

*Offert juste
pour vous !*



Mini-book d'organisation "Portez Vous Bien en Cuisine"



Emilie - Conseillère en Organisation et en rangement
www.portezvousbien.me



Hello !
Moi c'est
Emilie

C'est dingue le temps que l'on passe dans cette pièce !

On dit souvent que la cuisine est le  de la maison. On y prépare les repas mais c'est aussi la pièce où l'on passe des moments conviviaux et en famille. Bien souvent, la cuisine sert même de bureau d'appoint, les enfants y font aussi leurs devoirs à portée de vos yeux...

Dans ce mini-book, je vous propose quelques pistes pour alléger votre charge mentale dans la cuisine et faire que ce soit un plaisir d'y être et non une corvée...

Alors c'est parti, découvrez les points que je vous propose d'explorer :

**Je suis Conseillère en
Organisation et en Rangement
chez Portez Vous Bien.**

**Et je suis maman de 3 enfants
de 4, 9 et 11 ans.**

J'accompagne les wonders-
mamans actives que vous êtes, à
trouver une organisation
simplifiée dans votre vie, afin de
gagner du temps et profiter des
moments précieux de la vie.

Avant de commencer :

C'est toujours mieux de savoir où l'on va, quels sont vos objectifs... avant de vous lancer dans un quelconque chantier.

Vous pouvez vous réserver un temps défini à l'avance, en fonction de l'ampleur estimée de cette mission, soit en une seule fois, soit en plusieurs séances de rangement. C'est ce que je vous conseille d'ailleurs, car il vaut mieux de petites victoires que de grosses batailles éreintantes.

Notez ces temps de mission dans votre emploi du temps ou votre agenda, tel un rendez-vous avec vous-même, c'est plus facile à respecter ce qu'on a prévu lorsqu'on l'a noté.

Que faire des affaires dont on se sépare



On jette tout ce qui est périmé et qui a pris un drôle d'aspect. Certains aliments sont encore comestibles après les dates, à vérifier. On jette tous les objets abimés, cassés, qui ne pourront être recyclés. certains revêtements d'ustensiles peuvent être dangereux si abimés.



Des produits qui ne vous correspondent plus, qui sont encore bons, mais qui ne sont plus alignés plus à vos valeurs éthiques, donnez-les à des amis ou à des associations !

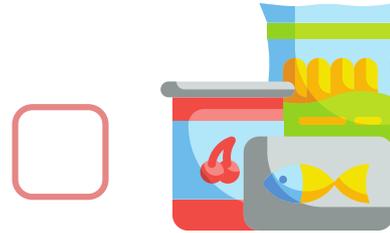


Si vous avez des objets dont vous savez que vous ne vous servirez plus, mais qui pourraient encore avoir de la valeur, tentez un temps de les mettre en vente en 2nde main !

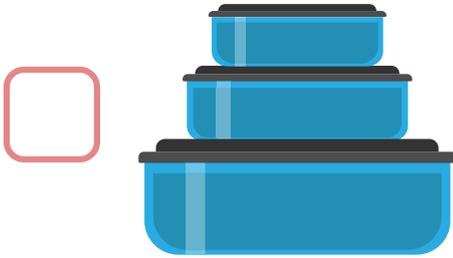
Votre checklist d'organisation :



Aujourd'hui je trie la
vaisselle



Aujourd'hui je trie les
produits alimentaires du
placard



Aujourd'hui je trie les
plats, casseroles, poêles



Aujourd'hui je trie les
produits alimentaires frais
réfrigérateur et congélateur



Aujourd'hui je trie le
matériel à pâtisserie



Aujourd'hui je trie les
boissons



Aujourd'hui je trie les
boîtes de conservation



Aujourd'hui je trie les
petits appareils ménagers

Désencombrer :

Pour vous aider dans cette phase de tri,
voici quelques exemples de questions
que vous pouvez vous poser :

- Qu'est-ce que c'est et à quoi ça sert ? On trouve désormais des gadgets pour tout et pour rien (vide ananas, roulette à pâtisserie). Si vous ne vous souvenez plus de la fonction d'un objet, c'est qu'il n'est peut-être pas indispensable. Offrez-lui un nouveau foyer, cela fera un beau cadeau pour un fan de cuisine qui saura l'utiliser.
- À quelle fréquence vous en servez-vous ? Les objets pour lesquels la réponse est "tous les jours" ou « une fois par semaine » peuvent trouver une place dans vos placards de la cuisine. Pour les autres, une place ailleurs (cave, greniers) ou carrément on lui dit au-revoir et on mise davantage sur le troc ou le prêt de l'objet entre amis, dans la famille, entre voisins... Vous connaissez www.mytroc.fr ou www.geev.com.
- Est-ce que cet objet est censé me rendre la vie plus facile ou plus difficile ? Si un appareil est difficile à installer ou à nettoyer et que vous vous en servez peu pour ces raisons, organisez son départ.
- N'auriez-vous pas ce truc en double quelque part ? Les accessoires de cuisine sont comme les fournitures de bureau, on a tendance à les multiplier et à en mettre dans tous les coins... Est-ce vraiment utile d'avoir plusieurs spatules, plusieurs fouets, plusieurs ouvre-boîtes... (à moins bien sûr de cuisiner en famille, à plusieurs en même temps !)
- Est-ce que cet objet vous plaît ? Ce n'est pas parce que cet objet vous a été offert par une personne qui vous est chère qu'il a forcément une place dans votre environnement (le service de porcelaine ou l'argenterie de mamie). Que faire alors ? l'offrir à quelqu'un d'autres, le revendre, n'en garder que quelques éléments pour les occasions spéciales...

La plupart du temps, juste s'interroger sur ses motivations profondes permet de régler la question de "je garde ou pas ?"

Et vous voilà à la fin de ce Mini-book d'organisation "Portez Vous Bien en cuisine"

Alors faisons le bilan :

- **Avez-vous pris plaisir à faire ce rangement ?**
- **Comment vous sentez-vous après cette mission ?**
- **Avez-vous réussi à gagner de l'espace dans les rangements ?**
- **Avez-vous pris conscience de certains points que vous ne souhaitez plus dans votre cuisine ?**

En tous les cas, **félicitez-vous...**

Trier n'est pas chose facile... Contrairement à ce que certains pensent, ce n'est pas inné et cela ne s'apprend pas forcément à l'école. Si cela fait plusieurs mois / années que le désordre s'est accumulé, il faudra peut-être de nouveau prévoir une session de rangement.

Profitez-en pour vous créer une liste de course récurrente avec vos produits de base. Trouvez l'organisation adéquate pour profiter de vrais moments cuisine, pour la gestion des menus...

Sachez aussi que vous pourrez toujours vous faire aider de professionnels de l'Organisation, comme moi chez Portez Vous Bien. Nous sommes de plus en plus nombreux dans le monde et en France à nous former et nous informer pour être toujours au plus près de vos besoins :

Alléger vos espaces pour libérer votre esprit !
Profiter des moments précieux de la vie !

A bientôt

Emilie