



HELLO

MOI C'EST SOUAD ROMERO (DITE SOUSSOU)

Beaucoup m'ont connue grâce au docu-réalité
Familles nombreuses : la vie en XXL dès 2021 sur TF1.

Issue d'une fratrie de sept sœurs et un frère, je suis maman de cinq enfants et professionnelle du ménage dans l'émission *Déttox ta maison* diffusée sur TFX. Un dernier rôle qui me tient à cœur, moi qui travaille depuis 22 ans dans des maisons de luxe et note chaque jour des astuces que je dois à Mima, ma grand-mère. Sa devise que j'ai faite mienne ?

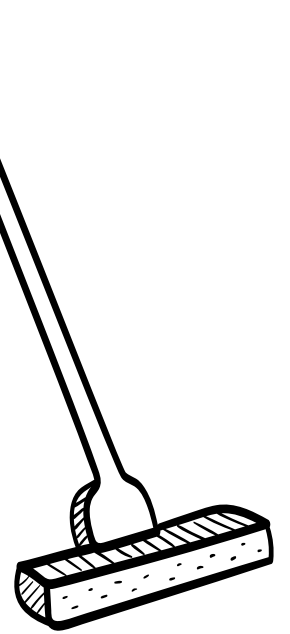
« Avant d'être belle, sois propre ! »

Ce sont avec ces mêmes valeurs de transmission, d'entraide, de bienveillance, de réciprocité et d'amour inculquées par cet être qui m'a tout enseigné qu'est née l'envie d'écrire ce recueil. Ainsi, sont regroupés ici des conseils et des astuces simples, efficaces et naturels que j'utilise pour nettoyer et ranger facilement. Aujourd'hui, je les offre aux autres, de la même manière que ma mamie m'en a fait cadeau.

Mon rêve est devenu réalité grâce à toi, Mima.



SOMMAIRE



LES PLANNERS	6
MES CONSEILS DE FEMME DE MÉNAGE	12
LE SALON.....	26
LA CHAMBRE	58
LE LINGE	80
LA SALLE DE BAINS	110
LA CUISINE.....	138
LES ESPACES EXTÉRIEURS.....	170
LES ASTUCES DE MA GRAND-MÈRE MIMA..	182
TABLE DES MATIÈRES	188



♡ LE LINGE

AVEC SOUSSOU,
LE MÉNAGE DEVIENT
UN DOUX RENDEZ-VOUS !





LES **ASTUCES** DE SOUSSOU POUR LA CUISINE

Tout comme moi

Tu rencontres des problèmes avec le calcaire ? Laisse-moi faire ! Je fabrique mon propre spray que j'utilise sur l'Inox, les éviers noirs, la cuisine et dans la salle de bains.



LE BONUS DE SOUSSOU

Mes huiles essentielles préférées :
menthe, citron et eucalyptus.

SPRAY ANTICALCAIRE UNIVERSEL

Ingrédients

- 40 g d'acide citrique
- 5 cuil. à soupe de liquide vaisselle
- 75 cl d'eau bien chaude
- 5 gouttes d'huile essentielle

Verser l'acide citrique dans un flacon pulvérisateur, puis le liquide vaisselle, l'eau chaude et l'huile essentielle. Vaporiser le spray directement sur le chiffon, jamais sur la surface. À conserver au maximum pendant 1 mois.



Attention

L'acide citrique est déconseillé sur :

- le marbre et les pierres calcaires : il peut les endommager.
- le bois non traité : il abîme les finitions.
- l'émail : cela risque de provoquer des éclats.
- certains plastiques : il peut les déformer.
- les peintures : il peut les endommager.

Je te conseille de toujours faire un test sur une petite zone avant utilisation.

ÉVIER TERNI PAR LE CALCAIRE

Ingrédients

- 1 spray anticalcaire (voir ci-contre)
- 2-3 gouttes d'huile (olive, coco ou neutre)

Dans un premier temps, nettoyer l'évier (noir et Inox) et retirer tout le calcaire avec le spray anticalcaire. Puis, sur un chiffon sec, ajouter une pointe, soit 2-3 gouttes d'huile de ton choix. Enfin, frotter pour faire briller davantage.



Attention : à utiliser seulement sur les éviers ternis, pas sur l'ardoise. Ajouter vraiment 2 à 3 gouttes seulement pour éviter que l'évier ne devienne trop gras.

NETTOYANT ANTICALCAIRE (ÉVIER, INOX, DOUCHE)

Ingrédients

- 1 verre de vinaigre blanc à 14 %
- 1 verre d'eau pétillante
- 1 chiffon doux ou en microfibres

Mélanger dans un vaporisateur le vinaigre et l'eau pétillante. À utiliser directement à l'aide d'un chiffon doux ou en microfibre.



Attention : le spray est à conserver dans un endroit sec et hors de portée des enfants.





LES CONSEILS DE SOUSSOU POUR LA CHAMBRE

Tu passes trop de temps dans ta chambre à chercher tes chaussettes disparues, et pourtant, nettoyer c'est aussi simple que de zapper entre deux séries ! Une chambre propre, c'est comme un coussin bien moelleux après un lavage : ça fait du bien et ça évite les allergies ! Alors, prépare ton terrain de jeu avec de la musique pour te motiver, un chiffon, un aspirateur et une dose de bonne humeur. Ces conseils et astuces de pro te promettent un nettoyage sans prise de tête !



LES INDISPENSABLES

Les produits

- Alcool à brûler
- Alcool à friction
- Alcool isopropylique à 70 %
- Alcool ménager
- Bicarbonate de soude
- Détergent
- Eau oxygénée à 3 %
- Épluchures de fruits (ananas, bananes, pommes)
- Feuilles de romarin
- Féculé de maïs (Maïzena)
- Jus de citron
- Herbes aromatiques
- Huile d'olive
- Huile essentielle d'arbre à thé
- Lait démaquillant
- Lavande séchée
- Lavettes en microfibre
- Lessive
- Savon de Marseille
- Shampoing
- Sucre
- Tablettes de lave-vaisselle
- Terre de Sommières en poudre
- Vinaigre blanc à 14 %
- Vinaigre de cidre

Le matériel

- Aspirateur
- Brosse à dents
- Brosse en crin
- Bouteille en plastique
- Chiffons en coton
- Compresse
- Langes
- Lavettes en microfibre
- Lessive
- Pulvérisateur/spray
- Seau
- Tamis

Tout comme moi

Ne ferme pas les yeux devant les toiles d'araignée dans les coins et n'oublie pas de nettoyer les télécommandes, les consoles des enfants et les jouets, l'encadrement des lits et les lattes de sommier (voir p. 77). On a trop tendance à oublier ces nids à microbes !



PRENDRE SOIN DES CHAMBRES : NETTOYAGE LÉGER

Hygiène, bien-être mental, qualité du sommeil, sécurité, durabilité des tissus, esthétique... Nombreuses sont les raisons qui font de cette pièce un lieu apaisant qui ne devrait pas être en désordre.

À FAIRE TOUS LES JOURS

PAS PLUS DE 15 MINUTES

- 1. Préparer** (2 minutes) : rassembler le matériel indispensable : à savoir aspirateur, seau, balai ou serpillière, chiffons en microfibre, produit nettoyant multi-usage, détergent pour sols et sac poubelle.
- 2. Ranger** (3 minutes) : remettre en place les objets, jeter les déchets dans le sac poubelle, plier ou ranger les vêtements.
- 3. Dépoussiérer** (3 minutes) : utiliser un chiffon en microfibre pour dépoussiérer les surfaces (tables, étagères, lampes). Ne pas oublier les coins et les objets décoratifs.
- 4. Aspirer** (3 minutes) : aspirer le sol, les tapis et sous les meubles. S'assurer d'aspirer également les coins et les bords.
- 5. Nettoyer les sols** (4 minutes) : préparer un seau avec de l'eau et du produit nettoyant, puis laver le sol avec une serpillière ou un balai.



LE BONUS DE SOUSSOU

Tu peux adapter les tâches selon l'état de la chambre pour gagner du temps.

