



Vos envies Bons plans

PAR CHRISTINE AVELLAN

81%
des femmes
déclarent s'occuper
davantage des tâches
ménagères que
leur conjoint.
Source Ipsos



Marre de courir toute la journée dans tous les sens ?
Faites le plein d'astuces pour être plus efficace et plus zen.

Se faciliter la vie au quotidien

Un assistant perso pour tout gérer

Trier les factures et le courrier accumulés, gérer le renouvellement des papiers d'identité, faire votre déclaration d'impôts, organiser vos vacances... Faites appel à un véritable secrétaire à domicile, de manière ponctuelle ou pour quelques heures par mois. Comptez en moyenne de 16 à 20 € de l'heure après déduction fiscale. A tester chez officeo.fr, assistantprive.com.



5 règles d'or pour gagner du temps

Anticiper. La veille, préparez les vêtements, la table du petit-déjeuner. Etablissez les menus sur une semaine et listez les achats à faire.

Tenir une liste de courses-type dans la cuisine. Cochez quand la bouteille de lait ou les céréales sont finies. Plus besoin de vider les placards pour savoir ce qu'il reste avant d'aller au supermarché !

Afficher un calendrier des activités familiales, on consulte le planning de chacun en un clin d'œil. On aime l'organisateur Mémoniak, éd. 365, 14,90 €.

Consacrer un temps pour chaque chose. Fixez un jour de la semaine pour passer l'aspirateur, gérer les factures, ranger les vêtements...

Apprendre à écouter les discussions des copines, de la famille, qui s'éternisent au téléphone. C'est très "chronophage" !



Avec des applis, c'est plus simple

● **Total baby.** Un super agenda pour garder en mémoire l'heure de la dernière tétée, les visites médicales, le calendrier vaccinal. 3,99 €.

● **Ma pharmacie mobile.** Pratique, on envoie la photo de l'ordonnance au pharmacien, il suffit ensuite d'aller chercher les médicaments. Tout sera prêt ! On peut aussi y dénicher rapidement une pharmacie de garde. Gratuit.

● **Fidall.** Pour toujours avoir sous la main, ses cartes de fidélité – grandes surfaces, magasins de vêtements ou de jardinage –, on les enregistre dans son téléphone via cette application. Gratuit.

● **Gérez votre foyer.** Vous archivez les factures EDF et les contrats d'assurance, vous mémorisez vos références clients et codes d'accès sur les sites d'achat en ligne, vous créez des alertes pour les paiements, les dates de fin de contrat... Gratuit. Il y a aussi une version payante plus développée : 2,39 €.

SOS, clés perdues !

Keygarde.com conserve un double de vos trousseaux et les livre 24 heures/24 où vous voulez en région parisienne – votre adresse n'est pas connue par la société. Abonnement à partir de 39,90 € par an et livraison à partir de 20 €.



Pour organiser votre vie de famille en un tour de main, surfez sur www.femmesdebordees.fr : plein d'infos pour trouver une nounou, mieux organiser sa maison, gérer son budget...

A chaque âge, ses tâches

Des 3 ans

Votre enfant sait ranger ses affaires par catégories. Mettez à sa disposition des bacs simples à utiliser, pour qu'il y dépose peluches, livres, jouets...

Des 4 ans

Instituez des habitudes comme ranger sa chambre, le soir, avant de prendre sa douche. Vous pouvez lui apprendre à mettre la table, déposer ses vêtements sales dans la corbeille...

Des 5 ans

Il commence à faire son lit, sa toilette et s'habille presque tout seul. Le but est de l'amener vers l'autonomie. Rendez les corvées amusantes, en proposant de ranger le plus de choses en 10 minutes, par exemple. Dites-lui ce que vous attendez de lui, félicitez-le.



Lave-linge avec diffusion de vapeur pour défroisser le linge. Hyper cher, mais on gagne vraiment du temps, avec 50 % de repassage en moins ! SteamCare, Miele, 2 205 €.

Télécommande universelle. Pour contrôler télé, lecteur DVD, console de jeux... S'utilise avec un iPhone, iPad ou iPod. Beacon, Griffin, 79,99 €.



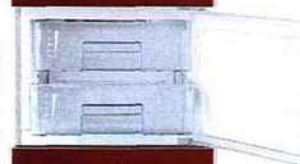
Four vapeur 3 en 1 : micro-ondes, grill, four vapeur. Grande capacité. SteamWave, Sharp, 399 €.



Souris scanner. Pour tout numériser rapidement. LG, 129 €.



Réfrigérateur et congélateur avec tiroir qui se transforme en frigo ou en congélateur. MyZone, Haier, 899 €.



Aspirateur robot. Ultra-fin, il se faufile partout. NaviBot S, Samsung, à partir de 699 €.

Une maison high-tech

Vos envies Bons plans

3 questions à... Laurence Einfalt, psychologue et conseillère en organisation personnelle



Pourquoi les femmes se sentent-elles souvent débordées ?
Les femmes, et notamment les jeunes mères, gèrent beaucoup de choses : travail, enfants, maison... Mais cette impression d'être submergée vient surtout des impératifs que l'on se répète :

« Il faut que je passe à la pharmacie, au pressing ». Pour réduire la pression, matérialisez ces « il faut que » en faisant des listes.

Quels autres conseils pour se simplifier la vie ?
En cas de surcharge, privilégier les tâches qui s'aggravent si on ne les traite pas régulièrement – lessive, papiers... – Et apprendre à déléguer.

Pourquoi est-ce si difficile de déléguer ?
Car pour nous, le ménage ou le repassage ne sont pas du travail. Du coup, on est incapable de confier une mission précise. On pense aussi que c'est plus rapide si on s'en occupe soi-même. Mais, à vouloir trop bien faire, on devient vite insupportable. Il faut accepter de ne pas tout gérer, et tolérer les ratés.

*Auteur de "S'organiser, c'est facile", éd. Eyrolles



Vite, un pro !
Besoin d'aide pour monter un meuble ou réparer votre ordi ? Jules.com vous envoie un bricoleur – à partir de 24 €/h*. Votre ordi bugge ? Un technicien vient chez vous, pour 40 €/h* : www.pc30.fr, www.docteurordinateur.com
* Après déduction fiscale.

L'affaire est dans le sac !

1. Porte-clés sonore, Troika, à partir de 14,40 €.
2. Kit de couture, Anne Valérie Hash, 60 €.
3. Ballerines pliables, Bagllerina, à partir de 125 €.
4. Trousse de rangement, Tintamar, 85 €.



2h36
chaque jour
c'est le temps que les Françaises passent à faire les courses, le ménage, la cuisine, contre 1h11 pour les hommes.
Source Insee.

Aides à domicile, pensez-y !

Baby-sitting, ménage, jardinage... Pour toute personne que vous employez directement ou par l'intermédiaire d'une entreprise ou association, vous bénéficiez d'une réduction d'impôt. Ainsi, vous déduisez 50 % des sommes dépensées. Au final, les tarifs sont à diviser par deux. Vérifiez que le prestataire est déclaré comme entreprise de services à la personne sur www.servicealapersonne.gouv.fr. Avantage : en passant par une société ou en payant par Chèque emploi-service, vous vous simplifiez les démarches administratives pour déclarer un employé à domicile.

C'est malin, c'est sur Internet

- ✓ J'imprime mes timbres en choisissant parmi plus de 200 modèles, en indiquant le poids du courrier et la destination. www.laposte.fr.
- ✓ Je fais mes courses directement auprès de 150 petits producteurs : vin, viande, fruits et légumes de saison... et je me fais livrer. www.directetbon.com.
- ✓ Je crée un coffre-fort numérique en scannant mes papiers d'identité, mes fiches de paie... C'est gratuit ! Plus d'infos : www.digiposte.fr, www.securibox.fr, www.e-coffrefort.fr.



Kais Tolmats/istockphoto. BM productions/Jupiter/Getty Images. Stefano Lunardi/Fotolia.com. DR