

# Nettoyer le frigo/congélo

Déplacer le frigo pour le débrancher 1 minute

Vider le contenu du congélo sur la table 5 minutes  
(utiliser glacière ou sac isotherme)

Dégivrer le congélo avec  
de l'eau chaude et une  
grosse éponge neuve 10 minutes

Nettoyer le congélo avec  
de l'eau + vinaigre d'alcool 5 minutes

Remettre les surgelés dans le congélo  
(changer l'eau des glaçons) 5 minutes

Vider le contenu du frigo sur la table 5 minutes

Nettoyer le frigo avec  
de l'eau + vinaigre d'alcool 5 minutes

Laver les étagères dans l'évier 10 minutes

Remettre les produits dans le frigo  
(passer l'éponge sur les emballages) 5 minutes

Nettoyer l'extérieur du frigo 5 minutes

Rebrancher le frigo et  
le remettre à sa place 1 minute

Ce qu'il me faut (à mettre sur liste des courses):  
éponges, vinaigre d'alcool, bassine, serpillière

NB : ne pas répondre au téléphone tant que le frigo n'est  
pas rebranché

# Réparer la fuite dans les WC

**Rechercher les coordonnées des plombiers 15 minutes**

Consulter annuaire ou pages jaunes sur Internet  
et noter les numéros de téléphone  
sur une grande feuille blanche

**Les appeler pour demander prix et délai 30 minutes**

Anticiper pour économiser un déplacement :  
préciser qu'il y aura aussi les joints des  
robinets à changer : lavabo, baignoire,  
douche, évier

**Prendre rendez-vous 5 minutes**

**Le recevoir 1 heure + demi-journée bloquée**

Faire les comptes en attendant le plombier.