Association pour la santé environnementale du Québec
Environmental Health Association of Québec

ECO-JOURNAL
May 2022

Victoria Prentice-Funk

Ménage du printemps !

Avec le printemps qui arrive à grands pas, le ménage du printemps est probablement en tête de votre liste de choses à faire ! Mais qui a inventé le ménage du printemps et pourquoi le faisons-nous ? Dans ce court article, je vais explorer l'histoire du ménage du printemps et les avantages qu'il présente pour la santé.

Le ménage du printemps se définit comme la pratique consistant à nettoyer à fond une maison au printemps. C'est presque un rituel annuel ici au Canada. Après la fin de l'hiver long et sombre et lorsque le soleil commence à rester un peu plus longtemps chaque jour, de nombreuses personnes ressentent l'envie de passer à l'action ! La pratique du nettoyage en profondeur de la maison se retrouve dans plusieurs cultures et religions différentes et remonte à des centaines d'années dans les cultures juive, iranienne et chinoise.

En Iran, le rituel, qui a lieu au cours des deux semaines précédant le Novruz, est appelé khane tekani (« secouer la maison »), et la coutume porte bien son nom (*Novruz : Celebrating the New Year on the Silk Roads | Silk Roads Programme*, s.d.) ! Chaque partie de la maison est récurée et nettoyée ; rien n'est épargné. Tapis, rideaux, literie, bibelots, planchers, plafonds, tout est nettoyé. Des fleurs fraîches sont apportées pour redonner de l'éclat à la maison. Une fois la maison secouée, la nouvelle année et le printemps, peuvent arriver.

Dans la coutume juive, la Pâque (Pesach) est aussi une période de ménage du la maison (*Are You Spring Cleaning or Passover Cleaning ? | HuffPost Communities*, n.d.). Le peuple juif a adopté le pain sans levain comme un rappel symbolique de l'assujettissement qu'il a surmonté (Editors, n.d.). C'est un pain humble, et pendant la Pâque, il est interdit de

conserver du pain levé (chametz), c'est-à-dire tout pain fait avec de la levure. Même les miettes peuvent vous attirer des ennuis ! Pour éviter cela et rendre leurs cuisines casher, les Juifs nettoient en profondeur leurs maisons avant la Pâque (*Are You Spring Cleaning or Passover Cleaning ?* | *HuffPost Communities*, n.d.). Étant donné que la Pessah a lieu en avril, beaucoup de gens considèrent cette coutume comme l'origine du ménage du printemps.

Enfin, il y a la coutume chinoise. Comme les Iraniens, les Chinois nettoient leur maison en prévision du nouvel an, qui a lieu à la fin du mois de janvier ou au début du mois de février selon le calendrier lunaire (*Lunar New Year*, n.d.). Le ménage du printemps est une partie importante des rituels du nouvel an lunaire. Les Chinois balaient leurs planchers et nettoient leurs maisons pour se débarrasser de la malchance et des malheurs qui ont pu s'accumuler au cours de l'année précédente (*Lunar New Year*, n.d.). Une fois la maison nettoyée, les Chinois accueillent la nouvelle année et sa bonne fortune en observant une interdiction de balayer pendant les premiers jours de la nouvelle année afin d'éviter de balayer la bonne fortune qui a accompagné le changement d'année (*Why Do We Traditionally Clean Our Homes At the Beginning of Spring ?* 2009). Étant donné que le nettoyage du « vieux » et de l'ardoise est une partie importante de la célébration du début d'une nouvelle année dans la culture chinoise, beaucoup considèrent que c'est l'origine du ménage du printemps.

Quelle que soit l'origine du ménage du printemps, cette pratique semble s'être répandue dans la population et être devenue une tradition universelle. En dehors des raisons culturelles ou religieuses, pourquoi continuons-nous à le faire ?

En fait, le ménage du printemps présente de nombreux avantages inattendus pour la santé ! Tout d'abord, il s'agit d'un déstressant reconnu. Plus de désordre signifie plus de stress, il n'est donc pas surprenant qu'une étude ait révélé que les travaux ménagers réduisent le stress et l'anxiété de 20 % (*Cleaning "Improves Mental Health"*, 2008). En outre, une autre étude a révélé que l'odeur des citrons contribue à vous déstresser encore plus rapidement. Dans cette étude, l'odeur des citrons était associée à une meilleure humeur, à des attitudes plus heureuses et plus positives ! Voilà qui est intéressant ! Un autre avantage du ménage du printemps est qu'il vous aide à mieux respirer. Beaucoup d'entre

nous pensent que nos allergies ou notre asthme se manifestent uniquement à cause du changement de saison, mais l'accumulation de squames d'animaux, de poussière et de saleté à l'intérieur de nos maisons pendant les mois d'hiver a peut-être plus à voir avec ce qui se passe à l'extérieur. Une étude a révélé que les femmes qui vivent dans des maisons moins encombrées et généralement plus « propres » étaient moins fatiguées après le travail et avaient moins de baisse d'humeur au cours de la journée (Saxbe & Repetti, 2010). Un environnement plus propre favorise également la productivité et la concentration. La propreté de la maison permet également de prévenir les blessures. En demandant à vos enfants de ranger leurs affaires, vous évitez qu'ils ne marchent sur un morceau de Lego. Et le fait de garder les allées dégagées permet de prévenir les chutes, qui, selon le Conseil national du vieillissement, touchent 1 adulte sur 4 chaque année (*6 Steps to Help Prevent Falls in Older Adults*, n.d.). La plus grande raison de faire le ménage du printemps est que le nettoyage annuel peut prévenir les maladies. Faire un nettoyage en profondeur signifie que vous nettoyez des choses que vous ne nettoyez pas normalement et que vous vous débarrassez ainsi de tous les germes ou moisissures cachés dans votre maison. Par exemple, cela signifie que vous éliminez enfin toutes les vieilles miettes dans votre grille-pain, que vous désinfectez votre machine à laver, que vous nettoyez le filtre de votre lave-vaisselle et que vous débarrassez le fond de votre réfrigérateur des aliments périmés. Résultat : moins d'exposition aux moisissures, spores et germes nocifs et donc moins de maladies !

Les avantages sont infinis, alors qu'attendez-vous ? Passez à l'action et faites le ménage!

Si vous avez besoin de conseils ou d'astuces pour nettoyer votre maison de manière non toxique ou sans produits chimiques, consultez notre guide de La Vie Écolo.

Bibliographie

6 étapes pour aider à prévenir les chutes chez les personnes âgées. (s.d.). @NCOAging. Consulté le 23 mars 2022 à l'adresse https://ncoa.org/article/6-steps-to-help-prevent-falls-in-older-adults.

Faites-vous le ménage de printemps ou le ménage de Pessah ? | Communautés HuffPost. (n.d.). Consulté le 23 mars 2022, à l'adresse https://www.huffpost.com/entry/are-you-spring-cleaning-o_b_6909640.

Le nettoyage "améliore la santé mentale". (2008, 9 avril). http://news.bbc.co.uk/2/hi/health/7338644.stm

Éditeurs, H. com. (s.d.). *Pessah*. HISTOIRE. Consulté le 23 mars 2022, à l'adresse https://www.history.com/topics/holidays/passover.

Le Nouvel An lunaire : Pourquoi le ménage du printemps est-il un rituel du Nouvel An lunaire ? (n.d.). Richmond News. Consulté le 23 mars 2022 à l'adresse https://www.richmond-news.com/local-news/lunar-new-year-why-is-spring-cleaning-a-lunar-new-year-ritual-4996458.

Nowruz : Célébration de la nouvelle année sur les Routes de la Soie | Programme des Routes de la Soie. (s.d.). Consulté le 23 mars 2022, à l'adresse https://en.unesco.org/silkroad/content/nowruz-celebrating-new-year-silk-roads.

Saxbe, D. E., & Repetti, R. (2010). No Place Like Home : Home Tours Correlate With Daily

Patterns of Mood and Cortisol. *Bulletin de la personnalité et de la psychologie sociale*, *36*(1), 71-81. https://doi.org/10.1177/0146167209352864

Pourquoi la tradition veut-elle que nous nettoyions nos maisons au début du printemps ? (27 février 2009). HowStuffWorks. https://home.howstuffworks.com/home-improvement/household-hints-tips/cleaning-organizing/spring-clean-in-spring.htm