MARGAUX PAUL

J'organise ma cuisine comme un pro

LE GUIDE QUI T'AIDE À ALLÉGER TA CUISINE ET TON ESPRIT



Avant de commencer

J'ai imaginé ce guide pour t'aider à réorganiser ta cuisine en toute autonomie, comme si j'étais à tes côtés pour t'accompagner pas à pas. Mon intention est simple : te donner des repères clairs, des questions utiles et des idées concrètes pour comprendre ta cuisine, repérer ce qui fonctionne vraiment pour toi et ajuster ce qui te complique la vie.

Au fil des pages, je t'invite à regarder ta cuisine avec un œil un peu plus attentif, un peu plus bienveillant aussi. À observer tes habitudes, à remarquer ce qui te facilite les choses, à identifier ce qui te fait perdre du temps ou de l'énergie. Tu verras que parfois, de petits changements suffisent à rendre ton quotidien plus fluide et plus agréable.

Ce guide n'a rien d'un mode d'emploi rigide. Tu peux le lire d'un seul trait ou l'ouvrir quand tu en as besoin. Tu peux avancer doucement, revenir en arrière, tester, ajuster, recommencer. Chaque chapitre est là pour t'aider à progresser à ton rythme, sans pression et sans injonction.

Tu y trouveras des questions pour clarifier ce que tu veux vraiment, des pistes pour simplifier ton organisation et des propositions concrètes pour alléger, structurer et optimiser ton espace. Tout cela avec une seule idée en tête : t'aider à créer une cuisine qui te ressemble, qui soutient ton quotidien et dans laquelle tu te sens bien.

Ce guide est là pour t'accompagner dans la transformation de ta cuisine, pour un quotidien plus simple et plus fluide.

Margaux



Sommaire

4
Introduction

5 - 9
1. Comprendre sa cuisine

10 - 15
2. L'importance du tri

16 - 22
3. Comment fonctionne une cuisine organisée

23 -29
4. Organiser sa cuisine

30 - 39
5. Les accessoires de cuisine

40 - 46
6. Les erreurs les plus fréquentes

47 - 78
Le cahier de suivi

79
Conclusion





Introduction

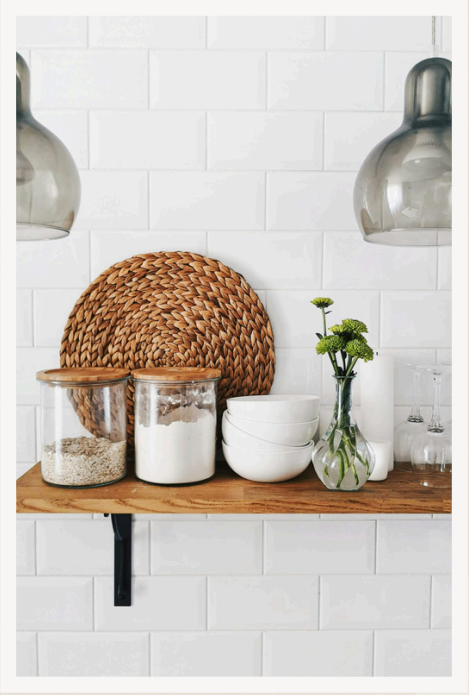
La cuisine est le cœur de la maison. C'est là que se vivent les gestes du quotidien, les repas improvisés, les matins pressés et les moments où l'on se retrouve sans y penser. Un espace vivant, humain, mais qui peut aussi devenir source de charge mentale : trop d'objets, pas assez de place, des zones qui débordent, d'autres qui ne servent à rien.

Avant de devenir home organiser, j'ai travaillé comme conceptrice-vendeuse chez un cuisiniste. J'ai imaginé et optimisé des cuisines de toutes tailles, et j'ai appris une chose essentielle : une cuisine n'est jamais seulement un ensemble de meubles. C'est un espace qui doit soutenir la vie qui s'y déroule.

Aujourd'hui, dans les cuisines des familles que j'accompagne, je vois ce qui fonctionne, ce qui fatigue, ce qui pourrait être plus simple. Les cuisines les plus agréables ne sont pas les plus grandes ni les plus "parfaites", mais celles pensées pour la vraie vie : les matins où tout va trop vite, les soirs où l'on cuisine avec un enfant sur la hanche, les moments où l'on a besoin de retrouver un peu d'ordre pour respirer.

Ma philosophie est simple : douceur, autonomie, zéro culpabilité. Une cuisine organisée n'est pas impeccable ; c'est une cuisine qui t'allège, qui te soutient et qui simplifie tes gestes.

Ce guide est né de cette conviction. Il ne cherche pas à transformer ta cuisine en vitrine, mais à t'aider à créer un espace qui te ressemble, qui respecte ton rythme et ton quotidien. Tu vas avancer à ton rythme, en t'écoutant. Je suis là, à chaque page, pour t'accompagner avec clarté, simplicité et bienveillance.



CHAPITRE 1

COMPRENDRE SA CUISINE

Avant de réorganiser quoi que ce soit, il est essentiel de comprendre ta cuisine telle qu'elle est aujourd'hui. Pas seulement ce qu'elle contient, mais ce qu'elle raconte : ton rythme, tes habitudes, tes envies, tes contraintes.
Une cuisine n'est jamais neutre. Elle reflète la vie qui s'y déroule.
Ce chapitre t'aide à poser un regard clair, doux et honnête sur ton espace pour que la suite du guide soit vraiment adaptée à toi.



Mini diagnostic guidé

Avant de sortir le moindre objet de tes placards, je t'invite à faire une pause. Organiser une cuisine ne commence pas par le tri, mais par la compréhension de ton quotidien, de tes gestes, de ta manière d'habiter cet espace.

Ce diagnostic est là pour t'aider à clarifier tes besoins réels, ceux qui correspondent à ta vie d'aujourd'hui.

1.Tes habitudes : ce que ta cuisine dit de toi

Prends quelques minutes pour répondre aux questions suivantes (tu peux te référer à la fiche pratique du diagnostic en fin de guide). Elles t'aideront à dessiner le portrait de ta cuisine idéale, celle qui soutient vraiment ton quotidien.

- Combien de personnes composent ton foyer ?
- As-tu des enfants ? Quel âge ont-ils ? Sont-ils autonomes dans la cuisine ?
- Comment cuisines-tu au quotidien ? Grande cuisinière passionnée, cuisinière modérée, adepte du "vite fait bien fait".
- À quelle fréquence fais-tu les courses : une fois par mois, chaque semaine, tous les jours ?
- As-tu beaucoup de petit électroménager (grille-pain, cafetière, air fryer, autocuiseur…) ?
- Utilises-tu réellement tout ton petit électroménager ?
- As-tu une collection (tasses, couteaux, plats, épices…) ?
- Reçois-tu souvent, occasionnellement, rarement ?
- Combien de temps passes-tu chaque jour dans ta cuisine ?
- Mangez-vous le midi à la maison ?
- As-tu beaucoup de vaisselle ?
- Ta cuisine sert-elle uniquement à cuisiner, ou aussi à discuter, prendre le petit-déjeuner, recevoir ?

➡ Cette liste n'est pas exhaustive. Ajoute toutes les questions qui te semblent pertinentes pour mieux cerner ton mode de vie.

À partir de tes réponses, un schéma va se dessiner. Par exemple :

- Si tu cuisines beaucoup, il te faudra un vrai espace pour tes épices, ton garde-manger, tes casseroles.
- Si tu fais de la pâtisserie, un rangement clair pour tes moules et accessoires sera indispensable.
- Si tu fais de grosses courses une fois par mois, un espace de stockage généreux sera nécessaire.
- Si tu fais des courses plusieurs fois par semaine, un garde-manger léger suffira.

➡ Tu vois la logique : ta cuisine doit s'adapter à toi, pas l'inverse.

2. Observer ta cuisine telle qu'elle est aujourd'hui

Maintenant que tu as clarifié tes habitudes, rends-toi dans ta cuisine.
Regarde-la comme si tu la découvrais pour la première fois et demande-toi :

- Est-ce que ma cuisine répond à mon mode de vie actuel ?
- Est-ce que mes gestes sont fluides, naturels, simples ?
- Quels endroits me fatiguent, m'agacent, me ralentissent ?
- Qu'est-ce qui déborde, qu'est-ce qui manque, qu'est-ce qui traîne ?
- Qu'est-ce que j'aimerais ressentir en entrant ici ?

➡ L'objectif n'est pas de juger, mais de comprendre ce qui se passe vraiment dans ton quotidien.

3. Faire le lien : ce que ton diagnostic révèle

Une fois ces deux séries de questions complétées, tu vas pouvoir relier les points. C'est là que le diagnostic devient parlant.

Par exemple :

- Tu es une famille avec deux enfants. Tu cuisines souvent, tu reçois, ta cuisine vit beaucoup. Mais certains espaces ne suivent pas le rythme : les enfants n'accèdent à rien seuls, certains placards débordent, et tu gardes encore des appareils que tu n'utilises plus.

- Autre situation : tu viens de te séparer. Tu te retrouves avec trop de vaisselle, trop de casseroles, trop d'objets pour un mode de vie qui a changé. Ta cuisine ne correspond plus à ta réalité.

➡ Ces prises de conscience sont essentielles.
Elles te montrent où agir, quoi alléger, quoi réorganiser, et surtout pourquoi.



Identifier les zones clés de ta cuisine

Maintenant que tu as observé tes habitudes et ton espace, tu vas pouvoir repérer trois types de zones dans ta cuisine. Elles existent partout, dans toutes les cuisines, et les identifier suffit déjà à enclencher une vraie transformation.

- **Les zones de friction**

Ce sont les endroits où “ça coince”. Les gestes y sont moins fluides, les objets mal placés, les rangements peu pratiques. Tu les connais déjà : le tiroir qui déborde, le placard trop haut, l’étagère d’où tout tombe, ou ce coin où tu poses toujours quelque chose “en attendant”. Ce sont ces zones qui te fatiguent au quotidien, souvent sans que tu t’en rendes compte. Les repérer, c’est déjà alléger ta charge mentale.





- **Les zones mortes**

Ce sont les espaces oubliés ou sous-utilisés : une étagère trop profonde, un placard inaccessible, un bout de plan de travail que tu n’utilises jamais. Elles ne posent pas forcément problème, mais elles ne t’aident pas non plus. Ce sont souvent des trésors cachés, un potentiel inexploité qui peut devenir une vraie ressource

- **Les zones de potentiel**

Ce sont les zones qui peuvent changer beaucoup de choses avec très peu d’efforts : un tiroir bien placé, une étagère accessible, un coin lumineux, un espace que tu utilises déjà mais qui pourrait être optimisé.
Ce sont souvent les zones où tu obtiens les résultats les plus visibles, les plus rapides et les plus satisfaisants.



Chaque cuisine est unique parce que chaque vie l'est

Il n'existe pas de "bonne" ou de "mauvaise" cuisine : il y a la tienne, avec ton rythme, tes habitudes, ta famille, ton énergie. Deux cuisines qui se ressemblent sur le papier peuvent être totalement différentes à vivre, parce que ce qui compte vraiment, ce n'est ni la taille, ni le style, ni le budget, mais la manière dont cet espace accompagne la vie qui s'y déroule.

Ta cuisine doit pouvoir suivre tes matins pressés, tes soirées improvisées, les enfants qui grandissent, les périodes où tu cuisines beaucoup comme celles où tu fais simple. C'est pour ça que ce diagnostic est si précieux : il t'aide à comprendre ce dont toi tu as besoin, pas ce que font les autres, pas ce que tu as vu sur Instagram, pas ce que tu crois devoir faire.

Ce chapitre pose les bases, en douceur. La suite du guide t'aidera à transformer ces prises de conscience en gestes concrets, simples et adaptés à ta réalité, pour créer une cuisine qui te soutient vraiment.



CHAPITRE 2

L'IMPORTANCE DU TRI :



Avant de penser rangement, optimisation ou accessoires, il y a une étape essentielle : le tri. C'est lui qui libère l'espace, mais aussi l'esprit. C'est ce qui permet à ta cuisine de redevenir un lieu simple, lisible, agréable à vivre.
Le tri n'a rien de radical : c'est un moment de clarté, une façon de revenir à l'essentiel pour repartir sur de bonnes bases.

Pourquoi trier avant de ranger change tout

On a souvent tendance à vouloir ranger avant de trier. C'est humain : on déplace, on réorganise, on "tente de faire rentrer".
Mais tant que les placards contiennent trop d'objets, ou des objets qui ne correspondent plus à ta vie, le rangement ne tient pas.
En triant, tu crées de l'espace aussi bien physique que mental. Trier va te permettre d'alléger les placards, mais aussi les gestes. Tu permets ainsi à ta cuisine et à toi-même, de respirer.

Quand tu tries avant de ranger :

- Tu vois réellement ce que tu possèdes.
- Tu comprends ce que tu utilises (et ce que tu n'utilises jamais).
- Tu arrêtes de ranger des objets qui n'ont plus leur place.
- Tu simplifies naturellement ton organisation.
- Tu gagnes du temps, de l'énergie, de la fluidité.

➡ Le tri est la fondation et le rangement n'est que la mise en forme.

Les bénéfices concrets du tri

Un tri bien fait transforme ton quotidien, parfois de manière spectaculaire



Gain de temps
Moins d'objets = moins de décisions = moins de gestes inutiles.
Tu trouves plus vite, tu ranges plus vite, tu cuisines plus vite.



Économies
Quand tu sais ce que tu possèdes, tu n'achètes plus en double.
Tu utilises ce que tu as et par consequence, tu consommes mieux.



Légèreté mentale
Une cuisine allégée, c'est un cerveau allégé.
Moins de visuel, moins de chaos, moins de charge mentale.
Tu respires mieux, tu circules mieux, tu cuisines mieux.

Les erreurs fréquentes lors du tri

On commet tous les mêmes erreurs lorsqu'on se lance dans le tri. Les connaître, c'est déjà s'en protéger.

Erreur #1 : tout sortir d'un coup.
On croit gagner du temps, mais on se retrouve vite avec une montagne d'objets, de la fatigue et l'envie d'abandonner. Mieux vaut avancer par petites zones, une catégorie après l'autre. C'est plus doux, plus réaliste, et surtout plus efficace.

Erreur #2 : garder "au cas où".
C'est un piège très courant. Quand tu hésites, pose-toi simplement la question : Quand est-ce que je l'ai utilisé pour la dernière fois ? Si la réponse ne vient pas, c'est souvent un signe.

Erreur #3 : confondre valeur et utilité.
Un objet peut être beau, cher ou chargé d'histoire… tout en étant inutile dans ta cuisine. Tu peux choisir de le garder, bien sûr, mais pas forcément ici.

Erreur #4 : trier sans objectif.
On se lance, on déplace des choses, on vide, on remplit… et on finit par tourner en rond. Reviens toujours à ton diagnostic : De quoi ai-je vraiment besoin pour ma vie d'aujourd'hui ? C'est ton fil conducteur.

Ma méthode douce pour trier

Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon de trier. Pour certaines personnes, trier est facile et les décisions s'enchainent : je garde, je jette, je donne… Pour d'autre, chaque objet, chaque décision est un vrai examen de conscience. Est-ce que je fais bien de me séparer de cet objet ? Est-ce que je ne vais pas le regretter ?

Le plus important, tu l'auras compris, c'est de trier. En fonction de toi, de ta vie, de ton rythme et de ton énergie. Pour t'accompagner, tu trouveras en fin de guide une fiche pratique dédiée au tri. Elle reprend toutes les étapes essentielles de ce chapitre pour t'aider à avancer simplement, à ton rythme.

1.Trier par catégories

Fais le tour de tes placards et sors tous les objets d'une même catégorie pour les rassembler ensemble. Même si une partie est rangée dans le salon, le garage ou la buanderie : tout doit être regroupé.

➡ C'est en voyant l'ensemble d'une catégorie que l'on réalise ce qu'on a accumulé… et ce qui ne nous sert plus.

Tu trouveras ci-dessous la liste des différentes catégories dans la cuisine :

- Les ustensiles (louche, ciseaux, cuillère en bois…)
- Les planches à découper
- La vaisselle
- Les épices
- Les denrée alimentaires (pâtes, gâteaux, conserves…)
- Les poêles et casseroles
- Les moules et plats
- Les accessoires de pâtisseries
- Les accessoires de cuisine (mandoline, presse agrume…)
- Les thés / cafés / tisanes
- Les petits électroménagers (mixeurs, robots, autocuiseurs…)
- Les denrées pour animaux
- Les accessoires pour bébé / enfant
- Les saladiers
- Les boîtes et contenants (tupperwares)

➡ Regrouper te permet de voir les doublons, les excès et les manques.

2. Décider sans pression

Tu n'as pas besoin de tout trier d'un seul coup, ni d'être radicale. Si tu hésites, mets simplement l'objet de côté et reviens-y plus tard, quand le tri aura déjà un peu avancé et que ton regard sera plus clair. L'important, c'est d'avancer pas à pas, à ton rythme, sans te brusquer.

3. Se séparer sans culpabilité

Lorsqu'on trie, une petite voix se glisse souvent dans notre tête. Elle nous rappelle que "c'est mamie qui me l'a offert", que "je m'en servais beaucoup avant, alors peut-être que…", ou encore que "ce serait dommage de m'en séparer, je l'ai payé cher". C'est normal. Le tri réveille des souvenirs, des attachements, parfois même une forme de loyauté envers ce que l'objet représente.

Trier sans culpabilité est presque impossible. Mais rappelle-toi une chose : si tu t'es lancée dans cette démarche, c'est que ta cuisine, telle qu'elle est aujourd'hui, ne te soutient plus vraiment. Pour qu'elle change, il faut lui faire de la place. Se séparer de certains objets, ce n'est pas renier ton passé, ni manquer de respect à ce qu'ils ont représenté. C'est simplement t'offrir un intérieur qui correspond à ta vie actuelle, pas à celle que tu avais il y a 5, 10 ou 20 ans.

➡ Trier, ce n'est pas une punition. C'est un geste de soin envers toi et ton quotidien. Un moyen de créer un espace qui te ressemble aujourd'hui.

Donner une seconde vie aux objets : que faire de ce dont tu ne veux plus ?

Quand on trie, tout ne finit pas à la poubelle. Trier, c'est simplement remettre chaque objet à sa juste place : parfois chez toi, parfois ailleurs. Et bien souvent, "ailleurs" est une très bonne option.

- **Ce qui est cassé ou abîmé**

Un objet fendu, rouillé, dangereux ou incomplet n'a plus de rôle à jouer dans ta cuisine. Le garder ne lui redonnera pas de valeur. Dans ce cas-là, il est temps de le laisser partir.

- **Ce qui a encore de la valeur**

Un robot, un petit électroménager, une belle batterie de cuisine… Ces objets peuvent facilement commencer une nouvelle vie. Tu peux les vendre si tu veux récupérer un peu d'argent, ou les donner si tu préfères aller plus vite. L'idée n'est pas de rentabiliser à tout prix, mais de choisir ce qui te fait du bien.

- **Ce qui est en bon état mais que tu n'utilises plus**

Ces objets-là feront le bonheur de quelqu'un d'autre. Tu peux les confier à Emmaüs, les déposer sur Geev, les offrir à ton entourage ou les laisser dans une boîte à dons. Ce qui ne te sert plus peut devenir utile ailleurs.

- **Ce qui est sentimental**

Les objets chargés d'histoire méritent une attention particulière. Tu peux choisir de les garder, mais pas forcément dans la cuisine. Et si tu veux t'en séparer sans perdre le souvenir, une simple photo peut suffire à préserver ce qui compte.



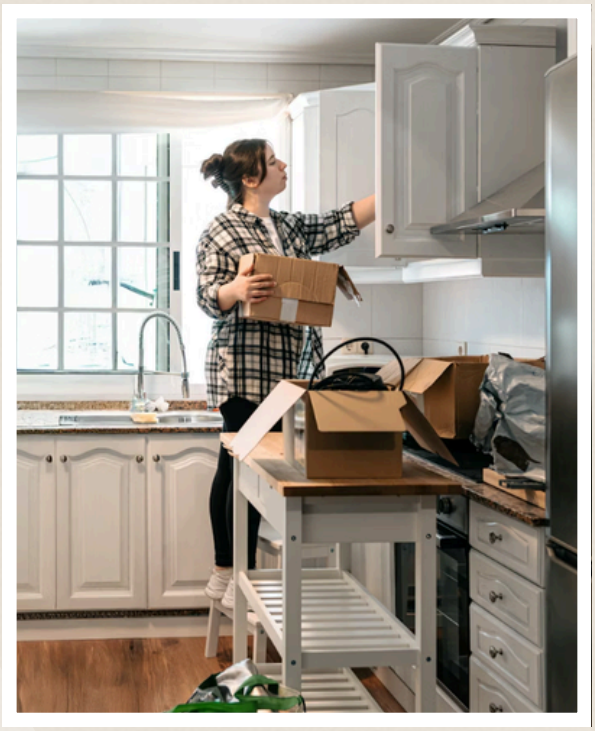
Mini-exercices pour se lancer

Exercice 1 : Le tiroir test
Choisis un seul tiroir. Vide-le entièrement, trie ce qui s'y trouve, puis remets uniquement ce qui a sa place. Prends un instant pour observer la différence : c'est souvent là que la magie commence.

Exercice 2 : Les dix minutes
Mets un minuteur et consacre dix minutes à trier une seule catégorie : les tasses, les boîtes, les épices… Peu importe laquelle. Quand le minuteur sonne, tu t'arrêtes.
Dix minutes suffisent pour créer un vrai mouvement.

Exercice 3 : L'objet inutile
Pendant une semaine, choisis chaque jour un objet dont tu n'as plus besoin. Un seul. C'est simple, doux, et étonnamment efficace.

Maintenant que tu as pris le temps d'observer ta cuisine, de comprendre tes besoins et d'alléger ce qui t'encombrait en jetant, en donnant ou en vendant, tu es prête pour la suite.
Avant de tout ranger et d'optimiser chaque recoin, il est essentiel de comprendre comment fonctionne réellement une cuisine organisée. C'est exactement ce que tu vas découvrir dans le chapitre 3.



CHAPITRE 3



COMMENT FONCTIONNE UNE CUISINE ORGANISÉE

Une cuisine organisée n'est pas une cuisine parfaite. C'est une cuisine pensée, logique, fluide, où chaque geste est simple et chaque objet a une place cohérente.
Pour comprendre comment organiser ta cuisine, il faut d'abord comprendre comment elle fonctionne.

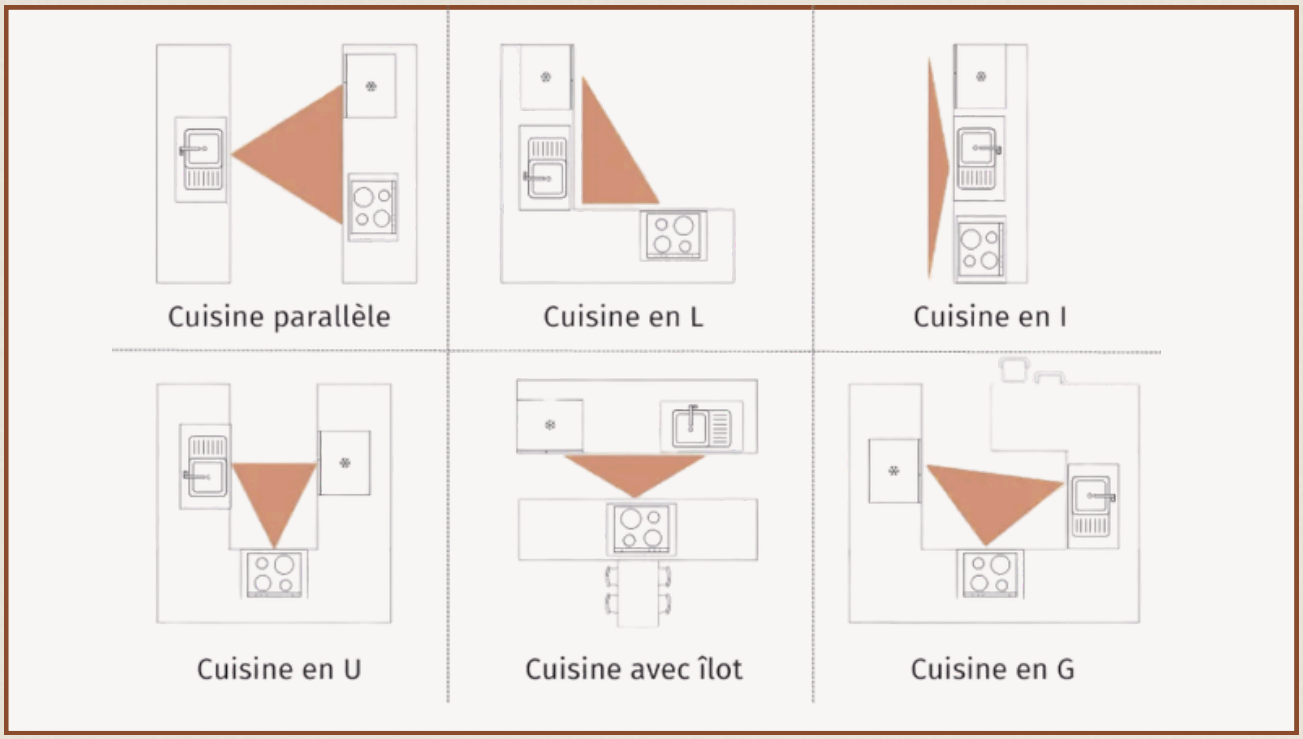
Le triangle d'activité

Le triangle d'activité est la base d'une cuisine fonctionnelle. Il relie les trois pôles que tu utilises le plus :

- le réfrigérateur pour le stockage
- l'évier pour le lavage
- la plaque pour la cuisson.

➡ À eux trois, ils concentrent la majorité de tes déplacements.

S'appuyer sur ce triangle, c'est simplement chercher à limiter les allers-retours et à rendre chaque geste plus fluide.



Même si ta cuisine n'a pas été pensée autour de ce principe, tu peux l'utiliser en adaptant ton organisation intérieure.

- Autour du frigo, garde les denrées du quotidien.
- Autour de l'évier, les produits ménagers et les torchons.
- Autour de la plaque, les casseroles, les huiles et les épices.

➡ L'idée est de rapprocher chaque objet de son usage.

Certaines erreurs compliquent la vie : les épices trop loin de la plaque, la vaisselle éloignée du lave-vaisselle, les casseroles rangées en hauteur, les produits ménagers dispersés. Ces détails créent beaucoup de déplacements inutiles.

➡ Le triangle d'activité est ton point d'ancrage. C'est à partir de lui que tu vas construire une organisation cohérente, avant d'affiner avec les zones.

Les zones essentielles d'une cuisine fonctionnelle

Une cuisine fluide fonctionne par zones d'usage. Chaque zone regroupe les objets qui servent au même moment, pour le même geste, toujours dans une optique d'optimisation de ses mouvements.
Voici les zones indispensables, avec pour chacune, quoi mettre, où, pourquoi et les erreurs à éviter :

Le coin petit déjeuner

Quoi mettre	tasses, mugs, bols, céréales, thé/café, grille-pain, bouilloire, machine à café, tartinables.
Où	Proche du frigo et d'une prise.
Pourquoi	On rassemble tout son nécessaire au petit déjeuner au même endroit pour ne pas à avoir à faire trop de mouvement pour se préparer son petit déjeuner.
Erreurs à éviter	• Mugs d'un côté, café de l'autre • Bouilloire rangée en hauteur • Céréales dans un placard profond

La zone cuisson

Quoi mettre	Poêles, casseroles, spatules, huiles, sel, poivre, épices du quotidien.
Où	Autour de la plaque.
Pourquoi	Pour cuisiner sans faire 10 allers-retours.
Erreurs à éviter	• Casseroles en hauteur • Huiles éloignées • Épices dispersées

La zone préparation

Quoi mettre	Planches à découper, couteaux, saladiers, fouets, économe.
Où	Entre l'évier et la plaque.
Pourquoi	C'est là que tu passes le plus de temps.
Erreurs à éviter	• Couteaux éloignés • Planches derrière les casseroles • Saladiers en hauteur

Les denrées alimentaires (placard sec)

Quoi mettre	Pâtes, riz, conserves, biscuits, pomme-de-terre, oignon…
Où	Garde-manger, placard, de préférence (et si possible) à proximité du réfrigérateur.
Pourquoi	Pour avoir toute la nourriture de sa préparation de repas à portée de main et en rassemblant les aliments ensemble, cela permet d'éviter les doublons et les aliments oubliés.
Erreurs à éviter	• Mélanger sucré/salé • Snacks en hauteur (si enfants) • Conserves dans un placard profond

Les zones enfants

Quoi mettre	Vaisselle enfant, gourdes, snacks, petits ustensiles.
Où	À hauteur d'enfant.
Pourquoi	Pour encourager l'autonomie.
Erreurs à éviter	• Snacks en hauteur • Mélanger leurs affaires avec les tiennes

Les épices

Quoi mettre	Épices quotidiennes + occasionnelles, huiles, vinaigres.
Où	À portée de main de la plaque. Si on n'a peu d'épice, on utilise un range épice. Si on a beaucoup d'épice, on utilise un tiroir pour avoir un rangement à plat des épices ce qui permets une meilleure visibilité et plus de praticité dans sa préparation des repas.
Pourquoi	Pour cuisiner sans interrompre tes gestes.
Erreurs à éviter	• Épices dans un tiroir éloigné • Pots opaques sans étiquettes • Multiplication sans tri

La vaisselle du quotidien

Quoi mettre	Assiettes, verres, bols, couverts.
Où	Proche du lave-vaisselle ou de l'évier.
Pourquoi	Pourquoi : Pour faciliter le rangement.
Erreurs à éviter	• Verres en hauteur • Assiettes dans un placard profond • Mélanger quotidien/occasion

La vaisselle d'occasion

Quoi mettre	Plats de service, vaisselle "du dimanche", grandes pièces.
Où	En hauteur ou en bas.
Pourquoi	Parce que tu ne l'utilises pas tous les jours.
Erreurs à éviter	La garder au même niveau que la vaisselle du quotidien

Les produits ménagers

Quoi mettre	Liquide vaisselle, pastilles, éponges, nettoyants, sacs poubelle.
Où	Sous l'évier si tu as la place, sinon tout rassembler et mettre à proximité de l'évier.
Pourquoi	Pourquoi : Pour centraliser le nettoyage.
Erreurs à éviter	• Les disperser • Les laisser visibles

Le réfrigérateur

Quoi mettre	• Haut : produits sensibles • Milieu : produits du quotidien • Bas : légumes • Porte : condiments
Pourquoi	Pour une meilleure conservation et une meilleure visibilité.
Erreurs à éviter	• Tout empiler • Mélanger ouvert/non ouvert • Laisser les restes sans étiquettes



Les 3 principes essentiels d'une cuisine pratique

1. Le principe d'accessibilité

Plus un objet t'est utile, plus il doit être facile à attraper. Les affaires du quotidien doivent se trouver à hauteur de main ; celles que tu utilises de temps en temps peuvent aller un peu plus haut ou plus bas ; et ce que tu sors rarement peut être rangé tout en haut ou tout en bas.

➡ C'est l'un des principes qui allège le plus la charge mentale, parce qu'il rend les gestes évidents.

2. Une cuisine adaptée à toi

Une cuisine n'est pas un décor. Elle doit suivre ton rythme, respecter tes habitudes, être simple à maintenir et pensée pour ta vie réelle. Pas pour Instagram, pas pour "faire joli", pas pour ce que tu crois devoir faire.

➡ Une cuisine qui te ressemble est toujours plus facile à vivre.

3. Minimiser les gestes

Une cuisine bien organisée réduit les mouvements inutiles. L'objectif est clair : moins de pas, moins de gestes, moins d'efforts. Cela passe par des choix simples : les assiettes près du lave-vaisselle, les épices près de la plaque, les snacks des enfants à leur hauteur.

➡ De petites décisions qui changent tout au quotidien.

Tu connais maintenant la mécanique d'une cuisine organisée : le triangle d'activité, les zones essentielles, et les trois principes qui rendent un espace vraiment pratique. Mais comprendre comment tout cela fonctionne ne suffit pas. La vraie transformation arrive quand tu mets en place une organisation qui te ressemble, une organisation pensée pour ta vie, ton rythme, ton énergie.
C'est cette étape-là qui change le quotidien, celle où ta cuisine commence enfin à travailler avec toi, et non contre toi.



CHAPITRE 4

ORGANISER SA CUISINE

Organiser sa cuisine, c'est façonner un espace qui te soutient vraiment, un lieu où tes gestes deviennent simples et naturels. Ce n'est pas une question d'esthétique, mais d'adéquation avec ta vie.
Une cuisine bien organisée, c'est celle où tu trouves sans chercher, où tu ranges sans réfléchir, où tu cuisines sans t'épuiser.
L'organisation, au fond, est un outil de vie : une manière douce de te simplifier le quotidien et d'alléger ton esprit.



Avant de commencer : dessine ton organisation

Maintenant que tu connais tes habitudes, que tu as allégé ta cuisine et compris ce qui fait vraiment fonctionner un espace bien organisé, je te propose une étape essentielle : dessiner ta future organisation avant de la mettre en place.

Rien de compliqué : une simple vue de face de tes placards, sur laquelle tu notes ce que tu souhaites y ranger. Tu peux t'appuyer sur la fiche pratique « Je dessine le plan de ma future organisation » dans ton cahier en fin de guide.

Pourquoi passer par ce dessin ?

Parce qu'il permet de vérifier si ce que tu imagines est réaliste. Il est toujours plus simple de corriger un schéma que de déplacer toute ta vaisselle ou tes casseroles. Ce croquis devient ton terrain d'essai, ton espace de réflexion.

Quand tu dessines, garde en tête deux questions simples :

- Comment puis-je minimiser mes déplacements ?
- Comment rendre chaque geste logique et évident ?

Avant d'ouvrir le moindre placard, prends un moment pour visualiser ta future organisation. Demande-toi :

- Quels sont mes gestes les plus fréquents ?
- Où est-ce que je perds du temps ?
- Quels objets doivent être accessibles immédiatement ?
- Lesquels peuvent être rangés plus loin ?
- Quelles zones sont sous-utilisées ?
- Quelles zones sont saturées ?

Pourquoi c'est essentiel ?

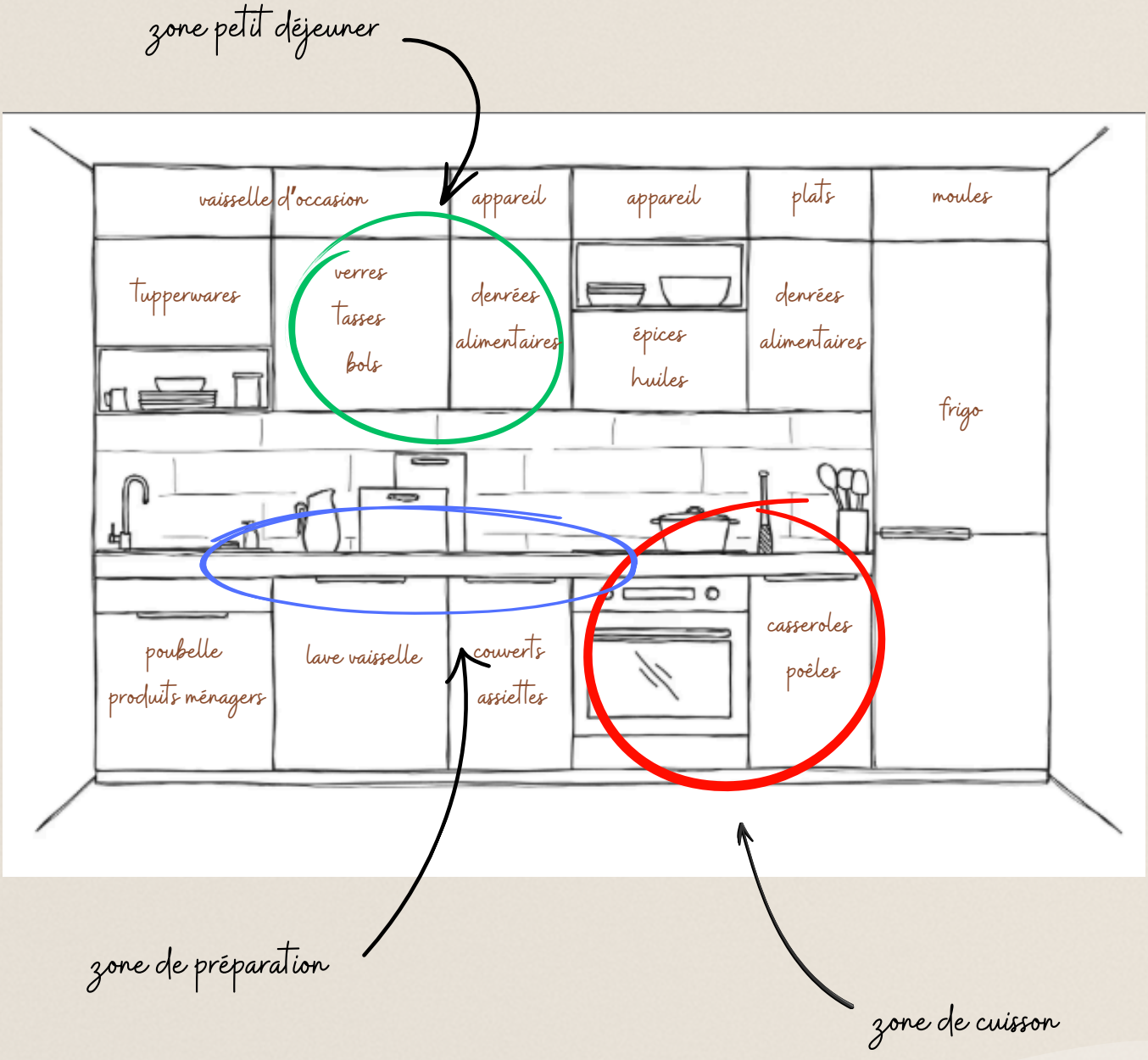
Parce que l'organisation ne se décide pas au hasard. Elle doit répondre à tes besoins réels, pas à une idée théorique de ce qui serait "bien".

Concrètement :

- Prends une feuille (ou la fiche pratique)
- Dessine un plan simple de ta cuisine
- Note les zones : cuisson, préparation, petit-déjeuner…
- Associe à chaque zone les objets qui y ont leur place

➡ Tu es en train de créer la carte de ta cuisine idéale, celle qui soutiendra tes gestes et ton quotidien

Exemple :



La catégorisation

Une cuisine fluide repose sur un principe simple : ce qui sert ensemble doit être rangé ensemble.
C'est la base d'une organisation durable, parce qu'elle rend les gestes plus naturels, les habitudes plus faciles à ancrer, et les changements plus simples à maintenir.

Exemples concrets

- Les épices regroupées près de la plaque
- Les tupperwares réunis avec leurs couvercles
- Les ustensiles de pâtisserie dans un tiroir dédié
- Les snacks des enfants à leur hauteur
- Les denrées sèches rangées par familles

Pourquoi c'est essentiel

Parce que le cerveau aime les regroupements logiques. Moins tu disperses, plus tu simplifies.

Erreurs fréquentes

- Des tupperwares éparpillés dans plusieurs placards
- Les épices d'un côté, les huiles de l'autre
- Les snacks enfants rangés trop haut
- La vaisselle du quotidien mélangée à la vaisselle d'occasion

➡ La catégorisation, c'est ce qui transforme une cuisine simplement "rangée" en une cuisine vraiment fonctionnelle.



Les différents types de rangement

Chaque objet a une manière optimale d'être rangé. Voici les trois grands types de rangement à connaître.

Le rangement en pile

Idéal pour	• assiettes • bols • saladiers • casseroles (avec séparateurs si possible)
Avantages	• compact • stable • facile à attraper si la pile n'est pas trop haute
À éviter	• les piles trop lourdes • les piles trop hautes • les piles dans des placards profonds



Le rangement à la verticale

Idéal pour	• planches à découper • plaques de cuisson • moules • couvercles • plateaux • les poêles • les tupperwares • les assiettes
Avantages	• visibilité immédiate • accès facile • zéro bruit, zéro désordre
À éviter	• les rangements verticaux sans séparateurs • les objets trop lourds en vertical





Le rangement à l'horizontale

Idéal pour	• épices • couverts • ustensiles • petits accessoires • denrées dans des bacs
Avantages	• lisible • intuitif • parfait pour les tiroirs
À éviter	• les tiroirs trop remplis • les objets qui se coincent ou se superposent

L'ajustement

Une organisation n'est jamais parfaite du premier coup. Elle a besoin de vivre, de respirer, de s'ajuster à toi.

Après une semaine, prends simplement un moment pour observer ce qui fonctionne et ce qui résiste encore. Peut-être que tu perds du temps à un endroit précis, qu'un objet n'est pas tout à fait à sa place, qu'une zone déborde tandis qu'une autre reste presque vide. Peut-être aussi que certains gestes ne sont pas aussi fluides que tu l'avais imaginé.

➡ C'est normal. L'organisation idéale est celle qui évolue avec toi, qui s'adapte à ton rythme, à ta manière de cuisiner, à ta façon d'habiter l'espace, jamais l'inverse.

Ancrer ses habitudes

Une cuisine organisée ne le reste pas par magie. Elle tient dans le temps grâce à de petites habitudes, presque invisibles, que tu vas ancrer au fil des jours

Quelques exemples :

- Ranger immédiatement ce que tu utilises le plus
- Garder le plan de travail dégagé
- Faire un mini-tri de 5 minutes chaque semaine
- Avoir un "coin vide" pour poser les choses en transit
- Remettre chaque objet dans sa zone

➡ Ces gestes sont minuscules… Mais mis bout à bout, ils transforment ton quotidien.



CHAPITRE 5

LES ACCESSOIRES DE CUISINE



Maintenant que tu as trié et organisé ta cuisine en fonction de tes habitudes, tu as peut-être envie d'aller encore plus loin pour te faciliter la vie au quotidien. Certains accessoires de rangement, bien choisis, peuvent réellement optimiser ton espace, ton temps et ta fluidité en cuisine.

Ce n'est jamais une obligation, mais parfois, un bon accessoire fait toute la différence.

Avant d'acheter quoi que ce soit, je t'invite à faire un tour chez toi : tu as peut-être déjà des boîtes, paniers, plateaux ou séparateurs que tu peux réutiliser. On privilégie toujours l'existant pour éviter la surconsommation.

Les différents accessoires

Voici les accessoires les plus utiles pour optimiser tes rangements. Tu trouveras en fin de guide, une fiche pratique pour savoir comment choisir les bons accessoires pour ta cuisine.



La demi-étagère

À utiliser dans les placards hauts ou bas.
C'est un véritable allié pour doubler ton espace de stockage et faciliter la manipulation des objets.
C'est également très pratique dans les placards profonds. En glissant l'étagère au fond du placard, cela permet de surélever certains produits pour y accéder plus facilement.

Le panneaux perforé

À utiliser dans les tiroirs. Il permet de ranger énormément d'éléments à la verticale : assiettes, poêles, couvercles, plats, moules, tupperwares, planches à découper…
Ses avantages sont nombreux :
-un gain de place considérable,
-une visibilité immédiate,
-une prise en main ultra fluide.
C'est l'un des accessoires les plus efficaces pour transformer un tiroir en espace fonctionnel





Les supports de rangement à la verticale

Une alternative plus économique au panneau perforé.
Ils peuvent être utilisés dans les tiroirs ou dans les placards.
Ils permettent également de ranger à la verticale : planches, moules, plaques de four, assiettes, couvercles, poêles…
L'avantage : ils se glissent partout, même dans les petits espaces.

Les différents range épices

Je vais te présenter différents systèmes, chacun avec ses avantages. A toi de choisir selon tes habitudes de cuisine.

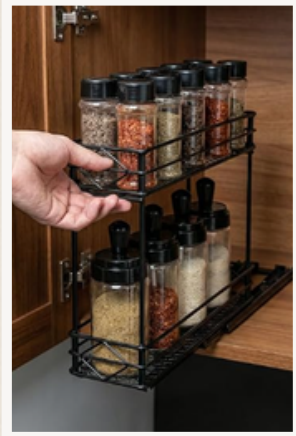


Le range épices à plat.

Il permet de voir toutes les épices en un coup d'œil, ce qui rend la préparation des repas beaucoup plus fluide. C'est le range épices idéal si tu as beaucoup d'épices.

Le range épices à la verticale

Certaines cuisines sont équipées d'un meuble coulissant dédié aux huiles et aux épices. Sinon, il existe des rails range épices que tu peux mettre dans un placard. C'est très pratique si tu veux garder tes épices à hauteur de main.





Le plateau tournant

A glisser dans un placard, il suffit de le faire tourner pour trouver immédiatement ce que tu cherches. Parfait pour les épices, mais aussi pour les huiles ou les sauces.

Le range épices sur étages

À poser dans un placard ou sur le plan de travail. Il permet de voir facilement chaque pot et d'y accéder rapidement.





Les bocaux à épices

Si tu veux homogénéiser visuellement tes épices, tu peux investir dans des bocaux adaptés.
Il existe différentes formes, tailles, couleurs… à choisir selon tes goûts.

Les accessoires pour ranger sous l'évier

Sous l'évier, on range généralement les poubelles, les produits ménagers… ou les deux. Ici, nous allons nous intéresser aux produits ménagers.



Les organisateurs coulissants à deux niveaux

Ils permettent de regrouper tous tes produits ménagers au même endroit et d'y accéder facilement grâce au système coulissant. Un vrai plus dans la gestion du quotidien.

Les bacs à fixer sur les portes

Idéal pour les petites choses : éponges, pastilles lave-vaisselle, sacs poubelle…
Ils optimisent l'intérieur des portes battantes.





Les boîtes de catégorisation

Si tu veux optimiser sans trop investir, de simples boîtes suffisent pour regrouper tes produits par catégorie. Il existe différentes tailles, formes, couleurs, matières.

Les accessoires pour ranger les poubelles

Selon la configuration de ta cuisine, plusieurs options existent :



Les bacs poubelles à glisser dans un tiroir

C'est Idéal pour le tri.
Les différentes tailles permettent de séparer facilement les déchets.

Les poubelles de porte

Elles s'accrochent à l'intérieur d'une porte battante.
Très pratique : Il suffit d'ouvrir la porte pour accéder à ta poubelle.





Les poubelles coulissantes

Elles s'installent dans un placard et sont une excellente alternative lorsqu'on manque de tiroir.

Les poubelles empilables

Parfait si tu n'as pas la place sous l'évier.
Elles permettent de trier en occupant un minimum d'espace.





Les poubelles double bac

Compactes et pratiques, elles permettent de trier dans un seul meuble.



Les séparateurs de tiroirs

Comme le nom l'indique, ces séparateurs sont à utiliser uniquement dans les tiroirs. Ils permettent plusieurs choses :

- De ranger à la verticale : tupperware, couvercle, poêles, dessous de plats, planche à découper…,
- De catégoriser un tiroir et éviter que tout ne bouge : torchons, maniques, assiette, verre…

Les tiroirs coulissants

Quand on n'a pas ou peu de tiroirs, ces plateaux coulissants transforment un placard en tiroir.
Ils facilitent l'accès aux objets du fond sans avoir à tout sortir.
Ils existent en différentes tailles, formes et couleurs, afin de s'adapter aux différents meubles.



Les bacs / boites / paniers



C'est pour moi, l'un des accessoires les plus pratiques d'une cuisine. Ils permettent :

- De catégoriser facilement tout ce qu'on veut : denrées alimentaires, torchons, produits ménagers… Ainsi, tu vois rapidement ce que tu as et ce qui manque. Un vrai gain de temps dans la gestion des courses.
- D'accéder facilement à nos produits. Il suffit de sortir le bac ou de le tirer pour prendre ce qu'il te faut.

En couleur, transparent, bas, haut, petit, grand, en métal, en plastique, il existe plein de modèle différent. A toi de choisir selon tes goûts.

Les boites hermétiques

Elles permettent une meilleure conservation des denrées sèches : pâtes, riz, céréales…
Pour un rendu harmonieux, tu peux uniformiser tes boîtes et ajouter des étiquettes.
Il existe aussi des stylos effaçables pour noter la DLC ou le temps de cuisson directement sur le verre.





Les ranges couverts

C'est vraiment l'indispensable de la cuisine. Ils permettent de ranger les couverts par catégorie.
Il en existe de nombreux modèles selon tes besoins.

Les crochets et barres murales

Ils augmentent ton espace de rangement et permettent d'accéder facilement à tes ustensiles, torchons, épices, sopalin…
Certains modèles se collent, d'autres se vissent.



Les autres accessoires

Voici une liste de différents accessoires pour compléter l'optimisation de ta cuisine :



Distributeur de sacs poubelle



Range éponge



Organisateurs de frigo



Boîte à pain



Distributeur de savon et liquide vaisselle



Boîte à thé



Range bouteilles



Étagère magnétique



Accroche verres



Porte rouleau



Corbeille à fruits



Accroche balais

Comment choisir ce qui est vraiment utile

Avant d'acheter quoi que ce soit, prends un instant pour revenir à l'essentiel : de quoi as-tu vraiment besoin dans ta cuisine, aujourd'hui, avec ta vie telle qu'elle est réellement. Les accessoires ne sont pas là pour remplir les placards ni pour donner l'illusion d'être organisée. Leur rôle est simple : te faciliter la vie, alléger tes gestes, rendre ton quotidien plus fluide.

Pour savoir si un accessoire est vraiment utile, laisse-toi guider par quelques questions simples :

- Est-ce qu'il répond à un problème concret que je rencontre au quotidien ?
- Est-ce qu'il va me faire gagner du temps, de la place, ou de l'énergie ?
- Est-ce qu'il s'adapte à ma manière de cuisiner, à mes habitudes, à mon rythme ?
- Est-ce que je peux faire sans, honnêtement ?
- Est-ce que je l'utiliserai vraiment, ou est-ce que je suis en train de me laisser séduire par une promesse ?

Un accessoire utile est un accessoire qui disparaît dans ton quotidien, parce qu'il fait si bien son travail que tu n'y penses même plus. Il ne doit pas ajouter une étape, ni demander un effort supplémentaire, ni encombrer ton espace. Il doit rendre ta cuisine plus simple, plus logique, plus agréable à vivre.

Et si tu hésites, attends. Observe ta cuisine quelques jours. Regarde ce qui te gêne vraiment. Tu verras très vite ce qui mérite un accessoire… et ce qui n'en a pas besoin.

Adapter les accessoires à la taille et au style de ta cuisine

Tous les accessoires ne conviennent pas à toutes les cuisines, et c'est là que beaucoup de gens se trompent. On voit une vidéo, une photo Pinterest, une astuce "révolutionnaire", et on se dit que ça va forcément marcher chez nous.

Mais une cuisine, c'est un espace unique, avec ses contraintes, ses forces, ses limites, son rythme. Ce qui fonctionne dans une grande cuisine familiale ne fonctionnera pas forcément dans une petite cuisine parisienne. Et ce qui est parfait dans une cuisine minimaliste ne sera peut-être pas adapté à une cuisine pleine de vie.

Si ta cuisine est petite

Privilégie les accessoires qui optimisent la verticalité, qui libèrent le plan de travail, qui rendent chaque centimètre utile :

- Les demi-étagères
- les séparateurs
- les bacs fins
- les tiroirs coulissants
- les plateaux tournants dans les coins profonds…

➡ Ce sont des alliés précieux.

Si ta cuisine est grande

tu peux te permettre des accessoires plus volumineux, des zones plus larges, des rangements plus généreux.

➡ Mais attention : grand ne veut pas dire “remplir”. L’objectif reste le même : la fluidité.

Le style de ta cuisine compte aussi

Une cuisine ouverte demande souvent des accessoires discrets, harmonieux, qui ne surchargent pas visuellement. Une cuisine fermée peut accueillir des solutions plus techniques, plus visibles, plus pratiques. Une cuisine ancienne aura parfois besoin d’accessoires qui compensent des meubles moins fonctionnels. Une cuisine moderne, au contraire, peut déjà intégrer des rangements intelligents.

➡ L’idée, c’est d’adapter les accessoires à ton espace, pas d’adapter ton espace aux accessoires.

Optimiser ta cuisine ne veut pas dire la remplir d’accessoires.

Il s’agit plutôt de choisir, avec intention, les quelques outils qui vont vraiment simplifier ton quotidien, fluidifier tes gestes, et rendre ton espace plus agréable à vivre.
Chaque accessoire présenté ici a un intérêt précis : gagner du temps, gagner de la place, ou gagner en confort.
À toi maintenant de sélectionner ceux qui correspondent à ta cuisine, tes habitudes, et ton rythme de vie.

➡ L’objectif n’est pas d’avoir une cuisine parfaite, mais une cuisine qui te soutient, qui respire, et dans laquelle tu te sens bien.

CHAPITRE 6



LES ERREURS À ÉVITER

Organiser sa cuisine, ce n'est pas seulement trier et ranger. C'est aussi apprendre à éviter certains pièges très courants, ceux qui font perdre du temps, de l'énergie, et qui recréent du désordre même dans une cuisine pourtant bien pensée.
Ces erreurs sont normales : elles viennent de nos habitudes, de nos automatismes, ou simplement du fait qu'on n'a jamais appris à penser une cuisine de manière fonctionnelle.
Ce chapitre t'aide à les repérer, à comprendre pourquoi elles apparaissent, ce qu'elles provoquent, et surtout comment les corriger facilement.

Acheter des accessoires avant de trier

Pourquoi cette erreur arrive ?
Parce qu'on croit que les accessoires vont "régler le problème". On se dit : "Si j'achète des boîtes, tout sera plus simple." C'est rassurant, mais c'est rarement vrai.

Ce que ça provoque :
- des accessoires qui ne rentrent pas dans les placards,
- des boîtes vides qui prennent de la place,
- un sentiment d'échec ("j'ai acheté, mais ça ne marche pas"),
- une cuisine encore plus encombrée qu'avant.

Exemple concret :
Tu achètes un lot de 12 boîtes hermétiques… puis tu réalises que tu n'as pas autant de denrées sèches, ou que les boîtes sont trop hautes pour ton placard.
Elles finissent empilées dans un coin, inutilisées.

Question-guide :

Est-ce que j'achète cet accessoire pour répondre à un besoin réel, ou pour me donner l'impression d'être organisée ?

Comment l'éviter :
- Toujours trier avant d'acheter.
- Observer ce qu'il te reste.
- Mesurer tes placards.
- Acheter uniquement ce qui répond à un problème concret.

Ranger trop vite, sans logique de zones

Pourquoi cette erreur arrive ?
Parce qu'on veut aller vite, ou parce qu'on ne connaît pas encore le principe des zones. On range "là où il reste de la place", sans penser à l'usage.

Ce que ça provoque :
- des allers-retours inutiles,
- des objets dispersés dans plusieurs endroits,
- une cuisine qui se dérange très vite,
- une perte de temps quotidienne.

Exemple concret :
Les bols sont dans un placard haut, les céréales dans un tiroir bas, les cuillères à l'autre bout de la cuisine.
Résultat : le matin, tu fais trois déplacements pour préparer un simple petit-déjeuner.

Question-guide :

Est-ce que les objets que j'utilise ensemble sont rangés ensemble ?

Comment l'éviter :

- Définir des zones : cuisson, préparation, petit-déjeuner, vaisselle, enfants, ménage…
- Ranger chaque objet là où tu l'utilises.
- Regrouper ce qui sert à la même tâche.

Garder des objets "au cas où"

Pourquoi cette erreur arrive ?
Parce qu'on a peur de manquer, de regretter, ou parce qu'on associe certains objets à des projets idéalisés.

Ce que ça provoque :

- des placards saturés,
- des objets utiles difficiles à atteindre,
- une sensation de surcharge mentale,
- un espace qui ne respire plus.

Exemple concret :
Tu gardes un gaufrier que tu n'as pas utilisé depuis 4 ans, 3 moules à cake alors que tu fais un gâteau par an, ou 12 tasses alors que vous êtes 2.
Ces objets prennent la place de ceux que tu utilises vraiment.

Question-guide :

Quand ai-je utilisé cet objet pour la dernière fois ?
Est-ce qu'il soutient ma vie actuelle ou une version fantasmée de moi-même ?

Comment l'éviter :

- Se fixer une règle simple : si tu ne l'as pas utilisé depuis un an, il est probablement inutile.
- Donner, vendre, prêter.
- Garder uniquement ce qui soutient ta vie actuelle.

Mettre les choses trop haut / trop bas

Pourquoi cette erreur arrive ?
Parce qu'on veut "désencombrer" le plan de travail ou "faire propre", alors on range loin ce qu'on utilise souvent.

Ce que ça provoque :

- de la fatigue physique (se baisser, se hisser, tirer, pousser),
- des gestes répétitifs inutiles,
- une organisation qui ne tient pas dans le temps,
- des objets qui finissent par traîner parce que les ranger est trop contraignant.

Exemple concret :
Tu ranges ta poêle préférée dans un placard bas, derrière les casseroles.
Chaque jour, tu dois te baisser, sortir deux casseroles, attraper la poêle, puis tout remettre. C'est épuisant.

Question-guide :

Est-ce que je dois faire un effort physique pour attraper un objet que j'utilise tous les jours ?

Comment l'éviter :

- Les objets du quotidien = à hauteur de main.
- Les objets lourds = en bas.
- Les objets rarement utilisés = en haut.

Ne pas penser aux gestes du quotidien

Pourquoi cette erreur arrive ?
Parce qu'on range en fonction de l'esthétique ou de l'espace disponible, pas en fonction des gestes réels.

Ce que ça provoque :

- des allers-retours inutiles,
- une perte de temps,
- une cuisine qui fatigue au lieu de soutenir,
- une organisation qui ne tient pas car elle n'est pas intuitive.

Exemple concret :
Tu ranges les épices dans un placard haut… alors que tu cuisines tous les jours.
Résultat : tu montes sur la pointe des pieds à chaque repas.
Ou tu ranges les torchons loin de l'évier, ce qui t'oblige à traverser la cuisine les mains mouillées.

Question-guide :

Quels gestes me font perdre du temps chaque jour ?
Comment puis-je réduire le nombre de pas pour préparer un repas ?

Comment l'éviter :

- Observer tes gestes pendant quelques jours.
- Adapter ton organisation à ta manière de cuisiner.
- Simplifier, toujours.

Vouloir une cuisine Pinterest au lieu d'une cuisine qui soutient la vie réelle

Pourquoi cette erreur arrive ?
Parce qu'on confond esthétique et fonctionnalité. On veut une cuisine "belle", mais on oublie qu'elle doit surtout être vivante.

Ce que ça provoque :

- une organisation trop rigide,
- des rangements qui ne tiennent pas dans le temps,
- de la frustration quand la réalité ne ressemble pas aux photos,
- un sentiment d'échec inutile.

Exemple concret :
Tu veux un plan de travail minimaliste, alors tu ranges l'huile, le sel et les épices dans un placard haut.
Résultat : tu passes ton temps à les sortir et à les ranger. Au bout d'une semaine, tout reste dehors… et tu te sens coupable.

Question-guide :

Est-ce que ce rangement est beau… ou est-ce qu'il me facilite vraiment la vie ?

Comment l'éviter :

- Accepter que ta cuisine doit te soutenir, pas te contraindre.
- Privilégier la fluidité plutôt que la perfection.
- Te rappeler que les photos Pinterest ne montrent pas la vraie vie.

Comment corriger simplement chacune de ces erreurs ?

- **Revenir au tri**

Quand quelque chose ne fonctionne plus, commence toujours par le plus simple : vérifier si tu n'as pas, sans t'en rendre compte, accumulé de nouveaux objets inutiles.

➡ Le tri remet instantanément de la clarté et libère de l'espace pour que ton organisation respire de nouveau.

- **Réévaluer tes zones**

Tes habitudes évoluent, tes besoins aussi. Une organisation figée finit toujours par devenir inconfortable.

➡ Prends le temps de regarder si tes zones correspondent encore à ta manière actuelle de cuisiner, de vivre, de circuler dans ta cuisine.

- **Observer tes gestes**

Pendant quelques jours, sois attentive à ce qui t'agace, te ralentit ou te fatigue.

➡ Ces micro-frictions du quotidien sont de précieux indicateurs : elles montrent exactement où ton organisation a besoin d'être ajustée.

- **Ajuster petit à petit**

Inutile de tout refaire. Avance doucement, un tiroir à la fois, une zone après l'autre.

➡ Les petits ajustements réguliers sont ceux qui tiennent le mieux dans le temps et qui transforment réellement ton espace.

- **Tester, puis affiner**

Aucune organisation n'est parfaite du premier coup. Elle se construit dans la durée, par essais, erreurs et ajustements successifs.

➡ C'est cette évolution progressive qui la rend durable, réaliste et profondément adaptée à toi.

Organiser sa cuisine, ce n'est pas viser la perfection : c'est apprendre à reconnaître les habitudes qui compliquent ton quotidien… et à les remplacer par des choix plus simples, plus logiques, plus doux pour toi.

Les erreurs que tu viens de découvrir sont normales. Elles arrivent à tout le monde, parce qu'on fait souvent "comme on peut", avec ce qu'on a, sans prendre le temps d'observer nos gestes ou de questionner nos habitudes.

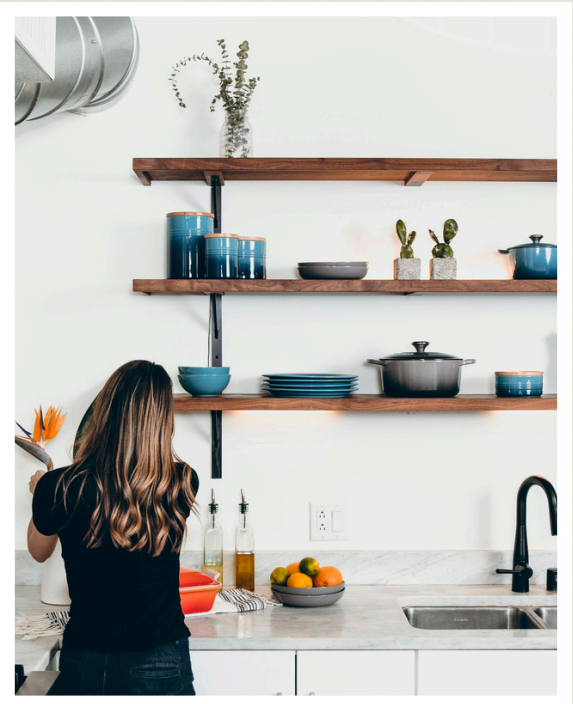
Mais une fois que tu comprends pourquoi elles apparaissent et ce qu'elles provoquent, tu peux les corriger facilement.

Retient surtout ceci :

- une cuisine fluide repose sur des gestes simples,
- une organisation durable repose sur des choix réalistes,
- et une cuisine qui te soutient repose sur des objets utiles, rangés au bon endroit, pour les bonnes raisons.

Tu n'as pas besoin de tout refaire d'un coup. Commence simplement par observer, ajuster, tester. Un tiroir, une zone, un geste à la fois. C'est ainsi que ta cuisine se transforme, non pas dans la précipitation, mais dans un mouvement calme et continu.

Jour après jour, elle devient un espace qui te facilite la vie au lieu de te la compliquer. Un espace qui respire, qui te ressemble, et qui accompagne ton quotidien avec douceur et efficacité.





Le cahier de suivi

Ce cahier de suivi est un espace pour toi.

Un lieu où tu peux déposer tes idées, clarifier tes besoins, observer tes habitudes, noter tes avancées et célébrer tes progrès. Un espace où tu avances à ton rythme, sans pression, sans objectif de perfection.

Tu peux l'utiliser avant de commencer, pour préparer ton organisation ; pendant, pour t'accompagner pas à pas ; ou après, pour ajuster ce qui doit l'être. Tu pourras aussi y revenir dans quelques mois, quand ta vie aura changé, quand tes besoins auront évolué. Il est là pour t'accompagner, jamais pour te contraindre.

Chaque fiche pratique a été pensée pour transformer ce guide en gestes concrets, simples, adaptés à ta réalité. C'est ton outil, ton support, ton fil conducteur, un compagnon discret mais précieux pour créer une cuisine qui te ressemble vraiment.



FICHE PRATIQUE 1

JE DIAGNOSTIQUE MA CUISINE ET MES HABITUDES



Cette fiche est là pour t'aider à regarder ta cuisine autrement : comprendre tes habitudes, repérer ce qui fonctionne moins bien aujourd'hui et identifier les pistes d'amélioration qui rendront ton espace plus fluide, vraiment adapté à ta vie actuelle. Un point de départ honnête et bienveillant, pour construire une organisation qui soutient ton quotidien avec simplicité et cohérence.

1. Mon état des lieux personnel

MON FOYER

Nombre de personnes dans le foyer :	
Enfants (âges, autonomie dans la cuisine) :	

MA MANIÈRE DE CUISINER

Mon style de cuisine (passionnée, modérée, rapide) :	
Fréquence des courses :	
Petit électroménager possédé :	
Petit électroménager réellement utilisé :	
Collections éventuelles (tasses, épices, couteaux...) :	

MON RYTHME DE VIE

Fréquence des repas à la maison :	
Temps passé chaque jour dans la cuisine :	
Fréquence des invitations / moments conviviaux :	
Autres usages de la cuisine (petit-déjeuner, discussions, devoirs…) :	

PREMIÈRES OBSERVATIONS

- Ce dont j'ai vraiment besoin :

- Ce qui manque :

- Ce qui est en trop :

- Ce que j'aimerais simplifier :

2. Observer ma cuisine telle qu'elle est aujourd'hui

QUESTIONS POUR M'AIDER À REGARDER AUTREMENT

Mes gestes sont-ils fluides et naturels ?	○ Oui ○ Non
Quels endroits me fatiguent, m'agacent, me ralentissent ?	
Qu'est-ce qui déborde, manque ou traîne ?	
Qu'aimerais-je ressentir en entrant ici ?	

MES OBSERVATIONS

- Ce qui fonctionne : _____
- Ce qui ne fonctionne pas : _____
- Ce qui me surprend : _____
- Ce que je ressens dans cet espace : _____

3. Faire le lien : ce que mon diagnostic révèle

CE QUE MES RÉPONSES MONTRENT

Mes besoins réels :	
Les incohérences entre ma vie et ma cuisine actuelle :	
Les zones qui ne suivent plus mon rythme :	
Les objets ou habitudes qui n'ont plus leur place :	

MES PRISES DE CONSCIENCE

4. Identifier les zones clés de ma cuisine

Zones de friction (Là où "ça coince", où les gestes ne sont pas fluides.)	
Zones mortes (Espaces oubliés, sous-utilisés, difficiles d'accès.)	
Zones de potentiel (Endroits faciles à optimiser, résultats rapides et visibles.)	

MES OBSERVATIONS

5. Ma cuisine, ma vie

CE QUE JE VEUX POUR MA CUISINE

Ce que je veux ressentir :	
Ce que je veux simplifier :	
Ce que je veux changer :	
Ce que je veux conserver :	

6. Mes premières pistes d'action

- Ce que je veux alléger :
- Ce que je veux réorganiser :
- Ce que je veux optimiser :
- Ce que je veux tester :

FICHE PRATIQUE 2

JE TRIE MA CUISINE



Utilise cette fiche comme un mémo tout au long de ta phase de tri. Elle est là pour te rappeler comment trier, quoi trier, et quoi faire de chaque objet une fois ta décision prise. Tu y trouveras aussi trois exercices simples pour t'aider à enclencher le mouvement, à clarifier tes choix et à avancer sans te sentir dépassée.

1. Questions guides pour m'aider à trier

À relire avant chaque décision.

- Quand ai-je utilisé cet objet pour la dernière fois ?
- Correspond-t-il à ma vie actuelle ?
- Me facilite-t-il la vie… ou me complique-t-il les gestes ?
- Est-ce que je le garde par utilité… ou par culpabilité ?
- Si je devais le racheter aujourd'hui, est-ce que je le ferais ?
- Est-ce que cet objet mérite sa place dans ma cuisine ?

→ Si la réponse ne vient pas c'est souvent un signe.

2. Je me sépare sans culpabilité

Je me rappelle que trier, c'est me libérer	✓
Je garde ce qui me sert aujourd'hui	✓
Je laisse partir ce qui ne correspond plus à ma vie	✓
Je ne confonds pas valeur sentimentale et utilité	✓
Je choisis ce qui me fait du bien	✓
Je me félicite pour chaque petit pas	✓

3. Les catégories à trier

Coche au fur et à mesure pour visualiser ta progression.

Ustensiles	○
Planches à découper	○
Vaisselle	○
Épices	○
Denrées alimentaires	○
Poêles et casseroles	○
Moules et plats	○
Accessoires de pâtisserie	○
Accessoires de cuisine	○
Thés / cafés / tisanes	○
Petits électroménagers	○
Denrées pour animaux	○
Accessoires bébé / enfant	○
Saladiers	○
Boîtes / tupperwares	○

Astuce: Regroupe tout ce qui appartient à une catégorie, même si une partie est rangée ailleurs. C'est en voyant l'ensemble que les décisions deviennent évidentes.

4. Donner une seconde vie aux objets

Ce qui est cassé, dangereux ou incomplet
→ À jeter.
Liste :

Ce qui a encore de la valeur
→ À vendre ou donner.
Liste :

Ce qui est en bon état mais inutile pour moi
→ À offrir, déposer, transmettre.
Liste :

Ce qui est sentimental
→ À garder ailleurs… ou à photographier.
Liste :

5. Mini-exercices pour se lancer

Exercice 1 — Le tiroir test
Choisis un seul tiroir. Vide-le entièrement, trie ce qui s'y trouve, puis remets uniquement ce qui a sa place.

Ce que j'ai remarqué :

Exercice 2 — Les dix minutes
Mets un minuteur et consacre dix minutes à trier une seule catégorie : les tasses, les boîtes, les épices… Peu importe laquelle. Quand le minuteur sonne, tu t'arrêtes.

Catégorie choisie :

Résultat :

Exercice 3 — L'objet inutile
Pendant une semaine, choisis chaque jour un objet dont tu n'as plus besoin. Un seul

Mes 7 objets :

FICHE PRATIQUE 3

COMMENT FONCTIONNE MA CUISINE



Cette fiche est là pour t'aider à prendre conscience de la réorganisation que tu vas devoir mettre en place dans ta cuisine. En la suivant pas à pas, tu pourras identifier les ajustements nécessaires et visualiser la nouvelle organisation qui soutiendra vraiment ton quotidien.

1. Le triangle d'activité

Ce qui devrait se trouver autour de chaque pôle

Autour du frigo → denrées du quotidien, lunch box, fruits
Chez moi :

Autour de l'évier → produits ménagers, éponges, torchons, sacs poubelle, poubelle
Chez moi :

Autour de la plaque → casseroles, poêles, huiles, épices
Chez moi :

2. Les zones essentielles de ma cuisine

1. LE COIN PETIT-DÉJEUNER

Quoi mettre	Tasses, bols, céréales, thé/café, grille-pain, bouilloire.
Où	Proche du frigo + d'une prise.
Pourquoi	Limiter les allers-retours du matin.

Ce qui fonctionne :	**Ce qui doit être ajusté :**

2. LA ZONE CUISSON

Quoi mettre	Poêles, casseroles, spatules, huiles, épices.
Où	Autour de la plaque.
Pourquoi	Cuisiner sans interrompre ses gestes.

Ce qui fonctionne :	**Ce qui doit être ajusté :**

3. LA ZONE PRÉPARATION

Quoi mettre	Planches, couteaux, saladiers, fouets, économe.
Où	Entre l'évier et la plaque.
Pourquoi	C'est la zone la plus utilisée.

Ce qui fonctionne :	**Ce qui doit être ajusté :**

4. LES DENRÉES ALIMENTAIRES

Quoi mettre	Pâtes, riz, conserves, biscuits, oignons...
Où	Garde-manger ou placard proche du frigo.
Pourquoi	Éviter les doublons, tout avoir sous les yeux.

Ce qui fonctionne :	**Ce qui doit être ajusté :**

5. LES ÉPICES

Quoi mettre	Épices quotidiennes + occasionnelles, huiles, vinaigres.
Où	À portée de main de la plaque.
Pourquoi	Faciliter la prépration des repas.

Ce qui fonctionne :	**Ce qui doit être ajusté :**

6. LA VAISSELLE DU QUOTIDIEN

Quoi mettre	Assiettes, verres, bols, couverts.
Où	Proche du lave-vaisselle ou de l'évier.
Pourquoi	Faciliter le rangement.

Ce qui fonctionne :	**Ce qui doit être ajusté :**

7. LA VAISSELLE D'OCCASION

Quoi mettre	Plats de service, vaisselle "du dimanche".
Où	En hauteur ou en bas.
Pourquoi	Libérer l'espace du quotidien.

Ce qui fonctionne :	**Ce qui doit être ajusté :**

8. LES PRODUITS MÉNAGERS

Quoi mettre	Liquide vaisselle, pastilles, éponges, nettoyants.
Où	Sous l'évier ou regroupés près de l'évier.
Pourquoi	Centraliser le nettoyage.

Ce qui fonctionne :	**Ce qui doit être ajusté :**

9. LES ZONES ENFANTS

Quoi mettre	Vaisselle enfant, gourdes, snacks.
Où	À hauteur d'enfant.
Pourquoi	Encourager l'autonomie.

Ce qui fonctionne :	**Ce qui doit être ajusté :**

10. LE RÉFRIGÉRATEUR

Haut	Produits sensibles.
Milieu	Produits du quotidien.
Bas	Légumes.
Porte	Condiments.

Ce qui fonctionne :	**Ce qui doit être ajusté :**

3. Mes zones clés : friction, morts, potentiel

Mes zones de friction
Les endroits où “ça coince”, où les gestes ne sont pas fluides.

Mes zones mortes
Les espaces oubliés, sous-utilisés, difficiles d’accès.

Mes zones de potentiel
Les zones faciles à optimiser, résultats rapides et visibles.

4. Questions guides pour affiner mon analyse

- Quels gestes sont compliqués ?
- Qu’est-ce qui pourrait être plus simple ?
- Qu’est-ce qui pourrait être rapproché ?
- Qu’est-ce qui pourrait être regroupé ?

5. Mes premières pistes d'ajustement

- Ce que je veux rapprocher :

- Ce que je veux déplacer :

- Ce que je veux regrouper :

- Ce que je veux simplifier :

FICHE PRATIQUE 4

JE DESSINE LE PLAN DE MA FUTURE ORGANISATION



Cette fiche t'aide à transformer toutes tes observations en un plan concret.
C'est une étape clé : poser sur le papier ce que tu veux changer, tester différentes options, ajuster avant de passer à l'action. Un moment pour clarifier, imaginer et créer une organisation qui te ressemble vraiment.

1. Questions guides essentielles

- Comment puis-je réduire mes gestes ?
- Qu'est-ce qui doit être à portée de main ?
- Qu'est-ce qui peut aller en hauteur ?
- Qu'est-ce qui doit être regroupé ?

2. Instructions pour créer mon plan

- **Dessine une vue de face de tes placards et tiroirs**.

(Un croquis simple suffit.)

- **Place les zones principales :**

cuisson — préparation — petit-déjeuner — vaisselle — épices — denrées — produits ménagers — zone enfants (si besoin).

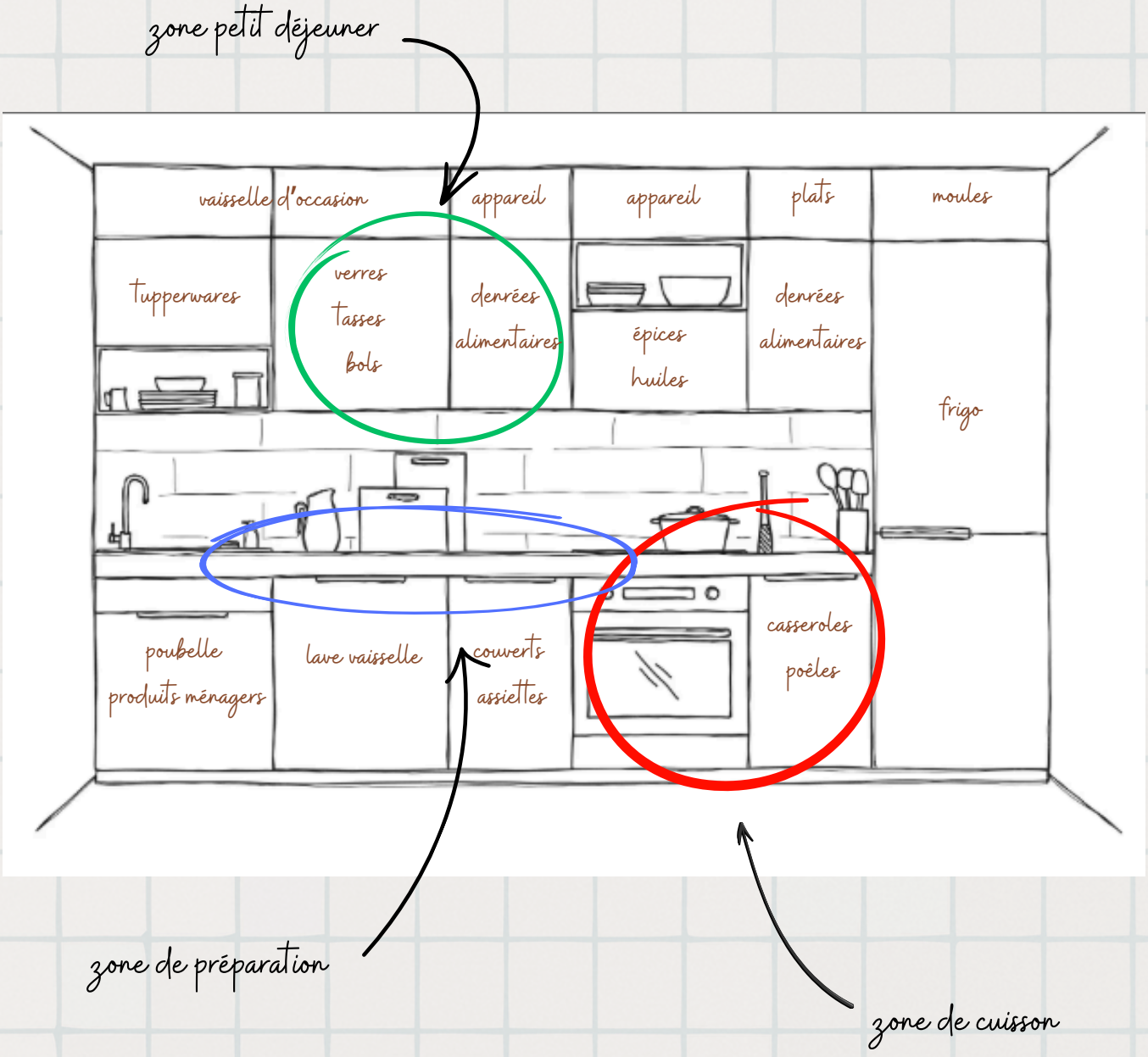
- **Associe à chaque zone les objets qui y auront leur place.**

- **Observe ton dessin :**
  - Est-ce logique
  - Est-ce fluide
  - Est-ce réaliste
  - Est-ce que je minimise mes déplacements

- **Ajuste sur le papier avant de toucher à quoi que ce soit.**

Le dessin est ton terrain d'essai.

Exemple :


zone petit déjeuner
vaisselle d'occasion
appareil
appareil
plats
moules
tupperwares
verres
tasses
bols
denrées
alimentaires
épices
huiles
denrées
alimentaires
frigo
poubelle
produits ménagers
lave vaisselle
couverts
assiettes
casseroles
poêles
zone de préparation
zone de cuisson

Ma cuisine :

Ma cuisine :

FICHE PRATIQUE 5

CHOISIR LES BONS ACCESSOIRES POUR MA CUISINE



Cette fiche t'aide à choisir uniquement les accessoires qui te seront vraiment utiles. Elle t'accompagne pour comprendre ce dont tu as besoin, éviter les achats impulsifs et sélectionner des solutions adaptées à ta cuisine, à tes gestes et à ton quotidien.

1. Questions guides essentielles

- Est-ce que cet accessoire répond à un besoin réel que j'ai identifié ?
- Est-ce qu'il simplifie un geste que je fais souvent ?
- Est-ce qu'il s'adapte à ma cuisine (dimensions, profondeur, hauteur) ?
- Est-ce que je peux faire autrement avec ce que j'ai déjà ?

2. Mes critères de choix

Un bon accessoire est celui qui :

- Simplifie un geste du quotidien.
- S'intègre naturellement dans ma cuisine.
- Est durable, solide, facile à nettoyer.
- Évite un achat redondant.
- Respecte mon envie d'une cuisine fluide et légère.

Mes besoins actuels :

3. Les zones que je veux optimiser

Les gestes que je veux simplifier :

Les zones qui manquent de fluidité :

Les objets qui doivent être mieux rangés :

4. Ma liste d'achats raisonnée

Je choisis d'acheter :

FICHE PRATIQUE 6

LES ERREURS À ÉVITER



Cette fiche est là pour t'aider à prendre conscience des erreurs que tu commets peut-être sans même t'en rendre compte. L'objectif n'est pas de te faire culpabiliser, mais de t'apprendre à les reconnaître pour ne plus les reproduire et ainsi construire une organisation qui tient vraiment dans le temps.
Coche les cases qui correspondent à ta situation pour voir quelles erreurs tu dois corriger.

Les erreurs les plus fréquentes

J'achète des accessoires avant de trier.

J'ai des boîtes vides qui prennent de la place.	○
Certains accessoires ne rentrent pas dans mes placards.	○
J'ai acheté… mais ça n'a rien réglé.	○
Ma cuisine semble plus encombrée qu'avant.	○

Question-guide :
Est-ce que j'achète pour répondre à un besoin réel… ou pour me donner l'impression d'être organisée ?

Je range trop vite, sans logique de zones.

Je range "là où il reste de la place".	○
Les objets que j'utilise ensemble sont dispersés.	○
Je fais beaucoup d'allers-retours.	○
Ma cuisine se dérange très vite.	○

Question-guide :
Est-ce que les objets qui servent ensemble sont rangés ensemble ?

Je garde des objets “au cas où”.

J’ai des appareils que je n’utilise jamais.	○
Mes placards sont saturés.	○
Certains objets utiles sont difficiles à atteindre.	○
Je garde des choses liées à une version fantasmée de moi.	○

Question-guide :
- Quand ai-je utilisé cet objet pour la dernière fois ?
- Est-ce qu’il soutient ma vie actuelle ?

Je mets les choses trop haut / trop bas.

Je dois me baisser ou me hisser pour attraper un objet du quotidien.	○
Je fais des gestes répétitifs fatigants.	○
Je laisse traîner des objets car les ranger est trop contraignant.	○

Question-guide :
Est-ce que je dois faire un effort physique pour attraper un objet que j’utilise tous les jours ?

Je ne pense pas à mes gestes du quotidien.

Je fais trop de pas pour préparer un repas.	○
Je range en fonction de l'esthétique, pas de l'usage.	○
Certains gestes me font perdre du temps chaque jour.	○

Question-guide :
- Quels gestes me ralentissent ?
- Comment réduire mes déplacements ?

Je veux une cuisine Pinterest plutôt qu'une cuisine qui me soutient.

Je range trop loin ce que j'utilise souvent.	○
Je privilégie le "beau" au lieu du "pratique".	○
Mon organisation ne tient pas dans le temps.	○
Je me sens frustrée quand la réalité ne ressemble pas aux photos.	○

Question-guide :
Est-ce que ce rangement est beau… ou est-ce qu'il me facilite vraiment la vie ?

FICHE PRATIQUE 7

MON BILAN FINAL



À compléter à la fin de ton parcours.
Une page pour intégrer, célébrer et ancrer.

1. Ce que j'ai transformé dans ma cuisine

- Les zones que j'ai réorganisées :

- Les objets dont je me suis séparée :

- Les gestes qui sont devenus plus simples :

- Ce qui est plus fluide aujourd'hui :

2. Ce que j'ai découvert sur moi

- Mes habitudes réelles :

- Ce qui me facilite la vie :

- Ce qui me fatigue moins :

- Ce que j'ai envie de préserver :

3. Ce que je veux encore améliorer (sans pression)

- Les zones à ajuster :

- Les objets à revoir plus tard :

- Les habitudes à ancrer :

4. Ce que je veux célébrer

- Ce dont je suis fière :

- Ce qui a changé dans mon quotidien :

- Ce qui a changé dans mon quotidien :

5. Ma phrase d'intention pour la suite

Une phrase simple, douce, qui accompagne dans la durée.

Exemples :

- "Je choisis la simplicité."
- "Je crée une cuisine qui me soutient."
- "Je fais de la place pour ce qui compte."
- "J'avance à mon rythme."

Conclusion

Si tu arrives à la fin de ce guide, prends un instant pour regarder le chemin parcouru. Tu n'as pas seulement déplacé des objets : tu as observé ta cuisine autrement, compris ce qui te facilite la vie, fait des choix qui allègent ton quotidien. Et c'est déjà immense.

On oublie souvent à quel point une cuisine peut peser sur nous. Une cuisine encombrée fatigue, ralentit, disperse. Une cuisine qui te soutient, au contraire, rend tout plus simple, plus fluide, plus léger. Dans les jours qui viennent, tu vas le sentir : les gestes qui s'enchaînent, le temps gagné, l'agacement qui s'efface, la sensation d'être moins submergée. Peut-être même retrouveras-tu une petite joie discrète à être dans un espace qui te ressemble vraiment.

Et ce que tu as appris ici dépasse largement la cuisine. Observer tes habitudes, choisir ce qui te sert, laisser partir ce qui t'alourdit… tu peux l'appliquer à toute ta maison, un tiroir après l'autre, à ton rythme. Tu as maintenant une méthode, une sensibilité nouvelle, une manière de créer des espaces qui te soutiennent.

Alors félicite-toi. Pour chaque prise de conscience, chaque décision, chaque petit pas. Rien n'est trop petit. Tout compte.

Ta cuisine est un espace vivant. Et désormais, c'est un espace qui t'aide à vivre mieux. La suite t'appartient : continuer, affiner, ou simplement savourer ce que tu as déjà transformé. Avance selon ton élan, selon ce que ta vie t'invite à faire. Ta maison t'accompagne, elle s'ajuste, elle évolue avec toi. Et peu à peu, elle devient un lieu plus clair, plus simple, plus apaisant, un espace où tu te sens bien, tout simplement.

Bravo pour tout ce que tu as accompli.

HÔM

LE RANGEMENT QUI APAISE LES ESPACES
ET LES ESPRITS



contact@hom-homeorganiser.fr

hom-homeorganiser.fr

hom_home.organiser.by.margaux

HÔM - Home Organiser by Margaux