de petits espaces, certains saisonniers ont tendance à négliger le bien-être que peut apporter une chambre propre et bien rangée. Lorsqu'on termine à minuit après un gros service, on n'a pas forcément envie de faire le ménage dans sa chambre. On préfère sortir faire la fête, s'aérer et décompresser, surtout à 20 ans ! Moi, je trouvais mon bonheur dans le fait de ranger la chambre et d'y faire le ménage afin que mes collègues soient contents. J'ai toujours aimé me rendre utile, ça me fait me sentir bien. Ce métier de cuisinier m'a apporté une certaine rigueur et a accentué mon côté « maniaque » du ménage, au point d'obtenir dans mes cuisines des résultats en hygiène proches de 20/20 à chaque contrôle inopiné lors de mes dix dernières années derrière les fourneaux, en tant que chef de cuisine. Le plus difficile, c'était de transmettre la fibre « cleaning » à mes équipes. Je leur montrais donc la voie en étant dans l'action, dans le « faire », plutôt qu'en donnant des directives depuis mon bureau.

Mais après vingt-quatre ans derrière les fourneaux, j'ai décidé de changer de métier et d'entamer une reconversion professionnelle. Une grosse remise en question et un défi de vie qui m'ont obligé à sortir de ma zone de confort. Mais j'aime relever les défis ! J'ai obtenu un master en ingénierie pédagogique et en ingénierie de formation et en conduite de changement et accompagnement de groupe... Un peu pompeux comme titre, je vous l'accorde, mais il m'a permis d'asseoir mes compétences en tant que « coach » ou « formateur ». Et surtout, je me suis offert une légitimité pour transmettre mon savoir-faire culinaire et mes compétences en matière d'hygiène ! Aujourd'hui, je forme/coache et surtout j'accompagne les personnes en difficulté face aux tâches ménagères du quotidien, et à l'entretien de leur intérieur domestique – émotionnel.

Je m'intéresse particulièrement aux différentes techniques d'organisation – notamment aux méthodes japonaises qui sont des exemples en matière de rangement et d'organisation ! Je suis en permanence en quête de nouvelles recettes de produits ménagers naturels, écologiques et économiques. Tout le monde peut s'y mettre, et je sais que beaucoup ont déjà franchi le pas. Faire son ménage de la manière la plus naturelle possible, pour préserver la santé de la planète ainsi que la nôtre, est devenu mon credo. « Chacun fait sa part », comme le disait si bien le regretté Pierre Rabhi, initiateur du mouvement Colibris. Vous connaissez peut-être la légende amérindienne du petit colibri...

Un jour, il y eut un immense incendie de forêt.

Tous les animaux terrifiés, atterrés, observaient impuissants le désastre qui s'étendait sous leurs yeux.



Seul le petit colibri s'activait, allant chercher quelques gouttes d'eau à la rivière et les transportant dans son bec pour les jeter sur le feu.

Après un moment, le tatou, agacé par cette agitation qui lui semblait dérisoire, lui dit :

« Colibri ! Tu n'es pas fou ? Ce n'est pas avec ces gouttes d'eau que tu vas éteindre le feu ! »

Et le colibri lui répondit : « Je le sais, mais je fais ma part. »

Ce parcours m'a amené à devenir l'un des coachs de l'émission *Cleaners, les experts du ménage*, diffusée sur TFX. Le principe de cette émission est de venir en aide aux personnes désorganisées, et parfois perdues face à l'ampleur de la tâche. Lors des tournages, je suis dans mon élément ! Je me retrouve parfois face à des situations de vie très compliquées. Le « non-ménage » peut en effet avoir des répercussions désastreuses sur la psychologie des personnes, et sur leur vie en général (vie de couple, enfants...). Mon objectif est de comprendre les raisons pour lesquelles elles en sont arrivées là, et de les accompagner vers le changement afin qu'elles puissent prendre un nouveau départ. J'aime mettre de la bienveillance dans mes accompagnements, mais sans complaisance, et j'avoue ressentir une immense satisfaction à repartir d'un appartement ou d'une maison clean, après trois ou quatre jours de travail. Mais surtout, j'adore savoir que les personnes chez lesquelles je suis intervenu sont maintenant sur la bonne voie, grâce aux conseils que je leur ai prodigués.

Cette expérience enrichissante m'a permis d'alimenter ma communauté Instagram, sous le pseudo de « 2m05 » (oui, c'est ma taille !), qui compte aujourd'hui quelques milliers d'abonnés. Vous y trouverez des « tips ménage » et d'autres astuces et tutos de produits ménagers verts et faits maison. Car j'ai ce souci de vouloir préserver à tout prix la planète. J'organise régulièrement des « cleanwalks » (marches de nettoyage) pour inciter les citoyens à ramasser les déchets qu'ils croisent sur leur chemin. Être dans l'action, toujours !

Je distille et partage mes conseils, je crée du lien avec ma communauté et j'essaye d'insuffler ma bonne humeur et ma méthodologie, ainsi que la motivation que peut apporter le fait de s'y mettre. Je tente aussi de dépoussiérer les codes et de mettre à mal l'état d'esprit patriarcal dans lequel nous vivons. Non, le ménage n'est pas une affaire de femmes ! Il n'y a rien de déshonorant à être « un fé » du logis de 2,05 m, barbu et tatoué, comme moi ! Au contraire, c'est ultra-satisfaisant. Mais pour le savoir et le ressentir, il va falloir vous y mettre. Vous me suivez ?



PARTIE 1

FAISONS L'ÉTAT DES LIEUX

- Quel est votre problème avec le rangement/ménage ? 13
- Pourquoi ranger et nettoyer votre maison vous fait du bien 19
- 10 astuces étincelantes 25

Si vous avez acheté ce livre, ou si on vous l'a offert, c'est parce que, *a priori*, vous avez un petit problème avec le ménage et le rangement. Vous n'aimez pas ça (voire pire, vous les avez en horreur totale !), ça vous ennue, vous n'avez pas d'énergie et/ou de temps à y consacrer, vous ne savez pas par où commencer, ou vous voulez simplement faire un ménage plus « propre » ou plus vert... Bref, pour vous, c'est plus une corvée qu'une activité de loisirs.

Tout d'abord, je tiens à vous rassurer : ce n'est pas grave ! C'est même assez banal. Vous avez le droit de détester cela et de ne pas vous éclater en nettoyant les vitres ou en rangeant des chaussettes. Mais ce n'est pas une raison pour :

- Ne rien faire et laisser le désordre, la poussière, les acariens, les moisissures (j'arrête là la liste très longue des saletés qui peuvent envahir votre intérieur) s'accumuler dans toute votre maison. Car bonjour la perte de temps à chercher vos affaires, et bonjour aussi les allergies et les problèmes respiratoires !
- Attraper des boutons rien qu'en pensant au fait que vous devez passer l'aspirateur ou passer le balai.

Mon objectif n'est pas de vous transformer en fée du logis mais de vous aider à faire la paix avec le rangement et le ménage. Comment ?

- En vous donnant des astuces toutes simples qui vont vous faire gagner un temps précieux.
- En vous révélant des recettes de produits naturels efficaces et pas chers.
- En vous montrant qu'une maison propre et bien rangée, c'est quand même beaucoup plus agréable, et beaucoup plus zen.



QUEL EST VOTRE PROBLÈME AVEC LE RANGEMENT/MÉNAGE ?

Commençons par faire un petit bilan personnalisé, car vous n'avez pas tous le même problème avec le rangement et le ménage. Dans quel profil vous reconnaissez-vous ?

Profil n° 1 : « Je n'ai pas le temps ! »

C'est l'un des profils les plus classiques. Toute la semaine, c'est métro-boulot-dodo. Le soir en rentrant à la maison, vous enchaînez avec les devoirs des enfants, leur bain, la préparation des repas, le coucher... Alors forcément, à 21 heures (dans le meilleur des cas !), vous n'avez qu'une envie : vous affaler dans le canapé et larver devant une bonne série. Le week-end, vous voulez un peu changer de rythme, sortir, voir des amis, profiter de vos enfants... Votre kif, ce n'est vraiment pas de passer la journée à ranger votre dressing ou à récurer la salle de bains, même si vous avez bien conscience de cette nécessité.

J'ai la solution qu'il vous faut ! Dans ce livre, je vous donne de nombreuses astuces pour mieux vous organiser au quotidien, et pour en faire un petit peu chaque jour. Car mieux vaut faire un petit effort tous les jours qu'un gros effort une fois par semaine.

Profil n° 2 : « Je ne sais pas comment faire. »

Pas la peine de culpabiliser : si vous ne savez pas comment vous y prendre, c'est parce que personne ne vous a jamais appris. Soit parce que vos parents étaient tellement maniaques qu'ils ne vous ont jamais rien laissé faire, soit parce qu'eux-mêmes ne savaient pas comment faire. Bref, vous n'avez jamais eu d'exemple. Or le ménage et le rangement, c'est comme les mathématiques, le piano ou le basket-ball, ça s'apprend ! Et la bonne nouvelle, c'est qu'il n'est jamais trop tard pour apprendre.

J'ai la solution qu'il vous faut ! Apprendre à nettoyer, à utiliser les bons produits, à adopter les bons réflexes, à ranger... c'est justement ce que je vous propose de faire dans ce livre. Pas de panique, je ne vous demanderai pas de faire quatre heures de devoirs par jour, ou de passer un examen à la fin de l'année ! Je vous propose un apprentissage simple et progressif, avec des astuces faciles que vous pourrez immédiatement mettre en pratique.

Profil n° 3 : « Ça m'ennuie », « C'est une corvée », « Je déteste la routine. »

Ah, la motivation ! C'est assurément un frein énorme. Pour ma part, je suis un vrai passionné du rangement, de l'organisation et de la propreté (si si, je vous assure !), mais je peux comprendre que ce kif ne soit pas le vôtre et que vous ne trouviez pas passionnant de faire la vaisselle ou de récurer les toilettes. Savez-vous que vous pouvez changer de regard sur ces tâches que vous assimilez aujourd'hui à des corvées ?

J'ai la solution qu'il vous faut ! Je vais vous prouver que faire le ménage ou ranger la maison, ça peut être fun. Vous pourrez ainsi profiter des tâches ménagères pour écouter de la musique, effectuer des exercices de gainage ou de muscu (je vous en dévoilerai quelques-uns). Et si vous préférez les sports d'équipe, lancez-vous des défis en couple, construisez des équipes de choc avec vos enfants... Pour vous donner du cœur à l'ouvrage, vous pouvez aussi vous offrir du nouveau matériel : un joli balai, des lavettes en microfibres colorées, un savon noir qui sent bon l'eucalyptus... Je vous promets que vous allez voir le ménage d'un autre œil ! Enfin, n'oubliez pas que tout travail mérite salaire, alors n'hésitez pas à vous offrir une petite récompense quand vous avez fini : un carré de chocolat, un bon café, un épisode de votre série préférée, une sortie shopping... C'est tout de suite plus motivant, non ?

Profil n° 4 : « Je me suis laissé déborder. »

Votre problème avec le ménage ou le rangement ne date pas d'hier. Résultat : vous avez laissé s'accumuler le désordre et la saleté dans votre maison, et vous ne savez plus comment vous en sortir. De plus, vous avez une fâcheuse tendance à la procrastination, ce qui n'arrange rien. Mais rassurez-vous : vous n'êtes pas seul dans ce cas ! Je rencontre fréquemment des personnes comme vous lors de mes émissions. Mon objectif, c'est justement de les accompagner vers le changement et de les aider à reprendre le contrôle de leur intérieur – et souvent de leur vie. Car en assainissant son intérieur, on fait aussi table rase du passé. À chaque coup d'éponge ou de chiffon, on se répète, comme un mantra : « Ça, plus jamais ! » Lors de mes coachings pour l'émission *Cleaners*, j'essaye toujours de comprendre pourquoi les gens se sont laissé déborder à un moment de leur vie, sans jamais les juger : c'est le principe même des valeurs que mes parents m'ont inculquées plus jeune. Souvent, cela crée un déclic dans leur tête.

J'ai la solution qu'il vous faut ! En pratique, vous trouverez dans ce livre des tutos, des astuces et des recettes faciles pour tout nettoyer du sol au plafond. Et comme il est important de pérenniser les résultats, je vous proposerai également un planning pour vous aider à mieux vous organiser et à ne plus remettre au lendemain ce que vous pouvez faire aujourd'hui.

Un événement inattendu et tout bascule...

Grâce à l'émission, j'ai découvert que la vie n'épargne personne. On peut vivre dans le faste, posséder une belle maison, avoir une famille ou une vie de couple épanouie et tout perdre du jour au lendemain. Un décès, la perte d'un emploi, une séparation, et tout peut basculer. On baisse alors les bras et on laisse le désordre s'accumuler sans pouvoir réagir. Bien souvent, on ne soupçonne pas que les gens puissent vivre dans un tel désordre, et parfois même dans la saleté. L'événement inattendu qui bouleverse tout votre monde, c'est aussi un paramètre à prendre en compte. Je crois sincèrement que celui-ci est difficilement maîtrisable et, parfois, il faut avoir le courage de crier « à l'aide ». C'est en général à ce moment-là que les personnes de l'entourage font appel à l'émission. Parce que, en quelque sorte, nous sommes le dernier recours.

Profil n° 5 : « Je n'ai pas les moyens d'acheter tous ces produits. »

C'est sûr que si vous achetez tous les produits d'entretien dont les publicités ne cessent de vous vanter les mérites, vous allez vous ruiner ! Mais pensez-vous vraiment avoir besoin de tout cela ? Pas du tout ! N'oubliez pas que le but de la publicité est de créer le besoin pour vous faire acheter. Il est important de vous recentrer sur l'essentiel.

J'ai la solution qu'il vous faut ! Pour nettoyer votre maison, quelques bons basiques suffisent (du savon, du vinaigre blanc, du bicarbonate de soude... vous en trouverez la liste complète dans ce livre). Le gros avantage, c'est qu'ils coûtent trois fois rien ! Vous pourrez les utiliser pour fabriquer vos propres produits d'entretien, et je vous livrerai toutes les recettes (testées et approuvées) qui fonctionnent vraiment. C'est simple, pratique, efficace. Et en plus de faire des économies, vous allez faire de la place dans vos placards !

Profil n° 6 : « Si seulement j'avais un peu d'aide... »

Le ménage et le rangement sont devenus votre bête noire, car vous avez l'impression que vous êtes la seule à la maison à devoir vous en occuper. Oui, je m'adresse bien à vous, Mesdames, car c'est une réalité encore trop courante malheureusement. Dans de nombreux foyers, ce sont les femmes qui sont responsables des tâches ménagères. Mais il est temps que les choses changent !

J'ai la solution qu'il vous faut ! Dans ce livre, j'insiste beaucoup sur la répartition des tâches ménagères au sein du foyer. Si vous êtes quatre à la maison, il n'y a pas de raison qu'une seule personne fasse tout pour les autres. L'implication de chacun est nécessaire. Et pas de fausse excuse du genre « elle est encore trop petite (pour ranger sa chambre) » ou « il rentre plus tard du travail que moi ». L'idée n'est évidemment pas d'aboutir à un partage strict des tâches ménagères, mais de répartir ces tâches en fonction des capacités et/ou des disponibilités de chacun. Si chacun y met un peu de bonne volonté, vous allez vous motiver tous ensemble pour conserver une maison propre et bien rangée. Et je vous assure que vous allez être étonné des résultats et des bienfaits de cette organisation !

Profil n° 7 : « Ce ne sera jamais parfait, alors à quoi bon ? »

Si vous vous reconnaissez dans ce profil, pas de doute : vous n'êtes pas loin du burn out ménager ! Votre problème est que vous mettez la barre trop haut. Qui vous a dit que votre intérieur devait ressembler à l'une de ces maisons de rêve qui nous font baver sur Instagram ou dans les magazines de déco ? Il vous faut absolument lâcher prise : ces photos sont justement là pour vous faire baver, elles ne représentent pas la réalité. Dans la vraie vie, vous avez un enfant en bas âge qui court partout, un ado qui laisse tout traîner, un chat qui perd ses poils (et qui fait ses griffes sur le canapé), un poisson rouge qui... (OK, lui n'est pas trop dérangeant), un boulot qui vous occupe une bonne partie de la journée... Alors comment voulez-vous que votre maison reste en ordre plus de vingt-quatre heures ?

J'ai la solution qu'il vous faut ! Dans ce livre, je vous donne des conseils pour pérenniser vos efforts, et des astuces pour être plus efficace (et donc pour y passer moins de temps).

Profil n° 8 : « Le désordre, ça me rassure ! »

Peut-être faites-vous partie de ces personnes qui ne supportent pas les intérieurs rangés ? Qui ne jettent jamais rien car « on ne sait jamais », « ça pourrait bien encore servir » ? Qui ont besoin du désordre pour ne pas angoisser, au mépris, parfois, des règles élémentaires d'hygiène ? Il n'y a rien de dramatique dans cette attitude, et je ne vous empêcherai pas d'être bordélique si c'est votre nature et que cela ne vous pose aucun problème dans votre vie quotidienne. En revanche, si vous vivez en couple et/ou avec des enfants, un minimum d'ordre s'impose pour vous faciliter le quotidien et éviter les tensions.

Sachez que, selon de nombreux psys, le désordre est un signe inconscient du refus de la vie d'adulte : vous refusez de vous soumettre aux conventions sociales qui vous ramènent au fameux « range ta chambre ». Inconsciemment, en refusant de gérer l'intendance, vous vous déchargez de vos responsabilités et attendez que quelqu'un d'autre range à votre place.

Pour certaines personnes, accumuler les objets autour d'elles est également une façon de montrer qu'elles existent, ou de gérer leurs angoisses. Cela peut être aussi le reflet de leur propre chaos intérieur. Si vous vous reconnaissez dans cette description, n'hésitez pas à vous faire accompagner par un thérapeute afin qu'il vous aide à faire le tri dans vos émotions et vos angoisses.



LE DÉSORDRE PEUT DEVENIR UN VRAI PROBLÈME POUR VOUS-MÊME QUAND IL VOUS EMPÊCHE DE VIVRE SÉRÈNEMENT (PAR EXEMPLE, SI VOUS PASSEZ UNE HEURE CHAQUE MATIN À CHERCHER VOS AFFAIRES). IL PEUT AUSSI DEVENIR PROBLÉMATIQUE EN TERMES D'HYGIÈNE, CAR LES PETITES BÊTES - ET MÊME LES PLUS GROSSES - ADORENT PROLIFÉRER DANS CE GENRE D'ENDROITS. IL EST DONC TEMPS DE PASSER À L'ACTION !

J'ai la solution qu'il vous faut ! Changer ses habitudes ne se fait pas du jour au lendemain. C'est la raison pour laquelle je vous propose de faire les choses petit à petit. Si vous vous reconnaissez dans ce profil, commencez par trier et ranger vos placards. Vous constaterez que faire de la place dans ses affaires permet aussi d'y voir plus clair. Et ce sera déjà un excellent début !

Le syndrome de Diogène, vous connaissez ?

Le syndrome de Diogène a été décrit en 1975 par une gériatre américaine, Allison N. Clark. Il s'agit d'un trouble du comportement associant une négligence extrême de l'hygiène domestique ainsi qu'une sylogomanie (accumulation d'objets hétéroclites) qui conduisent à des conditions de vie insalubres. Dans la plupart des cas, la solitude et l'isolement semblent être les facteurs de déclenchement principaux. Ce syndrome porte le nom de Diogène, philosophe grec du IV^e siècle avant J.-C., connu pour sa vie hors normes.

POURQUOI RANGER ET NETTOYER VOTRE MAISON VOUS FAIT DU BIEN

Vous avez encore besoin d'arguments pour vous motiver à faire le ménage ? En voici quelques-uns qui devraient vous convaincre.

Parce que c'est important pour votre santé

Vivre dans une maison propre, c'est important pour rester en bonne santé. En effet, la saleté est source de germes potentiellement pathogènes. C'est particulièrement important quand il y a des personnes fragiles à la maison, comme des bébés ou des personnes âgées. La poussière, les acariens ou encore les moisissures peuvent en effet provoquer des allergies.

Mais attention, pour que le ménage soit vraiment bon pour la santé, il faut éviter les produits ménagers chimiques. Je reviendrai sur ce point un peu plus tard, mais j'aimerais déjà, pour vous en convaincre, citer les résultats de cette étude norvégienne¹ qui dit qu'utiliser ces produits régulièrement reviendrait à fumer un paquet de cigarettes entier par jour sur une période de dix à vingt ans !

Parce que c'est bon aussi pour votre mental !

C'est prouvé : faire le ménage a des effets antistress. Ainsi, une étude réalisée par des chercheurs anglais de l'University College London² a montré que faire vingt minutes de ménage par semaine évite la déprime et réduit le stress. Faire le ménage permettrait ainsi, comme toute activité physique, de libérer des endorphines, les molécules du bonheur ! Par ailleurs, le désordre et la saleté sont des sources de stress insoupçonnés. Quand tout traîne autour de nous, notre cerveau est assailli par un tas d'informations qu'il peine à gérer et à traiter. Épuisement assuré ! De nombreuses études ont d'ailleurs montré qu'un espace bien rangé peut améliorer notre concentration et nous aider à nous sentir mieux.

1. O. Svanes et al., « Cleaning at home and at work in relation to lung function decline and airway obstruction », *American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine*, 2017.

2. « Housework keeps you sane », *New Scientist*, 2008.

Le feng shui : plus qu'un art du rangement, une philosophie de vie !

Savez-vous à quel point les énergies impactent et influencent notre moral et notre quotidien ? Ce que j'entends par « énergies », c'est la sensation de bien-être que l'on peut ressentir lorsque l'on se trouve dans une pièce rangée (tout est stocké dans des armoires et/ou dans des boîtes et correctement plié), organisée (les meubles sont au bon endroit et permettent une circulation fluide) et propre. C'est ce qu'on appelle aussi le feng shui. Cet art de vivre ancestral aurait vu le jour environ quatre mille ans avant J.-C. en Asie. Une légende raconte qu'un homme du nom de Fu Hsi vint s'installer sur les bords du fleuve Lo. Constamment déchaîné, le fleuve emportait régulièrement toutes les cultures et les habitations sur son passage. Lorsque Fu Hsi arriva sur les bords du fleuve, les crues cessèrent. Un jour où il méditait près des rives, il observa une tortue (symbole de bonheur dans certains pays asiatiques) dont la carapace était ornée de points blancs et noirs. Les points étaient disposés de telle manière que, lorsque l'on additionnait les diagonales, les colonnes ou les rangées, la somme était toujours égale à 15, composant ainsi un carré magique (le genre d'énigme qui me rend dingue !).

De nombreuses écoles de feng shui s'appuient sur le carré magique pour enseigner cet art. Et notamment sur le carré d'ordre 3 ou *Lo Shu (Le Livre de la rivière)* comme règle de calcul pour déterminer le schéma énergétique d'une maison. En pratique, on utilise cet outil pour organiser et équilibrer de manière optimale les différentes zones d'une maison qui correspondent aux différents domaines de notre vie : famille, santé, vie professionnelle, créativité, relations... L'objectif : faire circuler le Qi (prononcez « tchi »), que l'on appelle aussi Ki en japonais ou Prana en Inde, c'est-à-dire l'énergie vitale.

Lors d'un de mes voyages au Sri Lanka, où le bouddhisme est fortement présent, j'ai expérimenté cette philosophie chez les habitants qui m'hébergeaient. Leur intérieur était très épuré, et les meubles me semblaient parfois disposés d'une étonnante manière. En écoutant Radja, l'un de mes hôtes, j'ai compris pourquoi il était si important de placer tel meuble à tel endroit, et les bénéfices que cela pouvait apporter dans la circulation des énergies. Le feng shui se traduit littéralement par « le vent et l'eau », éléments qui, pour les Chinois, matérialisent l'énergie du ciel et de la terre et la circulation perpétuelle des énergies. Le feng shui repose sur l'idée qu'il faut équilibrer et harmoniser les flux naturels d'énergie qui nous entourent, le yin et le yang, et notamment dans nos maisons afin de préserver et améliorer

*Je vous ai déjà
dit que j'étais
maniaque ?*



la santé, la prospérité et le bien-être des habitants. C'est une philosophie de vie permettant de vivre en harmonie avec la nature, même si, chez nous, le feng shui est souvent réduit à une méthode d'aménagement de notre environnement pour nous aider à atteindre l'harmonie et laisser les énergies circuler librement.



CE QU'IL
FAUT RETENIR,
ET QUE J'AI APPRIS À
FAIRE PETIT À PETIT, C'EST
QUE LE FENG SHUI PEUT ÊTRE
MIS EN PLACE DANS CHAQUE
PIÈCE DE LA MAISON (OU DE
L'APPARTEMENT) ET QU'IL
APPORTE SÉRÉNITÉ ET
APAISEMENT.

Parce que cela apaise les relations familiales

Le rangement et le nettoyage sont souvent des sources de discorde dans le couple et dans la famille : « Tu pourrais ranger les manettes quand tu as fini de jouer ? », « Qui a laissé traîner de la vaisselle sale dans l'évier ? », « Pourquoi c'est toujours moi qui range les jouets dans ta chambre ? », « Et ces chaussettes sales, elles vont traîner là encore longtemps ? », « Vous pourriez passer la raclette sur la paroi après avoir pris votre douche ? » Inutile de continuer, la liste des remarques de ce genre peut être très longue, et je suis sûr que vous avez beaucoup d'autres exemples en tête...

Si vous veillez à ce que votre maison reste propre et bien rangée – en faisant bien sûr participer chaque membre de la famille –, vous effacerez ces tensions d'un coup de baguette magique. Soyez-y surtout attentif pendant certains moments clés de la vie :

- ❖ Quand on s'installe à deux, par exemple, on découvre les petites manies et les mauvaises habitudes de l'autre, aussi en matière de ménage et de rangement. N'hésitez pas à mettre rapidement les choses au clair, et pourquoi pas à mettre en place un tableau de répartition des tâches ménagères.
- ❖ Autre moment clé : l'arrivée d'un bébé. Les tâches ménagères sont démultipliées avec un nouveau-né à la maison. Elles peuvent vite devenir une source de tensions pour le couple, si chacun ne fait pas sa part.
- ❖ De même, n'attendez pas que vos enfants soient des ados pour les faire participer au rangement et à la propreté de la maison.

Parce que c'est une excellente activité physique

Mais oui ! Le ménage est une activité physique comme une autre. Et ce n'est pas moi qui le dis, c'est le Programme national nutrition santé ! C'est aussi une solution parfaite pour faire un peu de sport quand on n'a pas le temps d'aller à la salle... Dans ce livre, je vous donne quelques idées d'exercices à faire en passant l'aspirateur ou en nettoyant les vitres. C'est du deux-en-un !

Parce que cela simplifie votre quotidien

Le fait d'avoir un intérieur propre et organisé vous aide à y voir plus clair : vous savez où les choses sont rangées, pas besoin de les chercher pendant des heures. Autre avantage : si vous prenez soin de faire le ménage au fur et à mesure, vous ne serez pas obligé d'y consacrer vos week-ends. Ce qui vous permet aussi de dégager du temps pour d'autres activités, que vous pouvez faire seul ou en famille.

Partie 1
FAISONS L'ÉTAT
DES LIEUX

*Allez,
on se motive!*



10 ASTUCES ÉTINCELANTES

Avant de rentrer dans la pratique, de dégainer vos éponges, votre vinaigre blanc et votre savon de Marseille, je voudrais vous livrer mes dix petits secrets pour vous aider à vous débarrasser de vos éventuels *a priori* sur le rangement et le ménage, à vous motiver et à rester concentré sur votre objectif.

Astuce n° 1 : ne pas culpabiliser

C'est la première chose à faire : arrêter de s'en vouloir, de se dire qu'on est nul ou incompetent, ou pire, bon à rien ! Pourquoi ? Parce que, premièrement, c'est totalement inutile, ce n'est pas ce qui va vous faire avancer, et deuxièmement parce que ce n'est vraiment pas de votre faute. Si vous avez lu le début de ce livre, vous avez compris pourquoi vous avez un problème avec le ménage et/ou le rangement, et maintenant, il est temps de vous donner les moyens de changer. Si vous avez acheté ce livre, vous êtes sur la bonne voie, et mon objectif est de vous encourager à avancer sur ce chemin.

Astuce n° 2 : se fixer des objectifs réalisables

Votre mission, si vous l'acceptez, n'est pas de transformer votre maison en intérieur idéal, de ceux que l'on voit sur les réseaux sociaux. Une maison, c'est d'abord et avant tout un lieu de vie, et il est normal qu'il se salisse, se dérange... Mon objectif est surtout de vous donner des astuces pour vous simplifier le ménage et le rangement au quotidien, afin que vous vous sentiez bien chez vous. Alors, encore une fois, pas de pression inutile. On n'est pas dans un concours du Meilleur Ouvrier de France !

Astuce n° 3 : travailler en équipe

Si vous êtes plusieurs à la maison, la clé du succès, c'est le travail d'équipe ! Pourquoi j'insiste sur ce sujet ? Peut-être parce que j'ai toujours évolué ainsi... J'ai commencé le basket vers 12 ans, on avançait ensemble vers le même but, c'est-à-dire gagner (si possible), mais surtout faire preuve de cohésion et d'esprit d'équipe.