

L'IA au quotidien

Chapitre 2 : Maison et cuisine

10 parcours guidés avec ChatGPT et Claude

Outilsia Pro

MODE D'EMPLOI

Comment utiliser ce guide

1

Choisis un parcours

Chaque parcours règle un problème précis du quotidien, en 10 à 20 minutes. Pas besoin de suivre l'ordre.

2

Ouvre une nouvelle conversation

Dans ChatGPT ou Claude (l'outil conseillé est indiqué en haut de chaque parcours). Une nouvelle conversation par parcours.

3

Colle l'étape 1 et réponds

L'IA te pose ses questions une par une. Réponds simplement, des chiffres arrondis suffisent.

4

Enchaîne les étapes

Colle l'étape 2 puis l'étape 3 dans la même conversation : l'IA s'appuie sur tout ce qu'elle sait déjà de toi.

Règle de sécurité : ne donne jamais de numéro de compte, de code, de mot de passe ni d'identifiant. Masque tes données personnelles sur les documents que tu envoies. L'IA peut se tromper : vérifie toujours les montants et les règles officielles avant de décider.

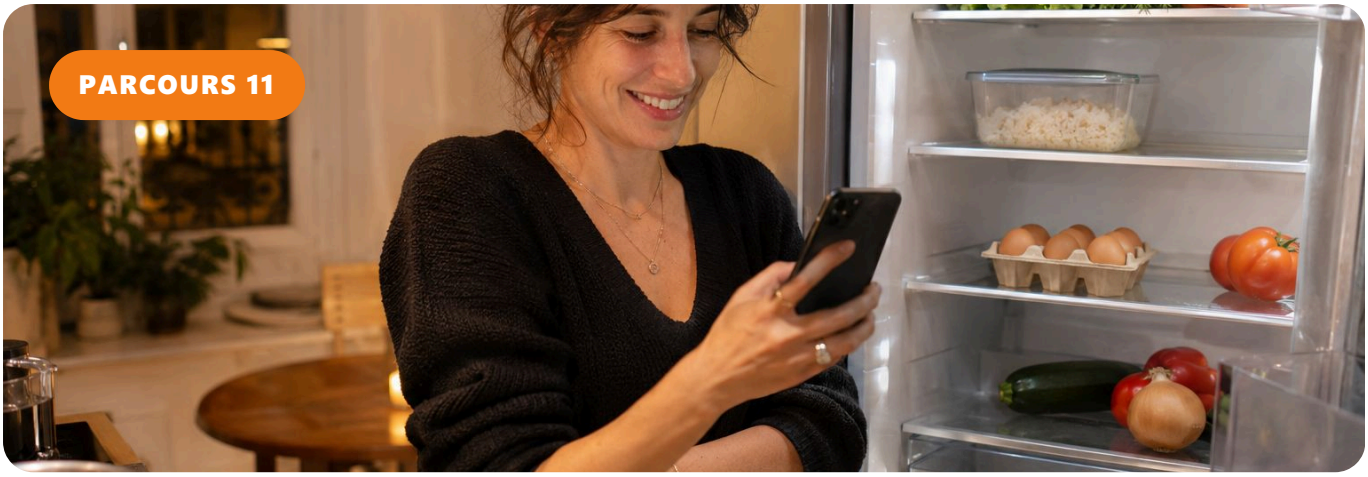


CHAPITRE 2

Maison et cuisine

10 parcours pour une maison qui tourne mieux avec moins d'efforts : frigo, ménage, rangement, petites pannes, énergie, déménagement, jardin et invités. Chaque parcours se fait en une seule conversation, en 10 à 20 minutes.

📋 **Sur téléphone, plus pratique : la version en ligne avec un bouton « Copier » sous chaque prompt.**
outilsia-pro.fr/g/14d337a4abcc/chapitre-2



Cuisiner avec ce qu'il reste dans le frigo

10 min | ChatGPT (avec une photo) | Moins de gaspillage, zéro course en plus

Un frigo à moitié vide cache souvent 3 repas. Il suffit de savoir quoi faire de ce demi-poivron, de ces trois œufs et de ce reste de riz.

1 L'inventaire en photo

COPIE-COLLE

Tu es un chef anti-gaspillage, créatif et pragmatique. Je t'envoie une photo de mon frigo (et de mes placards si besoin).
Liste ce que tu vois, puis pose-moi 3 questions, une par une : ce que je ne vois pas sur la photo mais que j'ai (épices, féculents, conserves), combien nous sommes à table, et le temps que j'ai pour cuisiner.
Signale-moi aussi ce qui doit être mangé en priorité.

2 Les idées de repas

COPIE-COLLE

Propose-moi 3 repas réalisables uniquement avec ce que j'ai, du plus rapide au plus élaboré. Pour chacun : le nom, le temps, et ce qu'il utilise en priorité parmi les produits à finir vite. Indique pour chaque idée ce qui manque éventuellement et par quoi le remplacer.

3 La recette pas à pas

COPIE-COLLE

Donne-moi la recette complète du repas que je choisis : ingrédients avec les quantités, étapes numérotées très simples, et une astuce pour réutiliser le reste demain.

EXEMPLE DE RÉSULTAT

« Avec tes 3 œufs, le demi-poivron, le reste de riz et le fromage râpé : un riz sauté façon omelette en 15 minutes. À finir en priorité : la crème entamée, utilisée dans la sauce. »

ERREUR À ÉVITER

Oublier de mentionner les allergies ou les aliments refusés à la maison. Dis-le dès la première question.



Le planning de ménage partagé qui met fin aux disputes

15 min | ChatGPT ou Claude | Une maison propre sans tout faire seul

Le ménage pèse souvent sur une seule personne. Un planning clair, équitable et adapté à l'âge de chacun change l'ambiance de la maison.

1 Le diagnostic

COPIE-COLLE

Tu es organisateur domestique spécialisé dans les familles. Pose-moi 6 questions, une par une : qui vit à la maison et leur âge, la taille du logement, les tâches qui posent problème aujourd'hui, le temps disponible de chacun en semaine et le week-end, les animaux, et ce que chacun déteste faire.

2 Le planning

COPIE-COLLE

Crée un planning hebdomadaire des tâches ménagères : qui fait quoi, quel jour, combien de temps. Règles : répartition équitable en temps (pas en nombre de tâches), tâches adaptées à l'âge des enfants, aucune journée de plus de 30 minutes par personne en semaine, et une rotation des tâches les moins aimées.
Présente-le sous forme de tableau lisible à afficher.

3 Le système qui dure

COPIE-COLLE

Donne-moi 5 règles simples pour que le planning tienne dans le temps (rappels, échanges de tâches, récompenses pour les enfants, que faire quand quelqu'un ne fait pas sa part), et une version imprimable avec des cases à cocher.

EXEMPLE DE RÉSULTAT

« Total : 4 h 20 de ménage par semaine, 1 h 50 pour toi, 1 h 50 pour ton conjoint, 40 min pour Léa (12 ans) : vaisselle du soir 2 fois et aspirateur de sa chambre. »

ERREUR À ÉVITER

Imposer le planning sans en parler. Montre-le à toute la famille et ajustez-le ensemble la première semaine.



Désencombrer une pièce en un week-end

15 min de plan, puis le week-end | ChatGPT (avec une photo) | Une pièce respirable, et parfois de l'argent

Face à une pièce encombrée, on ne sait jamais par où commencer. Un plan découpé en petites étapes rend la tâche faisable.

1 L'état des lieux

COPIE-COLLE

Tu es coach en rangement, méthodique et bienveillant. Je t'envoie une photo de la pièce à désencombrer. Décris ce que tu vois, puis pose-moi 4 questions, une par une : l'usage idéal de cette pièce, ce qui me dérange le plus, ce à quoi je suis attaché, et le temps dont je dispose.

2 Le plan d'attaque

COPIE-COLLE

Découpe le désencombrement en sessions de 45 minutes maximum, zone par zone, dans l'ordre le plus motivant (d'abord ce qui se voit le plus). Pour chaque session : la zone, les 4 catégories de tri (garder, donner, vendre, jeter), et le matériel à prévoir (cartons, sacs).

3 La suite pour les objets

COPIE-COLLE

Pour ce que je veux donner, vendre ou jeter, dis-moi où l'emmener près de chez moi (demande-moi ma ville), comment vendre rapidement les objets de valeur, et donne-moi 3 règles pour que la pièce reste rangée.

EXEMPLE DE RÉSULTAT

« Session 1 (45 min) : le bureau et le dessus de la commode, ce qui se voit en entrant. Prévois 3 cartons étiquetés et 1 sac poubelle. »

ERREUR À ÉVITER

Vouloir tout trier d'un coup. Les sessions courtes sont celles qu'on termine vraiment.



Diagnostiquer une petite panne avant d'appeler un pro

10 min | ChatGPT (avec une photo ou une vidéo) | Éviter un déplacement inutile, ou savoir quoi dire au pro

Robinet qui goutte, lave-linge qui n'essore plus, disjoncteur qui saute : souvent, c'est simple. Et quand ce ne l'est pas, mieux vaut savoir quoi expliquer au dépanneur.

1 La description

COPIE-COLLE

Tu es technicien de maintenance polyvalent et tu fais passer la sécurité avant tout. J'ai un problème à la maison. Pose-moi 5 questions, une par une : l'appareil ou l'équipement concerné, sa marque et son âge si je les connais, ce qui se passe exactement, depuis quand, et ce que j'ai déjà essayé. Je peux t'envoyer une photo.

2 Les causes probables

COPIE-COLLE

Liste les 3 causes les plus probables, de la plus simple à la plus complexe. Pour chacune : comment la vérifier sans risque, et si je peux la régler moi-même ou s'il faut un professionnel. Signale clairement tout risque (électricité, gaz, eau sous pression).

3 La solution ou l'appel

COPIE-COLLE

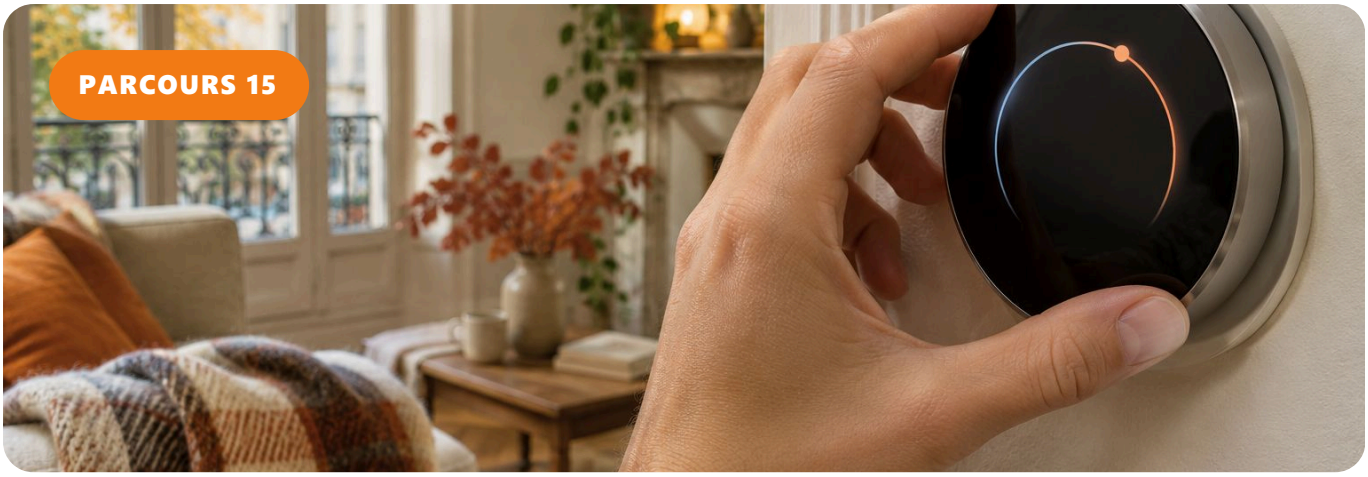
Si c'est réparable par moi : donne-moi les étapes, l'outillage et la pièce à acheter. Sinon : rédige le message à envoyer à un artisan pour décrire le problème précisément, et les 3 questions à lui poser sur le devis.

EXEMPLE DE RÉSULTAT

« Lave-linge qui n'essore plus : cause n°1, le filtre de vidange bouché (5 minutes, une serpillière, porte basse en bas à droite). À vérifier avant toute intervention payante. »

ERREUR À ÉVITER

Toucher à l'électricité ou au gaz sur les conseils d'une IA. Coupe le courant ou le gaz, et appelle un professionnel dès qu'il y a un doute.



Réduire ta facture d'énergie sans avoir froid

15 min | Claude ou ChatGPT | Souvent 10 à 15 % sur l'électricité et le chauffage

Chauffage, eau chaude, appareils en veille : les plus grosses économies viennent de quelques réglages, pas de sacrifices.

1 Le profil du logement

COPIE-COLLE

Tu es conseiller en économies d'énergie, indépendant de tout fournisseur. Pose-moi 7 questions, une par une : type et surface du logement, année de construction approximative, mode de chauffage, mode de production d'eau chaude, nombre de personnes, ma dernière facture annuelle approximative, et mes plus gros appareils.

2 Les gisements d'économies

COPIE-COLLE

Classe les 10 actions les plus rentables pour mon cas, des gratuites aux petits investissements. Pour chacune : l'économie estimée par an, le coût, et la difficulté. Sépare bien ce qui est sûr de ce qui dépend de mon logement.

3 Le plan sur 3 mois

COPIE-COLLE

Fais-moi un plan simple : ce que je fais cette semaine (gratuit), ce mois-ci (moins de 50 €), et ce trimestre. Dis-moi aussi quelles aides publiques regarder pour les travaux plus importants, et où vérifier les montants officiels.

EXEMPLE DE RÉSULTAT

« Baisser le chauffage de 20 à 19 °C le jour et à 17 °C la nuit : environ 7 % d'économie sur ton chauffage, gratuit. Programmateur pour le chauffe-eau : environ 30 € d'économie par an. »

ERREUR À ÉVITER

Prendre les chiffres pour garantis. Ce sont des estimations : compare ta prochaine facture pour mesurer le vrai gain.



Le déménagement sans rien oublier

20 min | Claude (idéal pour les plannings) | Un rétroplanning complet, démarches comprises

Un déménagement, c'est des dizaines de démarches à faire dans le bon ordre. Un oubli (résiliation, préavis, changement d'adresse) coûte vite cher.

1 Le contexte

COPIE-COLLE

Tu es organisateur de déménagements, très rigoureux. Pose-moi 6 questions, une par une : la date du déménagement, d'où je pars et où je vais (même ville ou non), si je suis locataire ou propriétaire avant et après, la composition du foyer, ce que je déménage (studio, maison), et si je fais appel à des déménageurs.

2 Le rétroplanning

COPIE-COLLE

Crée un rétroplanning semaine par semaine, de 8 semaines avant à 1 mois après le déménagement : préavis, devis de déménageurs, cartons, résiliations et transferts (énergie, internet, assurance), changements d'adresse (impôts, banque, CAF, employeur, assurance maladie), école des enfants, état des lieux. Présente-le en tableau.

3 Les modèles

COPIE-COLLE

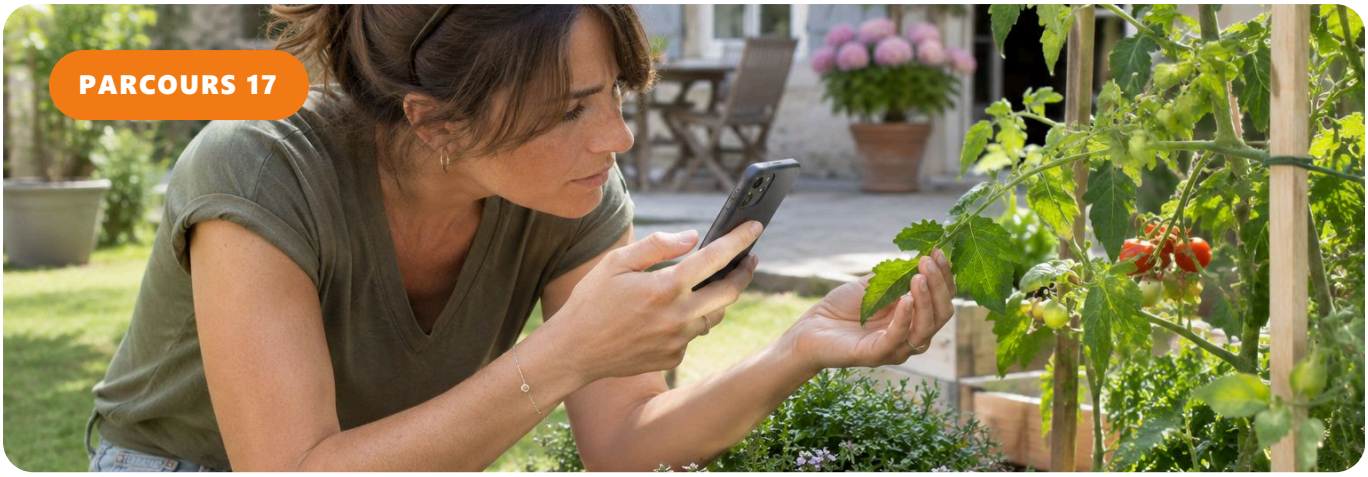
Rédige les messages types dont j'aurai besoin : lettre de préavis au bailleur, demande de devis à 3 déménageurs, et une check-list du jour J. Rappelle-moi le service officiel qui permet de déclarer son changement d'adresse à plusieurs organismes en une fois.

EXEMPLE DE RÉSULTAT

« J-60 : préavis au bailleur (1 mois en zone tendue, 3 mois sinon, à vérifier sur ton bail). J-30 : transfert de l'électricité et d'internet, prise de rendez-vous pour l'état des lieux. »

ERREUR À ÉVITER

Se fier aux délais de préavis donnés par l'IA. Ils dépendent de ton bail et de ta ville : vérifie-les avant d'envoyer ta lettre.



Sauver une plante malade et réussir ton potager

10 min | ChatGPT (avec une photo) | Des plantes qui vivent, un potager qui produit

Feuilles jaunes, taches, plante qui dépérit : une photo et quelques questions suffisent souvent à trouver la cause.

1 Le diagnostic

COPIE-COLLE

Tu es jardinier botaniste, patient et précis. Je t'envoie une photo de ma plante (feuilles de près si possible). Identifie-la si tu peux, puis pose-moi 4 questions, une par une : son emplacement et la lumière, la fréquence d'arrosage, le type de pot et de terre, et depuis quand le problème est apparu.

2 Le traitement

COPIE-COLLE

Donne-moi les causes probables, la plus probable d'abord, et pour chacune ce que je dois faire concrètement cette semaine. Privilégie les solutions naturelles et dis-moi quand une plante est trop atteinte pour être sauvée.

3 Le potager (si j'en veux un)

COPIE-COLLE

Demande-moi ma région, la place dont je dispose (balcon, carré, jardin) et le temps que je peux y consacrer. Propose un plan de potager facile pour débutant : quoi planter, où, quand, et un calendrier simple mois par mois.

EXEMPLE DE RÉSULTAT

« Feuilles jaunes en bas et terre toujours humide : excès d'arrosage. Laisse sécher 2 cm de terre entre deux arrosages et vérifie que le pot est percé. »

ERREUR À ÉVITER

Utiliser un produit de traitement sans vérifier qu'il convient à une plante comestible. Demande toujours si la plante se mange.



Recevoir 8 personnes sans stress

15 min | ChatGPT ou Claude | Un repas réussi et un hôte détendu

Recevoir, c'est un menu, des courses, un timing et des contraintes de chacun. Bien préparé, on profite de ses invités au lieu de rester en cuisine.

1 Les invités

COPIE-COLLE

Tu es traiteur événementiel et tu sais organiser un repas à la maison. Pose-moi 6 questions, une par une : l'occasion, le nombre d'adultes et d'enfants, le budget, les régimes et allergies, mon niveau en cuisine, et le temps de préparation disponible la veille et le jour même.

2 Le menu et les courses

COPIE-COLLE

Propose 2 menus complets (apéritif, plat, dessert) adaptés à tout le monde, avec au moins un plat préparable la veille. Pour le menu que je choisis : la liste de courses complète pour le bon nombre de personnes, avec les quantités.

3 Le timing

COPIE-COLLE

Fais-moi le rétroplanning minute par minute du jour J, de la mise en place à l'arrivée des invités, en indiquant ce qui peut être fait la veille. Ajoute une check-list de la table et une idée simple de déco.

EXEMPLE DE RÉSULTAT

« Plat préparé la veille : un bœuf carottes, encore meilleur réchauffé. Jour J : 16 h 30, sortir le dessert du frigo ; 18 h 45, mettre le plat au four à 150 °C. »

ERREUR À ÉVITER

Oublier de redemander les allergies. Vérifie-les directement auprès des invités, ne te fie pas à ta mémoire.



Le calendrier d'entretien de la maison

15 min | Claude (idéal pour les calendriers) | Moins de grosses réparations, une maison qui dure

Chaudière, gouttières, joints, filtres : un petit entretien régulier évite les grosses factures. Encore faut-il savoir quoi faire et quand.

1 Le logement

COPIE-COLLE

Tu es expert en entretien de l'habitat. Pose-moi 6 questions, une par une : maison ou appartement, âge approximatif, mode de chauffage, présence d'un jardin, de gouttières, d'une piscine ou d'une cheminée, et les équipements principaux (VMC, chauffe-eau, climatisation).

2 Le calendrier

COPIE-COLLE

Crée un calendrier d'entretien mois par mois sur une année : la tâche, le temps nécessaire, si je peux la faire moi-même, et ce qui est obligatoire par la loi (par exemple l'entretien annuel de certaines chaudières, à vérifier). Présente-le en tableau.

3 Les rappels

COPIE-COLLE

Transforme ce calendrier en liste de rappels que je peux recopier dans mon agenda, avec pour chaque tâche une ligne d'explication et le matériel à prévoir.

EXEMPLE DE RÉSULTAT

« Octobre : purger les radiateurs (20 min, une clé de purge à 3 €) et faire passer le chauffagiste pour l'entretien de la chaudière, obligatoire chaque année pour les chaudières concernées. »

ERREUR À ÉVITER

Croire que tout est faisable soi-même. Gaz, électricité et toiture se confient à des professionnels.



Venir à bout des taches et fabriquer tes produits ménagers

10 min | ChatGPT (avec une photo) | Moins de produits achetés, plus de taches qui partent

Vin sur le canapé, calcaire incrusté, four brûlé : la bonne méthode dépend de la tache et de la matière. Et quelques produits simples remplacent une armoire entière.

1 La tache

COPIE-COLLE

Tu es spécialiste du nettoyage et de l'entretien des matières, et tu fais passer la sécurité avant tout. Je t'envoie une photo de la tache. Pose-moi 3 questions, une par une : la nature de la tache si je la connais, la matière abîmée (tissu, bois, inox, pierre) et depuis quand elle est là.

2 La méthode

COPIE-COLLE

Donne-moi la méthode la plus sûre pour cette matière, étape par étape, en commençant par la plus douce. Précise ce qu'il ne faut surtout pas faire et où tester d'abord sur une zone cachée.

3 Les produits maison

COPIE-COLLE

Propose-moi 5 recettes de produits ménagers simples (multi-usage, vitres, anticalcaire, sols, désodorisant) avec les quantités, et rappelle les mélanges dangereux à ne jamais faire.

EXEMPLE DE RÉSULTAT

« Tache de vin récente sur canapé en tissu : éponger sans frotter, eau froide et liquide vaisselle, tamponner du bord vers le centre. Ne jamais mettre d'eau chaude, qui fixe la tache. »

ERREUR À ÉVITER

Mélanger des produits entre eux (eau de Javel et vinaigre, notamment) : c'est dangereux. Une recette à la fois, dans un local aéré.

L'IA peut se tromper : vérifie toujours les montants, les offres et les règles officielles avant de prendre une décision. Ce guide ne remplace pas un conseil professionnel personnalisé. Outilsia Pro.