|  |
| --- |
| COURS 18 CCP 1 : LES TECHNIQUES PROFESSIONNELLES |

**I) Le nettoyage de la cuisine**

La cuisine est l'une des pièces où de strictes règles d'hygiène doivent être régulièrement appliquées, ne serait-ce que pour garantir la sécurité alimentaire.

**Voici quelques règles à suivre pour bien nettoyer la cuisine :**

- Triez les objets qui n'ont pas leur place dans la cuisine et sortez-les ;

- Rangez à leur place tous les objets qui doivent être dans les tiroirs, placards, étagères ;

- Munissez-vous de produits nettoyants et désinfectants (le vinaigre est conseillé);

- Lorsque tout est rangé, à l'aide d'un chiffon, faites le tour de la pièce ;

- Nettoyez (mettez du produit, frottez, essuyez) toutes les surfaces extérieures, tables, comptoirs, plans de travail, dessus de cuisinière, plaques chauffantes, four, hotte avec une éponge et un détergent, ainsi que les portes de placards et les appareils électroménagers (après les avoir débranchés et lavés en cas de besoin);

 - Videz les poubelles et lavez le bac à poubelle à grande eau additionnée d'eau de Javel ;

- Lavez et désinfectez l'évier ;

- Balayez le sol ou passez l'aspirateur, puis lavez-le avec une serpillière imbibée de détergent.

|  |
| --- |
| **Attention :**   * **Ne laissez pas traîner d'aliments** susceptibles d'attirer les insectes ou les rongeurs (enfermez-les dans des boîtes alimentaires). * **L'intérieur des placard**s doit être lui aussi nettoyé régulièrement et, à cette occasion, il est judicieux de faire le tri des produits périmés. * **Donnez un rôle distinct aux éponges** : une pour laver la vaisselle, une autre pour nettoyer la cuisinière, etc. * **Changez régulièrement les torchons** et donnez-leur aussi à chacun une fonction : un pour la vaisselle, un pour les mains, un pour essuyer la table. * **Lavez également,** lorsqu'ils sont sales, les gants de cuisine, les maniques et les tabliers. |

* **Le réfrigérateur**

**Nettoyer l'intérieur du réfrigérateur (toutes les 2 semaines)**

Enlevez tous les composants (plateaux, bac à légumes, éléments de la porte) et lavez-les à l'eau tiède additionnée de détergent doux, type liquide vaisselle, avec une éponge.

Passez-les ensuite dans de l'eau mélangée à du liquide vaisselle pour les désinfecter et éviter la prolifération des microbes. Rincez et séchez. Lavez de la même manière les parois internes. Vous pouvez placer un demi-citron à l'intérieur du réfrigérateur pour réduire les odeurs désagréables.

**Dégivrer le réfrigérateur (en fonction de la couche de givre)**

Certains appareils sont équipés du système de dégivrage automatique ou semi-automatique.

Dans le premier cas, le réfrigérateur élimine l’eau régulièrement sans que l'on s'en préoccupe. Dans le deuxième cas, après avoir déclenché le processus de dégivrage en réglant le thermostat, il ne reste plus qu'à récupérer l'eau. Si aucun de ces systèmes n'est présent sur votre appareil, il faut procéder au dégivrage manuel avant que la couche de givre n'atteigne 3 cm (à faire de préférence lorsque l'appareil est presque vide).

Réunissez alors les denrées dans des sacs isothermes et débranchez le réfrigérateur.

**Nettoyer l'extérieur**

Lavez à l'aide d'un chiffon doux, mais n'utilisez jamais de produit abrasif et d'ustensile qui pourrait rayer l'appareil.

**Joints d'étanchéité :** ils sont indispensables pour garder le réfrigérateur à température idéale. Il faut donc signaler leur état lorsqu'ils ont perdu leur efficacité.

Pour tester leur efficacité, fermez la porte sur une feuille de papier. Si vous pouvez enlever la feuille sans ouvrir le réfrigérateur, c'est que les joints ne garantissent plus une étanchéité parfaite. Des cotons tiges ou de vieilles brosses à dents très souples permettent de mieux les entretenir.

**Serpentins :** situés à l'arrière du réfrigérateur, ces échangeurs thermiques doivent être dépoussiérés régulièrement afin de garantir un meilleur rendement au réfrigérateur. Vous pouvez utiliser un petit aspirateur ou une brosse.

* **Le dégivrage du congélateur**

On nettoie un congélateur comme un réfrigérateur mais moins souvent (voir ci-dessus). Le jour où on décide de nettoyer l'intérieur de la cuve, la première chose à faire est de débrancher l'appareil. Puis, il faut le vider et gratter délicatement la glace avec une raclette en plastique et laver la cuve à l'eau tiède additionnée de détergent vaisselle. Rincez. Essuyez. Rebranchez.

* **La vaisselle**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Stockage de la vaisselle sale débarrassée des déchets  Les objets les moins sales devant être accessible en premier | Lavage de la vaisselle    Commencer par le moins sale  Liquide vaisselle | Rinçage dans une bassine propre | Égouttage sur le champ | Séchage  Rangement  Remise en état de l'évier et du plan de travail |
| Plan de travail | Évier | | | Placard |

* **Les métaux**

|  |
| --- |
| **Inox :**  Eau + détergent (pas de poudre abrasive) + bien sécher |
| **Inox-chrome :**  Eau + détergent |
| **Aluminium :**  Eau + détergent + rincer + sécher Certains produits peuvent tacher L'eau de Javel peut ternir l'aluminium |
| **Cuivre-argent :**  Utiliser des produits spéciaux (gants recommandés) Bien lire le mode d'emploi Pas de désinfection possible |

**II) Le dépoussiérage et le nettoyage dans les pièces sèches (entrée, salon, salle à manger, chambre, couloir)**

Partez du fond de la pièce, reculez vers la porte, sans jamais revenir en arrière, travaillez de haut en bas, zone par zone que vous traitez entièrement avant de passer à la zone suivante.

* **Matériel nécessaire (il faudra s'adapter à chaque domicile)**

- Plumeau et/ou tête de loup rétractable.

- Nettoyant toutes surfaces et multi-usages.

- Brosse à textiles.

- Brosse à dents usagée.

- Éponge avec un côté grattant.

- Chiffon microfibre.

- Torchon de nettoyage en coton.

- Sac poubelle pour les détritus récupérés au passage.

Placez l'ensemble du matériel dans un seau par exemple, ou un bac, et maintenez-le toujours à portée de main.

**Contre la poussière**, les deux arguments sont le chiffon microfibre qui attire vraiment toutes les particules et le plumeau qui, grâce à son manche, pour les parties trop hautes et les parties trop basses, vous évitera de monter sur un escabeau ou de vous accroupir.

Il vaut mieux éviter les lingettes jetables qui sont coûteuses et qui augmentent la masse des déchets domestiques.

**Pour nettoyer toutes les surfaces et tous les objets**, vaporisez un peu de nettoyant multi-usage, frottez avec un torchon ou une éponge, ou encore avec une brosse à dents, selon le type de saleté à éliminer, et séchez.

|  |
| --- |
| **Attention :**  Utilisation de produits d'entretien sous forme de spray ou d'aérosol : vaporisez très peu de produit, ne jamais le projeter directement sur la surface mais sur un chiffon, frottez, essuyez jusqu'à faire briller. Les produits sous forme d'aérosols sont déconseillés. |

* **Déroulement**

**En hauteur**

* Retirez toiles d'araignée et poussière à l'aide du plumeau ou d'une tête de loup à long manche.
* Puis, en descendant, passez le plumeau autour de l'encadrement des portes et en haut de la porte, sur les cadres, les luminaires, autrement dit tout ce qui est accroché en hauteur.
* Vérifiez la propreté des miroirs et des cadres en verre en passant votre doigt dessus. Pour vérifier que le miroir est éclatant, examinez sa surface en vous mettant de biais.

**En descendant**

* Traitez la surface des tables et des meubles selon leur nature (vitre, bois ou autre matériau). Si le bois est ciré, utilisez un chiffon doux spécifique.
* Les détritus divers, mégots, etc., iront dans le sac poubelle, qui lui-même, sera jeté à la fin du ménage.
* Dépoussiérez fauteuils et canapés avec la brosse, soulevez les coussins et dégagez toutes les miettes et saletés avec la même brosse ou utilisez l'aspirateur.
* Pensez aux plantes vertes. Passez un chiffon humide sur les feuilles.
* Même traitement pour les étagères et les livres avec un chiffon microfibre.
* Le téléphone, la télévision (sauf l'écran) seront nettoyés au liquide multi usages, en prenant soin de vaporiser le torchon et non l'appareil.

**En bas**

* Eliminez la poussière sur les plinthes et sous les meubles avec le plumeau, là où l'aspirateur ne passe pas. Frottez autour des pieds des meubles à l'aide du chiffon et au besoin de la brosse à dents qui passe mieux dans les recoins.
* Quand vous arrivez près de la porte, vérifiez la poignée et nettoyez-la (nettoyant multi-usages et torchon pour essuyer et sécher). Si les interrupteurs sont sales, nettoyez-les à l'aide de la brosse à dents et du torchon, ainsi que les prises de courant.
* À la fin de la séance, les chiffons et torchons iront dans machine à laver, l'éponge sera rincée, le plumeau secoué à la fenêtre en faisant attention de ne gêner personne.
* **Entretien des meubles**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Types de meubles** | **Nettoyage** | **Problèmes particuliers** |
| **Meubles cirés** | – Dépoussiérage avec un chiffon ou une brosse.  - Vaporisation d'un produit cirant et dépoussiérant. | – Tache ancienne = très difficile à enlever (travail de professionnel).  - Pas de désinfection possible. |
| **Meubles vernis** | - Dépoussiérage.  *-* Aspiration douce.  - Supporte un chiffon humide si le vernis n'est pas altéré. | - Utilisation possible de produit dépoussiérant.  - Utilisation d'eau de Javel risquée. |
| **Meubles laqués, peints Meubles stratifiés (polyrey, formica, mélamine)** | - Dépoussiérage.  - Lavage avec eau + détergent.  - Attention à ne pas rayer la peinture en utilisant un tampon abrasif en cas de tache. | Désinfection possible à l'eau de Javel |
| **Meubles de rotin ou d'osier** | - Aspiration.  - Lavage avec eau + détergent toujours suivi de rinçage. | Utilisation possible d'eau de Javel. |
| **Bois blanc** | - Aspiration.  - Passage d'un chiffon légèrement humide | - Attention aux tâches.  - Facile à peindre pour une meilleure hygiène. |

* **Utilisation de l'aspirateur**

L'aspirateur est surtout recommandé pour les tapis et moquettes. Il est recommandé de le passer deux fois par semaine. Pour plus d'efficacité, il faut mettre l'aspirateur en mode pleine puissance et s'assurer que le sac n'est pas trop rempli, auquel cas, il faut d'abord changer le sac.

Adaptez la hauteur de la brosse à la nature du sol. Pour les moquettes, les poils doivent être rentrés (la manette est sur la brosse).

* **Balayage humide pour les sols supportant l'humidité**

C'est une technique de nettoyage des sols qui consiste à retirer les poussières et les salissures en utilisant un balai muni d'un linge humide. Les balais trapèzes ont été créés pour le balayage humide, ils sont maintenant très utilisés chez les particuliers.

Le linge est rendu humide en le trempant dans un seau d'eau et en l’essorant.

Le balayage humide s'effectue sans jamais soulever le balai du sol.

Le premier geste est de « détourer » la pièce en passant le long des plinthes ou des murs, puis de s'occuper du centre. Certains passent le balai « en godille » ou en dessinant des « huit », d'autres, passent en faisant des bandes parallèles sur la longueur de la pièce.

À la fin, récupérez la poussière et les détritus en avant du balai. Il suffit de pousser le tout dans une pelle. Ce qui ne va pas dans la pelle reste sur le linge. Jeter ensuite le contenu de la pelle à la poubelle.

En fin d'action, il suffit de rincer le linge et vous pourrez le mettre à la machine à laver.

Cette technique est utilisée dans les hôpitaux mais aussi dans les entreprises : elle est plus hygiénique et possède de multiples avantages par rapport à l'aspirateur :

- Pas de rejet de poussières dans l'air;

- Pas de bruit (idéal pendant la sieste) ;

- Pas de consommation d'électricité ;

- Utilisation rapide et facile (pas de mal au dos, surtout dans les maisons à étages !)

- Et le résultat est impeccable !

* **Nettoyage et désinfection des sols**

|  |  |
| --- | --- |
| **Parquets cirés (attention aux accidents dus au glissement)** | - Gratter les taches au papier de verre, à la paille de fer (au pied) en frottant dans le sens du bois.  - Utilisation d'un décapant chimique là où les tâches sont importantes.  - Aspiration.  - Vaporisation d'un produit cirant et dépoussiérant, faire briller avec un chiffon de laine.  - Désinfection impossible. |
| **Parquets vitrifiés ou plastifiés** | - Aspiration  - Supporte le lavage avec eau + détergent passé avec une serpillière humide.  Lorsque l'usure apparaît (petites craquelures), le nettoyage devient impossible car le vernis s'écaille.  - Utilisation de l'eau de Javel possible mais en faible quantité. |
| **Carrelage dallage (grès, céramique,**  **pierre)** | - Balayage humide ou aspiration. - Nettoyage avec eau + détergent (concentration du produit sur les taches).  - Rinçage pour éviter certaines traces.  *Remarque : protéger les pieds des meubles en bois.*  - Désinfection possible en utilisant de l'eau de Javel (concentration selon le lieu). |
| **Sol plastique en continu dallage collé** | - Aspiration ou balayage humide, entretien avec eau et détergent après séchage.  On peut appliquer une émulsion autolustrante et laisser sécher.  - Désinfection possible avec eau de Javel |

* **Nettoyage et désinfection des sols en textile**

|  |  |
| --- | --- |
| **Tapis de laine, moquette** | - Aspiration.  - Nettoyage par un professionnel si les taches sont trop importantes.  - Pas d'utilisation d'eau.  - Utilisation régulière de produits anti-acariens si textile non traité. |
| **Tapis de coton** | - Aspiration.  - Lavage possible pour les plus petits (eau + détergent).  - Utilisation possible de l'eau de Javel (faire essai couleur). |
| **Tapis de sisal, de jute, de corde** | - Aspiration (au-dessus et en dessous après les avoir roulés).  - Utilisation possible d'une serpillère légèrement humide sur le dessus.  - Pas d'utilisation d'eau de Javel. |
| **Tapis ou moquettes en fibres synthétiques (Crylor, Leacril, Dralon, Nylon, Rilsan, Meraklon, Rhovyl)** | - Aspiration.  - Utilisation de produits spéciaux pour tapis.  - Avant utilisation d'un produit de nettoyage, toujours faire un essai préalable de tenue de couleur sur une petite surface cachée du tapis  - Lecture des étiquettes de composition et des codes d'entretien sur les petits tapis.  - Désinfection impossible. |

**III) Le nettoyage des toilettes**

Les toilettes sont les endroits préférés des bactéries. S'efforcer de les garder à l'abri de l'humidité. Nettoyer souvent à fond les toilettes et aérer suffisamment cette pièce.

À l'aide du plumeau faire le tour de la pièce, en commençant par le haut et en terminant au sol.

Utiliser de l'eau tiède avec un détergent multi-usages et une éponge. Commencez par les points de contact : poignées de porte, interrupteur, distributeur de papier, etc. Puis continuer par le bloc de la chasse d'eau, le dessus, le côté, le couvercle, ensuite s'occuper de l'abattant du siège, le pied du sanitaire puis les tuyaux. Enfin, frotter l'intérieur à l'aide de la brosse. Ne pas oublier de nettoyer la brosse et le support de brosse. Laisser sécher, le temps de laver le sol, pour donner au produit le temps d'agir (si jamais la cuvette est entartrée, la recouvrir Plusieurs feuilles de papier essuie-tout, les arroser de vinaigre blanc, en verser également dans le fond de la cuvette. Laisser agir et revenir 1 à 2 h plus tard tirer la chasse d'eau. La cuvette aura retrouvé son éclat.

**IV) Le nettoyage de la salle de bains**

L'atmosphère chaude et humide de la salle de bain est favorable au développement des bactéries et des champignons. Surveiller les mauvaises odeurs qui signalent la présence de bactéries. Ces odeurs peuvent provenir de conduits un peu bouchés.

Comme pour le nettoyage des toilettes, à l'aide d'un plumeau, faire le tour de la pièce.

Nettoyer la baignoire, la douche et le lavabo à l'aide d'une crème détergente et récurante et d'une éponge à dos grattant; rincer soigneusement, sécher pour

éviter de laisser de l'eau stagner qui provoquera tartre et moisissures.

Pour les joints, utiliser la brosse à dents de nettoyage avec de l'eau de Javel s'il y a des moisissures

Penser que si l'eau de Javel est un très bon désinfectant, elle n'a aucune action sur le tartre, le nid idéal des bactéries. Utiliser donc un produit adapté à la dissolution des dépôts calcaires (le vinaigre est peu onéreux et efficace !).

Nettoyer à l'aide d'un nettoyant multi-usages les miroirs, la tablette ainsi que les porte-serviettes.

* **L'hygiène des accessoires**

Les accessoires de toilettes tels que les peignes, les brosses à cheveux sont lavés à l'eau savonneuse et séchés. Mieux vaut utiliser un porte-savon aéré afin d'éviter la décomposition du savon sur le rebord du lavabo.

Prévoir une serviette et un gant différent pour chaque membre de la famille, les changer régulièrement. Le mieux est de ne pas les laisser humides (les bactéries prolifèrent dans l'humidité) et de les aérer, ou de les poser sur un radiateur séchant. Pour le nettoyage de la robinetterie entartrée, utiliser à nouveau le vinaigre qui convient parfaitement ou du produit à vitres qui permet de faire briller les chromes.

Laver souvent le bac à linge sale, le rideau de douche, la poubelle et le tapis de bain.

Autant que possible, laisser la porte de la salle de bain ouverte. La vapeur d’eau favorise non seulement le développement des bactéries, mais empêche les Serviettes de sécher et abîme les revêtements muraux.