

Tableau des tâches ménagères en famille

Qui fait quoi — cochez le responsable de chaque tâche

KARECA

MÉNAGE & REPASSAGE · LYON

Inscrivez un prénom en haut de chaque colonne, puis cochez qui s'occupe de chaque tâche.

Semaine du ____ / ____ / ____

Tâche	Fréquence	(prénom)	(prénom)	(prénom)	(prénom)
Débarrasser et nettoyer la table	Chaque jour	☐	☐	☐	☐
Vaisselle / lave-vaisselle	Chaque jour	☐	☐	☐	☐
Sortir les poubelles	Chaque jour	☐	☐	☐	☐
Ranger les pièces de vie	Chaque jour	☐	☐	☐	☐
Nettoyer la cuisine (plan, évier)	Chaque jour	☐	☐	☐	☐
Passer l'aspirateur	2 fois / semaine	☐	☐	☐	☐
Nettoyer la salle de bain	2 fois / semaine	☐	☐	☐	☐
Nettoyer les toilettes	2 fois / semaine	☐	☐	☐	☐
Poussière des surfaces	1 fois / semaine	☐	☐	☐	☐
Laver les sols	1 fois / semaine	☐	☐	☐	☐
Étendre et plier le linge	2 fois / semaine	☐	☐	☐	☐
Changer les draps	1 fois / semaine	☐	☐	☐	☐
Préparer les repas	Chaque jour	☐	☐	☐	☐
Nourrir les animaux	Chaque jour	☐	☐	☐	☐
Ranger sa chambre (enfants)	Chaque jour	☐	☐	☐	☐
Arroser les plantes	1 fois / semaine	☐	☐	☐	☐
Nettoyer le micro-ondes	1 fois / semaine	☐	☐	☐	☐
Trier le courrier et les papiers	1 fois / semaine	☐	☐	☐	☐
		☐	☐	☐	☐

 **Astuce** : faites tourner les tâches chaque semaine et adaptez selon l'âge. Une répartition juste tient dans la durée, une répartition figée s'abandonne.

Le grand ménage du mois — une tâche par week-end suffit

Tâche mensuelle	Quand ?	(prénom)	Fait
Nettoyer le four en profondeur	Semaine 1		☐
Vider et laver le frigo	Semaine 2		☐
Plinthes, poignées et interrupteurs	Semaine 3		☐
Dessous et dessus des meubles	Semaine 4		☐



Scannez pour
un devis gratuit

Besoin d'un coup de main ? **Ménage & repassage à 14,95 €/h après
crédit d'impôt de 50 %**

Tous les arrondissements de Lyon ·
04 49 31 02 03 · kareca.fr