

Prochaines étapes

Un ensemble de guides pratiques pour les jeunes neurodivergents



Tâches ménagères et sécurité dans la cuisine

Ce guide propose des conseils utiles pour gérer les tâches ménagères et assurer votre sécurité en cuisinant.

Créé par Centre d'apprentissage ACT grâce au financement du Ministère des Services à l'enfance et des Services sociaux et communautaires (MSESC) dans le cadre de l'Entente Canada-Ontario sur les services en langue minoritaire.

Table des matières

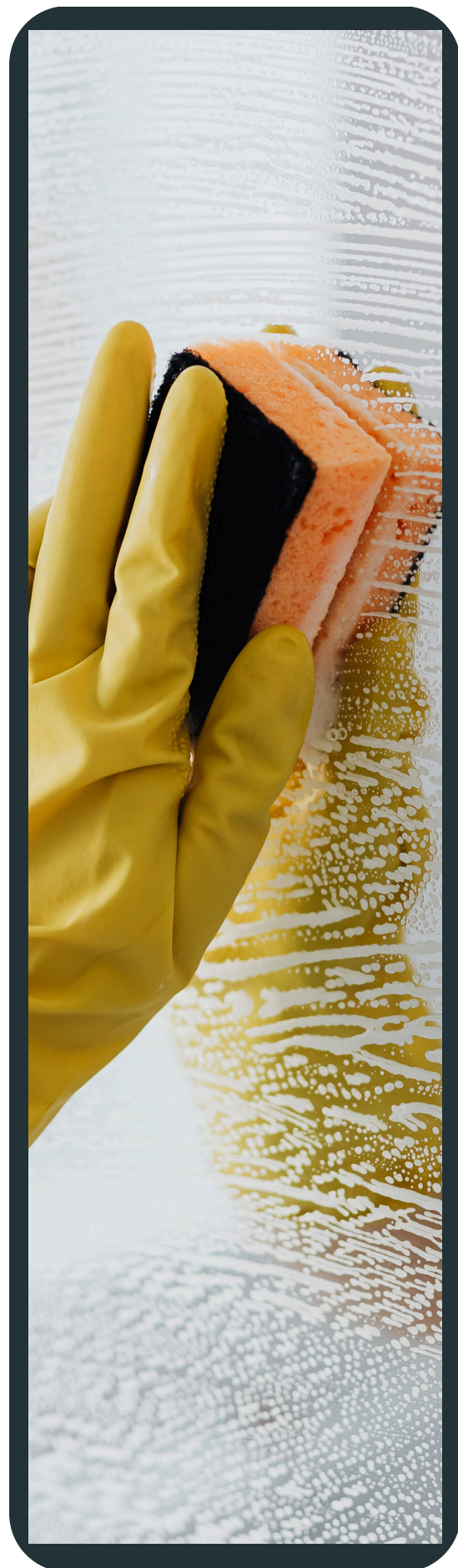
Les corvées

Page 1 à 3

Sécurité dans la cuisine

Page 3 à 5

- Se préparer à cuisiner
- Lors de la cuisson
- Après la cuisson



Les corvées

Dans nos journées quotidiennes, il y a plusieurs petites tâches et corvées qui peuvent s'accumuler rapidement. Dans le tableau ci-dessous, nous fournissons un aperçu général des tâches à compléter lorsque vous menez une vie indépendante. Si vous êtes colocataires, ces tâches peuvent être partagées entre les autres résidents de votre domicile afin d'alléger la charge des tâches. Nous vous partageons aussi la fréquence recommandée pour les corvées ainsi que des conseils et alternatives simples pour effectuer ces tâches avec efficacité!

Corvée ou tâches communes	Fréquence recommandée	Conseils	Matériels suggérés	Alternatives simples	Entretien
Lavage (linge)	Chaque semaine	- Lorsqu'il vous reste peu de sous-vêtements - Lorsque votre panier est plein - Lorsque vous remarquez une odeur sur vos vêtements	- Détergent - Feuilles assouplissantes	"Pods" - Balle pour la sècheuse	- Essuyer l'eau sur le rebord de la laveuse pour éviter la moisissure et laisser la porte ouverte pour sécher l'intérieur. - Vider le filtre à charpie de votre sècheuse
Lavage (litterie)	1-2 semaines	- Lorsque vous remarquez une odeur - Lorsque vous retrouvez de la saleté dans votre lit			
Vaisselle	Après que tu aies mangé	- Lorsque votre évier ou lave-vaisselle est plein - Rincer/tremper votre vaisselle sale immédiatement après l'utilisation pour faciliter le nettoyage plus tard	- Savon de vaisselle - Éponge - Lavette - Brosse à vaisselle - Filtre de l'évier	"Pods" pour la vaisselle - Brosse avec un réservoir pour le détergent 	- Vider le filtre de l'évier - Changer votre éponge (environ aux deux semaines) - Jeter la nourriture en excès de votre assiette - Essuyer l'eau sur le rebord du lave-vaisselle pour éviter la moisissure
Aspirateur/ Balai	1-2 semaines	- Lorsque vos bas/pieds sont sales - Lorsque vous observez une accumulation de poussière/saleté sur votre plancher	- Balai et ramassette - Filtre d'aspirateur	- Serpillère à poussière lavable - Roomba 	- Changer/vider le filtre de votre aspirateur lorsqu'il est plein - Secouer votre serpillère à poussière à l'extérieur après chaque utilisation - Laver votre serpillère dans la laveuse après chaque utilisation

Corvée ou tâches communes	Fréquence recommandée	Conseils	Matériels suggérés	Alternatives simples	Entretien
Serpillère	1-2 semaines	Lorsque vous observez une accumulation de taches sur vos plancher	- Nettoyant pour le sol - Bocal - Serpillère	Balai vaporisateur (tel qu'un Swiffer) 	- Rincer et sécher votre serpillère après chaque utilisation - Remplacer le tampon nettoyant sur votre balai vaporisateur après chaque utilisation
Épousseter	1-2 semaines	Lorsque vous remarquez de la poussière sur vos meubles	- Lavette microfibre - Plumeau	- Plumeau jetable ou lavable - Plumeau avec un bras d'extension	Changer/jeter le plumeau après chaque utilisation
Laver la Salle de bain	Chaque semaine	Lorsque vous observez des taches dans/sur le bol ou sur les surfaces	- Nettoyant de toilette - Brosse à toilette - Nettoyant de salle de bain	- Gel nettoyant pour le bol - Brosse "squeegee" pour votre douche	Rincer/laver votre brosse après chaque utilisation
Vider le(s): (Ordures, Recyclage, Composte)	Chaque semaine ou selon l'horaire de collecte des ordures dans votre quartier	- Lorsque vous remarquez une odeur - Lorsque le bac est plein	- Sacs à ordures - Sac de compost - Horaire de collecte des ordures	Régler une alarme ou un rappel dans votre calendrier le jour avant la collecte des ordures.	Rincer les liquides et vider les excès de nourriture avant de placer un item dans le recyclage pour éviter les odeurs et pour garder vos bacs propres.

*Veuillez noter qu'il est recommandé d'effectuer certaines tâches plus fréquemment si vous avez des animaux de compagnie poilus, tels qu'un chien ou un chat (p. ex.: passer le balai, l'aspirateur, épousseter, changer la literie, etc.).

Informations importantes concernant les produits toxiques: plusieurs produits de nettoyage contiennent des produits toxiques. Il est donc important de bien lire les étiquettes avant l'utilisation de chaque produit. Pour guider votre compréhension des symboles sur chaque étiquette, veuillez consulter [les pictogrammes SIMDUT](#). N.B. Il existe aussi des [cours de SIMDUT](#) où vous pouvez visionner des vidéos sur la manipulation et l'entreposage de vos produits.

Sécurité dans la cuisine

La cuisine est une pièce essentielle à votre domicile pour préparer vos repas. En plus de s'assurer de bien entretenir cette pièce, il y a plusieurs risques associés à la cuisson. Lorsque vous êtes dans la cuisine, vous utilisez des outils qui peuvent être dangereux. Il est important d'être conscient de leurs risques et de les utiliser avec précaution.

Se préparer à cuisiner

- Avant de manipuler la nourriture ou d'utiliser des outils de cuisine, il est essentiel de laver vos mains avec du savon et de l'eau pour éviter la propagation de bactéries. Veuillez consulter le [guide de santé publique d'Ottawa](#) pour vous informer sur les lignes directrices générales pour laver vos mains. Il est ainsi une bonne idée d'en garder une copie sur votre réfrigérateur ou à un autre endroit visible dans votre cuisine.
- Lavez toutes les surfaces (comme les comptoirs et les planches à découper), et assurez-vous que vos outils (par exemple, couteaux, cuillères, etc.) sont propres avant de commencer à les utiliser.
- Lavez les fruits et les légumes sous l'eau avant de les couper, de les cuire ou de les manger.
 - Pour plus d'informations, veuillez consulter ce [guide de conseils généraux de salubrité dans la cuisine](#).



Lors de la cuisson

- Nettoyez immédiatement les renversements pour éviter de glisser sur le plancher ou de la contamination croisée des ingrédients crus.
- Manipulez et rangez des outils pointus/tranchants avec prudence.
- [Voici une ressource](#) pour vous guider avec la manipulation et le rangement des outils pointus/tranchants avec prudence dans la cuisine.
- Manipulez et consommez la nourriture avec précaution:
 - Il est fortement déconseillé de manger des ingrédients crus, comme la pâte à biscuits ou la pâte à gâteau, puisqu'ils contiennent souvent des œufs et de la farine crus.
 - Coupez votre viande crue sur des différentes planches pour éviter la contamination croisée des aliments.
 - Il est fortement recommandé de laver vos ustensiles immédiatement après avoir manipulé de la viande crue.
 - Il est important de [vérifier la température de la viande](#) pour s'assurer qu'elle est bien cuite avant de la servir.

Connaissez bien les sources de chaleur (cafetière, micro-ondes, batteries de cuisines, etc.) et soyez prudents lors de la manipulation des substances chaudes dans la cuisine. Voici des conseils simples sur ce qu'il faut faire et éviter dans la cuisine:

CE QU'IL FAUT FAIRE ET ÉVITER

Prudence avec les substances chaudes et les sources de chaleurs



Laissez la nourriture et les liquides se refroidir avant la consommation

Versez les liquides dans l'évier en les dirigeant à l'opposé de votre corps

Portez des mitaines à four pour manipuler les batteries de cuisine

Utilisez un écran anti-éclaboussures et les couvercles des chaudrons

Tournez les poignées des batteries de cuisine vers l'intérieur pour éviter les renversement

Vérifiez la température maximale pour chauffer vos plats et batteries de cuisine

Allumez votre ventilateur lorsque vous utilisez votre four

Utilisez des sous-plats sur votre table ou comptoir



Ne pas toucher les surfaces ou objets chauds directement avec vos mains

Ne pas mettre votre visage près des vapeurs chaudes

Ne pas verser de l'huile d'un seul coup dans une poêle chaude

Ne pas mettre du métal ou de l'aluminium dans le micro-ondes

Ne pas mettre le plastique dans le four ou sur la poêle

Ne pas mettre des ustensiles en bois dans le four

Ne pas mettre d'emballages dans micro-ondes ou dans le four

Ne pas utiliser un couteau pour sortir votre toast du grille-pain

Ne pas mettre vos batteries de cuisine chaude sur le comptoir

- Connaissez les dangers de feux et appareils électroménagers:
 - Il est important d'avoir un extincteur de feu dans la maison et dans la cuisine. Il faut s'assurer qu'elle n'est pas expirée et savoir comment l'utiliser en cas de feu. Vous pouvez aussi considérer avoir une [couverture de feu](#).
 - Il est important de s'assurer que votre alarme de feu et votre détecteur de monoxyde de carbone fonctionnent correctement. Ils permettent de détecter la fumée si des aliments brûlent et de vous avertir en cas de fuite de monoxyde de carbone (si vous avez une cuisinière à gaz).

Après la cuisson

- Assurez-vous de bien laver la cuisine et les appareils électroménagers que vous avez utilisés. Consultez le guide d'entretien de chaque appareil avant de les nettoyer et suivez ces consignes générales:
 - Assurez-vous que votre appareil est refroidi et éteint.
 - Ne jamais nettoyer un appareil électroménager qui est branché. Éteignez d'abord vos appareils électroménagers avant de les débrancher pour éviter les chocs électriques.
 - Certains appareils ont une fonction "auto-nettoyage".
 - Utiliser une débarbouillette mouillée et du savon pour essuyer des miettes et/ou un produit nettoyant pour les taches tenaces.
- Entrez vos aliments de façon sécuritaire pour éviter l'intoxication alimentaire. [Voici une ressource pour vous guider sur l'Entreposage des aliments dans le réfrigérateur et le congélateur.](#)

Références

- [Kitchen Safety 101 - Penniless Parenting](#)
- [Basics of Knife Safety - ChefSac.com](#)
- [Knife Safety - Ottawa Public Health](#)