

# DE BONNES RAISONS DE FAIRE DU MÉNAGE



Qui dit printemps, dit grand ménage! Outre le fait de laisser un sentiment de propreté continuels dans la demeure, il marque également des points au niveau de notre santé physique et psychologique et cognitive.



Rayon de Partage  
en santé mentale

## 1- C'est bon pour la forme

Balayer, frotter, porter des charges, s'étirer pour laver les vitres et les miroirs, passer l'aspirateur, se pencher pour ramasser des objets, monter un escalier, voilà tout plein de gestes qui mettent le corps en mouvement et font brûler des calories! C'est une façon géniale de se mettre en action et de bouger. En prime, il procure un regain d'énergie. Bref, il offre les mêmes bienfaits qu'un entraînement physique.

## 2- C'est un antistress

S'avez-vous que faire 20 minutes de ménage par semaine diminuerait le stress, l'anxiété et les risques de dépression. Une explication : quand on s'active, le cerveau libère des endorphines, les hormones du bien-être. Cela procure un sentiment de calme et de satisfaction pendant et après le travail accompli. À l'inverse, le désordre peut déprimer. La vision des objets et des vêtements qui s'accumulent, de la poussière qui s'amoncelle sur les meubles et de la vaisselle sale qui traîne nous plonge peu à peu dans la frustration et le découragement. Faire le ménage allège cet état de stress psychologique.

## 3- C'est avantageux pour la concentration et la mémoire



Planifier les tâches, établir les priorités, organiser le rangement sont autant de moyens d'accroître la concentration et la mémoire, puisque le cerveau est constamment sollicité. Ranger aide également à mettre de l'ordre dans ses idées. Allez-y essayez-le ! Vous aurez tout à gagner!

