

**C'EST MALIN**

Alexandre Cressiot

# UNE MAISON IMPECCABLE



**Les conseils et recettes du Viking du ménage  
pour un intérieur tout propre au naturel**

**LEDUC** ↗  
poche

**VIE QUOTIDIENNE**

Vous ne vous en sortez plus avec le ménage? Vous ne savez plus par où commencer? Vous redoutez d'utiliser les produits du commerce, polluants et coûteux? Dans ce petit guide ultra-pratique et complet, le Viking du ménage vous propose l'essentiel de sa méthode pour un ménage naturel, efficace et dans la bonne humeur!

Dans ce guide accessible à tous, retrouvez :

- Les 10 règles d'or du ménage écolo ;
- L'équipement nécessaire ;
- Le mode d'emploi pour préparer ses produits ;
- Les différentes étapes d'un rangement efficace et durable ;
- Des stratégies ménage pièce par pièce ;
- Les recettes incontournables du Viking du ménage.

## LA MÉTHODE IMPLACABLE DU VIKING DU MÉNAGE

Après 22 années comme cuisinier, qui ont renforcé sa rigueur et son côté « maniaque », et un master en conduite de changement, **Alexandre Cressiot** est aujourd'hui coach en bonne humeur domestique... et émotionnelle! Révélé par l'émission *Cleaners*, diffusée sur TFX, il partage son savoir-faire et son énergie sur son compte Instagram @le\_viking\_du\_ménage. Il est déjà l'auteur de 4 best-sellers aux Éditions Leduc: *Ne jetez plus l'éponge!*, *Les Recettes prodigieuses du Viking du ménage*, *Et ça, j'en fais quoi?* et le coffret *Ménage en famille*. Avec la collaboration d'**Alix Lefief-Delcourt**.

Illustration de couverture : Marie Ollier

Rayon : Vie quotidienne

ISBN : 979-10-285-3634-3



**6,90 euros**  
Prix TTC France



[editionsleduc.com](http://editionsleduc.com)

**LEDUC**  
**poche**

**UNE MAISON  
IMPECCABLE**

**DES MÊMES AUTEURS, AUX ÉDITIONS LEDUC**

*Ne jetez plus l'éponge !*, 2022

*Les recettes prodigieuses du Viking du ménage*, 2023

*Et ça, j'en fais quoi ?*, 2024

*Mission ménage en famille !*, 2025

**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](https://bit.ly/newsletterleduc)**

Retrouvez-nous sur notre site **[www.editionsleduc.com](http://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. Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Maquette : Fabrice Del Rio Ruiz

Édition : Marine Riem

Design de couverture : Antartik

Illustration de couverture : Marie Ollier

Illustrations intérieures : © Adobe Stock

© 2026, Leduc Éditions

76, boulevard Pasteur

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-3634-3

ISSN : 2425-4355

# C'EST MALIN

Alexandre Cressiot  
et Alix Lefief-Delcourt

# UNE MAISON IMPECCABLE

LEDUC   
poche



# SOMMAIRE

INTRODUCTION	7
<b><i>Chapitre 1</i></b> ON SE PRÉPARE	11
<b><i>Chapitre 2</i></b> ON RANGE	45
<b><i>Chapitre 3</i></b> ON NETTOIE	69
<b><i>Chapitre 4</i></b> MON PLANNING PROPRETÉ	185
INDEX DES RECETTES	189
INDEX DES TUTOS	191





# INTRODUCTION

**J**e me suis dit qu'après trois gros livres (*Ne jetez plus l'éponge !*, *Les recettes prodigieuses du Viking du ménage* et *Et ça, j'en fais quoi ?*), et un petit coffret de jeu pour que les enfants mettent la main à la pâte de l'entretien de la maison (*Mission ménage en famille !*), il fallait un livre plus condensé pour regrouper un maximum d'astuces et d'informations dans un petit format.

C'est chose faite ! Vous trouverez dans cet ouvrage l'essentiel pour l'entretien quotidien de votre foyer, les grandes lignes pour un intérieur toujours impeccable du sol au plafond. Vous pouvez également retrouver toutes mes astuces sur mon compte Instagram ([@le\\_viking\\_du\\_menage](#)).

## **7 CONSEILS À METTRE EN PRATIQUE DÈS À PRÉSENT POUR UN MÉNAGE EFFICACE ET SANS PRISE DE TÊTE**

**1. D'abord ranger.** Avant de vous lancer dans le ménage, on commence par ranger chaque objet à sa place. Vous serez ainsi plus efficace. Dans un espace épuré, vous pouvez accéder plus facilement à tous les petits recoins.

**2. Impliquer toute la famille.** Si vous vivez avec d'autres personnes, répartissez les tâches de ménage pour que tout le monde participe. Enfants y compris !

**3. Faire les choses au fur et à mesure.** Halte à la procrastination ! Tout ce qui peut être nettoyé/rangé tout de suite, faites-le... tout de suite ! C'est la règle des 5 minutes.

**4. Faire un planning.** Si vous me connaissez déjà un peu, vous connaissez sûrement mon goût pour les plannings ménage. C'est la clé pour un ménage organisé, efficace et surtout sans prise de tête. Cela vous évitera de vous sentir submergé par le volume de travail, tout en vous assurant que vous n'avez rien oublié.

**5. Utiliser les bons produits et les bons outils.** Je ne le répéterai jamais assez : on reconnaît un bon ouvrier à ses outils ! Alors on n'hésite pas à investir dans quelques accessoires de qualité, afin de garantir un ménage efficace (voir p. 26).

**6. Adopter les bons gestes.** Par exemple le nettoyage en spirale : commencez par le centre de la pièce et nettoyez en formant une spirale vers l'extérieur. Cela permet de couvrir toute la surface sans manquer de zones. Ou le nettoyage du haut vers le bas : commencez par nettoyer les surfaces les plus hautes, et descendez progressivement. Cela permet d'éliminer au fur et à mesure les poussières et autres saletés qui tombent sur les surfaces non encore nettoyées.

**7. Utiliser la méthode TACT** (Temps de contact, Action mécanique, Chimie, Température). En pratique :

- pour être efficace, un produit ménager doit rester suffisamment longtemps en contact avec la surface à nettoyer ;
- ensuite, on frotte. C'est l'action mécanique, ou ce que j'appelle l'« huile de coude » !
- on utilise les bons produits pour chaque zone à nettoyer. Par exemple, contre le calcaire au pH basique (entre 6,5 et 7), on utilise un produit au pH acide comme le vinaigre (environ 2,4).
- on utilise une eau à la bonne température. Par exemple, le percarbonate de soude libère son oxygène actif (qui a un pouvoir blanchissant très fort, plus que la javel) dans une eau à partir de 40 °C.

Allez, je vous laisse là. Et bon ménage !



## *Chapitre 1*

# On se prépare

## MES 10 RÈGLES D'OR DU MÉNAGE ÉCOLO

Avant de passer à l'action, je vous livre ici les **10 règles d'or du ménage économique et écologique**, ou comment garder une maison saine et propre tout en limitant l'impact environnemental de ses gestes quotidiens. Prêts à mettre tout ça en application avec moi ?

### *Règle d'or n°1 – Utiliser des produits naturels*

Nettoyer sa maison, c'est bien, mais le faire avec des produits respectueux de l'environnement, c'est encore mieux ! Imaginez un peu : vous passez des heures à astiquer, frotter et faire

briller chaque recoin de votre chez-vous, et tout ça pour y répandre des produits chimiques agressifs ? C'est un non-sens complet, vous en conviendrez.

En pratique, vous pouvez opter pour des **produits de nettoyage à base d'ingrédients naturels** comme l'acide citrique, le bicarbonate de soude, le savon noir, les cristaux de soude... Vous pouvez les utiliser purs ou bien préparer vous-même vos produits ménagers naturels en utilisant ces ingrédients. Comme vous le constaterez rapidement, ces produits sont ultra-efficaces pour nettoyer toute votre maison du sol au plafond.

Et puis, si vous n'avez pas le temps ou l'envie de jouer aux apprentis chimistes, pas de panique ! De nombreuses marques proposent désormais des produits du commerce propres et labellisés, spécialement conçus pour être doux avec l'environnement et votre santé.

Certains **labels** permettent d'identifier les produits qui ont le moins d'impact sur l'environnement. Parmi les labels recommandés par l'ADEME (Agence de la transition écologique), en voici trois :



Pour en savoir plus sur les labels, je vous recommande le site de l'ADEME ([agirpourla-transition.ademe.fr](http://agirpourla-transition.ademe.fr)) : vous y découvrirez tous les labels recommandés par univers (produits ménagers mais aussi hygiène et beauté, alimentation, vêtements, mobilier, papeterie, etc.), et même par type de produits (par exemple, pour les produits ménagers : les produits pour le lave-vaisselle, les lessives, les nettoyeurs multi-usages, etc.).

En privilégiant ces produits naturels, vous évitez les substances chimiques nocives présentes dans de nombreux produits ménagers du commerce, réduisant ainsi les risques d'irritations cutanées, de problèmes respiratoires et de pollution de l'eau. Bref, en un seul geste, vous préservez l'environnement et votre santé !

MON CONSEIL EN +

Sachez également que les produits ménagers (même naturels) ne sont pas toujours nécessaires ! Un simple chiffon un peu humide pour dépoussiérer ou nettoyer une surface, une serpillère et de l'eau chaude... ça suffit pour nettoyer au quotidien.

*Règle d'or n°2 – Utiliser la juste dose de produit*

Cela peut paraître anecdotique mais si vous utilisez des produits ménagers prêts à l'emploi du commerce, prenez cette habitude toute simple de les **diluer**. Ils sont en effet généralement très concentrés, et nettoieront tout aussi bien si vous en utilisez moitié moins.

MON CONSEIL EN +

Répartissez votre produit dans deux contenants, et complétez avec de l'eau du robinet. Vous aurez ainsi deux produits pour le prix d'un, et vous ne perdrez rien en efficacité !



### *Règle d'or n° 3 – Réduire ses déchets*

Ce principe clé s'applique aussi dans le ménage ! En pratique, il y a plein d'astuces à mettre en place :

- achetez vos produits naturels en **vrac** ou avec un **emballage minimal** ou **recharges** pour limiter les contenants, qui finiront inévitablement à la poubelle ;
- évitez – ou bannissez totalement ! – les lingettes jetables. Privilégiez les lingettes lavables, c'est vachement mieux. Les vieux gants de toilettes, ça se garde et ça se lave.
- évitez – ou mieux, bannissez totalement ! – les éponges non biodégradables. Il existe aujourd'hui plein d'alternatives plus écolos (voir p. 34). Vous pouvez aussi utiliser des chiffons en tissu recyclé (par exemple, des vieux draps ou des t-shirts élimés).
- utilisez des **contenants rechargeables** pour vos produits ménagers, ce qui permet de réduire la quantité de plastique jeté.

#### MON CONSEIL EN +

Ce challenge de réduction de déchets n'est pas évident à relever, mais c'est loin d'être impossible ! Comme il faut bien commencer par quelque chose, et si on commençait par



privilégier les emballages en cartons ou à base de matière à 90 % recyclés ou végétales, que ce soit pour la lessive, le liquide vaisselle, etc. ? Et c'est encore mieux quand on fabrique ses produits soi-même. Je suis là pour vous aider à franchir le pas, alors on commence quand ?

### *Règle d'or n°4 – Économiser l'eau*

L'eau est une **ressource précieuse** ! Et ce n'est pas parce qu'on nettoie sa maison qu'il faut oublier de la préserver. En pratique, n'oubliez pas de fermer le robinet pendant le nettoyage des surfaces, utilisez un seau au lieu de laisser l'eau froide couler avant l'arrivée de l'eau chaude, etc. Vous pouvez aussi réutiliser l'eau de rinçage des légumes ou l'eau froide de la douche pour nettoyer les sols. Pensez également à installer des réducteurs de débit sur vos robinets pour diminuer la quantité d'eau utilisée sans compromettre la pression !

Tous ces bons réflexes doivent être partagés avec le plus grand nombre. Alors n'hésitez pas à faire un rappel autour de vous de temps en temps, que ce soit à la maison, au travail ou au sport... Bref, faites passer le mot ! Comme on dit, « ça ne mange pas de pain » et « petit

à petit, l'oiseau fait son nid ». C'est aussi ça se responsabiliser face aux défis écologiques d'aujourd'hui. Partagez vos bonnes pratiques, vous en sortirez grandis.

#### MON CONSEIL EN +

On y pense aussi quand on se brosse les dents : on ne laisse surtout pas couler l'eau dans le lavabo pendant 2 minutes ! Et ne me dites pas que vous ne connaissez personne qui fait ça !

### *Règle d'or n°5 – Privilégier les matériaux durables*

Choisir des matériaux durables pour vos outils de ménage est un impératif. D'autant plus que ces accessoires sont souvent de très bonne qualité, et beaucoup plus solides et durables que le plastique !

Et le moins que l'on puisse dire, c'est qu'aujourd'hui, vous avez le **choix** : brosses en bois avec des poils en fibres végétales comme le coco ou le bambou, balais, balayettes et pelles en bois, éponges lavables en cellulose ou en luffa, chiffons en tissus naturels comme le coton ou le lin, plumeaux et essuie-tout

lavables... Vous allez aimer faire le ménage, c'est moi qui vous le dis !

MON CONSEIL EN +

On n'oublie pas les matériaux recyclés. Rien de mieux que des vieux t-shirts élimés à transformer en chiffons ! Et si vous êtes un poil manuel, vous pouvez aussi fabriquer vos propres éponges *tawashi* avec des vieilles chaussettes en coton, un t-shirt, un legging... Vous trouverez de nombreux tutoriels faciles à reproduire sur Internet.

### *Règle d'or n°6 – Aérer tous les jours sa maison*

L'aération, c'est la méthode la plus simple et efficace pour améliorer la qualité de l'air intérieur. Halte aux désodorisants et autres sprays assainissants et qui sont en réalité ultra-polluants : ouvrez les fenêtres régulièrement pour permettre la circulation de l'air frais et éliminez par la même occasion les odeurs et les particules toxiques.

En **hiver**, je préconise d'ouvrir ses fenêtres quatre fois par jour pendant 15 minutes si

possible (pensez à le faire lorsque les chauffages sont éteints).

L'été, laissez respirer votre intérieur le plus possible. Pas de limite de temps ! Sauf bien sûr si c'est la canicule : dans ce cas, on ouvre aux heures les plus fraîches (tôt le matin et tard le soir), et on se calfeutre le reste du temps.

Dans les **grandes villes**, l'opération est moins évidente, je vous l'accorde (j'ai habité à Paris pendant 18 ans), surtout quand on habite au-dessus d'une voie passante à cause des particules fines rejetées par les pots d'échappement mais aussi du bruit. Dans ce cas, ouvrez vos fenêtres plutôt le soir, lorsque la circulation est plus calme, et tôt le matin, lorsque vous vous préparez pour le travail.

Les **plantes d'intérieur**, comme le lierre, le ficus ou le chlorophytum, sont également d'excellents purificateurs d'air naturels. Elles absorbent des substances nocives comme le formaldéhyde et le benzène, contribuant ainsi à un air plus sain. Et si vous en adoptiez quelques unes ? Non seulement cela aidera à purifier votre air mais, en plus, c'est bon pour le moral !

## **L'AÉRATION PAR À-COUPS, VOUS CONNAISSEZ ?**

L'aération par à-coups est une méthode de ventilation qui consiste à ouvrir grand les fenêtres pendant une courte durée pour renouveler rapidement l'air intérieur. Contrairement à une aération continue où les fenêtres restent entrouvertes pendant une longue période, l'aération par à-coups se fait de manière intense et brève. Ce qui permet un échange d'air rapide et efficace, idéal pour améliorer la qualité de l'air intérieur sans refroidir excessivement la pièce. Cette méthode est plus économe en énergie que l'aération continue, car elle limite la perte de chaleur (vous n'avez pas besoin de laisser les fenêtres ouvertes longtemps, ce qui est avantageux en hiver). Elle est également idéale dans la salle de bains et la cuisine, car elle aide à réduire l'humidité dans les pièces, ce qui peut prévenir la formation de moisissures et améliorer le confort général dans votre habitation.

### **En pratique :**

- Choisissez le bon moment : tôt le matin ou tard le soir, lorsque l'air extérieur est plus frais et moins pollué, surtout si vous vivez en ville.
- Ouvrez grand les fenêtres, pour créer un courant d'air qui traverse tout l'espace. Laissez les fenêtres ouvertes pendant environ 5 à 10 minutes. Cela suffit

généralement pour renouveler complètement l'air de la pièce.

➤ Si possible, ouvrez les fenêtres opposées pour créer un courant d'air qui traverse la pièce, ce qui améliore l'efficacité de l'aération.

➤ Pour des résultats optimaux, pratiquez cette méthode plusieurs fois par jour, surtout dans les pièces très utilisées comme la cuisine, la salle de bain et les chambres.

### *Règle d'or n°7 – Vérifier ses systèmes de ventilation*

Puisqu'on parle de la qualité de votre air intérieur, un autre point important est de vérifier le bon fonctionnement de vos **VMC** (ventilation mécanique contrôlée). Ce système d'aspiration capte l'air vicié, l'humidité, les particules de graisses et toute autre pollution. Il est donc essentiel notamment dans les pièces humides car il évite que les moisissures ne se déposent trop vite partout dans votre pièce.

En pratique, pour vérifier si votre système d'aspiration fonctionne bien, placez une feuille de papier absorbant devant chaque bouche d'aspiration. Si la feuille se plaque contre la grille, et reste collée sans que vous ayez à la tenir, c'est

qu'elle fait son job. Si ce n'est pas le cas, voici la marche à suivre :

1. inspectez le filtre. Les filtres encrassés peuvent empêcher le bon fonctionnement de la VMC. Si nécessaire, nettoyez-les ou remplacez-les ;
2. vérifiez que les bouches d'aération ne sont pas obstruées par de la poussière, des débris ou autres ;
3. assurez-vous que les conduits d'aération ne sont pas obstrués ou écrasés, ce qui pourrait empêcher la bonne circulation de l'air ;
4. si votre VMC est équipée d'un groupe d'extraction, assurez-vous qu'il fonctionne correctement. Écoutez si le moteur tourne et vérifiez s'il y a des signes de surchauffe ou de dommages visibles ;
5. si vous ne parvenez pas à identifier ou à résoudre le problème, il est conseillé de faire appel à un technicien qualifié pour effectuer une inspection et entamer des réparations si nécessaire.



## MON CONSEIL EN +

Vérifiez également que les **bouches d'air** placées sur vos fenêtres ou vos blocs de volets roulants soient complètement propres et non obstruées. Ne les bouchez pas volontairement car c'est ce ventilateur qui va amener de l'air frais dans votre maison ou votre appartement. Le petit filet d'air que vous sentez en passant la main devant est bon signe !

### *Règle d'or n° 8 – Utiliser l'énergie de manière responsable*

En utilisant l'énergie de manière responsable, vous réduisez votre consommation d'électricité et votre empreinte carbone, tout en réalisant des économies sur vos factures d'énergie. Quelques conseils à appliquer :

- choisissez des appareils électroménagers économes en énergie, comme les lave-vaisselle et les machines à laver avec une bonne classe énergétique ;
- utilisez-les de manière efficace en optant pour des cycles courts et à basse température ;
- entretenez vos appareils électriques tels que le frigo en le nettoyant régulièrement et en ne le bourrant pas d'aliments. Ainsi, l'air frais

circule plus facilement et le frigo sera moins énergivore ;

- nettoyez votre machine à laver une fois tous les 2 mois. Ça peut faire la différence ;
- nettoyez votre aspirateur une fois par mois complètement : le filtre démonté et nettoyé, le tube récuré, le réservoir vidé... En faisant ça régulièrement, votre aspirateur consomme moins d'énergie.

Toutes ces mini-actions mises bout à bout sont de vraies sources d'économies. Alors ne tardez plus à les mettre en application !

#### MON CONSEIL EN +

Pensez à vous équiper de rallonges électriques avec des boutons on/off. En y branchant vos appareils du quotidien tels que la cafetière ou le chauffe-biberon par exemple, vous éviterez les déperditions d'électricité quand vous ne les utilisez pas (pensez juste au bouton off). Car oui, même éteint ou en veille, les appareils branchés continuent de consommer de l'électricité. Quid des économies malines ? Et bien sûr, on n'hésite pas à faire de même avec la télé, l'ordi... Bref, tous les appareils de la maison.

### ***Règle d'or n°9 – Ramasser et trier les déchets (et pas juste chez vous)***

Le ménage ne se fait pas que dans nos intérieurs, ni même dans nos jardins. Il peut se faire lors de nos promenades, et c'est encore mieux si on a des enfants, pour plusieurs raisons :

- offrir à nos enfants une notion de responsabilité envers la nature, et leur donner les bases du respect de celle-ci ;
- ramasser un déchet par jour, si tout le monde s'y met, peut contribuer à diminuer l'envahissement du plastique dans nos océans ;
- ramasser des déchets lorsqu'on les croise, les mettre dans un point de collecte, ça n'a pas de prix, juste une énorme satisfaction...

Si chacun faisait ce petit effort, on se retrouverait sûrement moins submergés par ces détritiques en tout genre qui jonchent le sol, et qui empêchent la faune et la flore de s'épanouir. Le plastique se décompose en microplastiques qui infiltrent les sols, et deviennent des polluants éternels.

### ***Règle d'or n°10 – Sensibiliser son entourage !***

Partagez vos connaissances et vos astuces avec vos amis, votre famille et vos collègues, organisez des ateliers ou des discussions pour