

Décompte pour le travail reproductif, domestique, parental et de proche aidante, non rémunéré
Semaine habituelle sans gros travaux annuels ou ponctuels
(impôts, grands nettoyages, changement d'assurance, etc.).

Facture établie par:

Situation de vie - à remplir si souhaité

(nbre de personnes sous le même toit et types de relations; nombre d'enfants à charge):

Les travaux que je ne fais pas ou que je fais pour autrui

Je paie quelqu'un pour effectuer les tâches suivantes,

pour le nombre d'heures indiqué par semaine:

Une autre personne de la maisonnée effectue les tâches suivantes,

pour le nombre d'heures par semaine:

Je suis employée par une/plusieurs personnes, heures par semaine, pour effectuer les

tâches suivantes :

Semaine du _____ au _____ 2025				
Activités	Durée en minutes (1h1/2 = 90)	Durée (heures décimales)	Coût horaire	Total d'heures de la semaine
S'occuper de l'alimentation, des repas et de la cuisine			41,26 fr.	
Prévoir les repas				
Faire les achats				
Cuisiner				
Mettre la table, servir, ranger, laver la vaisselle				
Tenir le ménage habituel et effectuer les nettoyages occasionnels			39,50 fr.	
Ranger				
Nettoyer les sols				
Nettoyer les WC et salles de bain				
Nettoyer la cuisine				
Passer la poussière, nettoyer les meubles				
Trier et évacuer les déchets				
Acheter les produits et outils nécessaires				
Nettoyer les vitres				
Nettoyer les extérieurs - balcon, terrasse, cave				
Effectuer l'entretien et les réparations, bricoler			53,40 fr.	
Changer des ampoules, des piles, des filtres, revisser des meubles, etc.				
Entretenir le linge de maison et les vêtements; gérer les stocks			36,70 fr.	
Trier laver, faire sécher				
Repasser, plier et ranger				
Faire durer: raccomoder les habits, recoudre, etc.				
Pour les enfants: acheter, troquer les habits; trier et débarasser les habits trop petits				
Sous-total				

Report de la page 1				
Assumer les tâches administratives			53,50 fr.	
Récolter les factures, faire les paiements				
Tenir les comptes, veiller au budget				
Gérer les assurances maladie au quotidien: demandes et suivi de remboursements, décomptes de prestation				
Gérer les assurances maladie en fin d'année: changements de caisse et de contrats, demande de subvention à l'assurance maladie, etc.				
Gérer les impôts: rassembler les documents, remplir la déclaration ou solliciter de l'aide, veiller aux délais, etc.				
Gérer les autres tâches administratives: courriers de et à la gerance, services communaux, acquisition ou renouvellement de papiers d'identité, de permis de séjour, de travail, d'établissement, etc.				
Pour ces 4 dernières tâches, charge de suivi importante qui augmente la charge mentale et nécessite de nombreuses compétences: savoir à qui s'adresser, passer des téléphones parfois compliqués ou inaboutis, attendre, relancer et insister, savoir vérifier la qualité des réponses, apprendre à utiliser des guichets en ligne ou savoir comment faire autrement, faire la queue aux guichets. Il faudrait appliquer un coefficient de charge mentale de 0.5 à mon avis				
Organiser la vie en commun			100,00 fr.	
Prévoir des activités, y compris les vacances				
Rappeler les rendez-vous, tenir l'agenda, envoyer des rappels WhatsApp				
Organiser la prise en charge des enfants: entre parents vivant séparément ou par des proches				
Veiller aux liens et au bien-être des proches - sauf enfants			44,26 fr.	
Etre à l'écoute, entretenir le lien avec les proches, gérer les conflits				
S'occuper des nourrissons et enfants en bas âge			45,31 fr.	
Nourrir les enfants: allaitement, biberons, préparer et donner les purées, etc.				
Assurer les soins d'hygiène et santé de base de tous les jours: laver, changer les couches, soigner les bobos				
S'occuper des enfants: porter, calmer les pleurs, interagir, promener, aller à la place de jeux, etc.				
Faire les trajets vers et depuis le lieu de garde				
S'occuper des nourrissons et enfants en bas âge - coordination			100,00 fr.	
Organiser et aller aux contrôles de santé et aux rendez-vous médicaux ou aux urgences si nécessaire				
Trouver une solution de garde: place de crèche, "maman" de jour, etc.				
Participer aux entretiens, aux réunions de la crèche				
S'occuper des enfants en âge scolaire et des jeunes encore à la maison			50,93 fr.	
Eduquer les enfants, passer du temps avec eux: jouer, échanger, observer et répondre aux besoins				
Assurer les soins d'hygiène de base de tous les jours ou veiller à ce qu'ils le fassent				
Si possible, les aider à faire les devoirs, ou veiller à ce qu'ils les fassent				
Les inscrire et les emmener à des activités: sport, appui scolaire, musique, maison de quartier				
Organiser l'accueil parascolaire, accompagner les trajets, aller aux entretiens et réunions				
Sous-total				

Report de la page 2				
S'occuper des enfants en âge scolaire et des jeunes encore à la maison - responsabilités en matière de santé, de scolarité, de développement			100,00 fr.	
Aller aux réunions de parents et maintenir le lien avec les enseignants				
Aller aux entretiens et réunions autres: accueil parascolaire, activités de loisirs et cours				
Veiller à la santé des enfants: observer des symptômes, écouter des plaintes, donner des remèdes, rassurer, s'informer, demander conseil, etc.				
Veiller à la santé des enfants: organiser et aller aux rendez-vous médicaux et paramédicaux: pédiatre, gynécologue, logopédiste, psychologue, physiothérapeute, etc.				
S'occuper de personnes proches (âgées, malades, en situation de handicap)			45,65 fr.	
Veiller à l'alimentation: achats, préparation des repas, etc.				
Entretien du ménage				
Entretien du linge				
S'occuper de l'alimentation, des repas et de la cuisine				
S'occuper de personnes proches (âgées, malades, en situation de handicap) - coordination			100,00 fr.	
Assurer les tâches administratives				
Veiller à la santé, organiser et aller aux rendez-vous médicaux				
S'occuper des animaux de compagnie et des plantes			45,13 fr.	
Travail procréatif				
Entretenir le désir - conformer son apparence aux normes de genre				
Aller à l'onglerie, au salon de coiffure, chez l'esthéticienne				
Au quotidien, chez soi: s'épiler, se maquiller, se coiffer, se faire les ongles				
Veiller à ne pas avoir d'enfants				
Organiser et se rendre aux rdv de gynécologue; s'informer pour pouvoir choisir un moyen contraceptif; en prendre en charge l'usage; gérer les effets secondaires éventuels.				
En cas de grossesse non prévue et du choix d'une IVG, gérer l'interruption de grossesse: rendez-vous médicaux pré-opératoires, temps de l'IVG elle-même.				
Avoir des enfants				
Assurer le suivi de la grossesse: rendez-vous médicaux et de contrôles				
Préparer l'arrivée de l'enfant: achats, aménagements				
Préparer l'accouchement: cours de préparation à la naissance				
Organiser la garde, trouver une place en crèche ou autre solution				
Informers les proches				
TOTAL				

L'idée de ce décompte n'est pas de demander un "salaire ménager", qui cimenterait les rôles, mais plutôt de mettre en évidence le temps consacré à ces activités, le fait qu'il s'agit d'un travail, tout comme le travail rémunéré, et le coût qu'il représenterait si on devait embaucher quelqu'un pour le faire - et donc la valeur de ce travail.

Les coûts horaires s'alignent sur ceux utilisés par l'Office fédéral de la statistique (OFS) pour calculer la valeur du temps de travail non rémunéré, à l'exception de la prise en charge des responsabilités, qui n'entre pas (encore) dans cette statistique. Le taux indiqué pour les tâches à responsabilité est celui correspondant à des activités de direction dans une entreprise. L'OFS ne prend pas en compte le travail procréatif. Nous n'avons donc pas de référence de coût horaire pour ces activités. La charge mentale peut être prise en compte dans le temps indiqué, en tant que pondération.