



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

ECO-JOURNAL

Mars 2024

Les avantages du nettoyage de printemps : Comment le rangement peut vous aider à vous sentir mieux



Vivre dans un environnement encombré peut nuire à votre santé mentale. Il bombarde vos sens et vous empêche de vous détendre et de vous concentrer. Le chaos visuel constant peut augmenter les niveaux de stress et d'anxiété, vous laissant avec un sentiment d'accablement et d'épuisement. Pour les personnes atteintes de Sensibilité Chimique Multiple (SCM), les défis sont encore plus grands. La nature invisible de la SCM peut faire qu'il est difficile pour les autres de comprendre la gravité des symptômes ou le besoin d'accommodements. Ce manque de sensibilisation peut exacerber le sentiment d'aliénation et contribuer aux problèmes de





santé mentale.

Cependant, au milieu de ces difficultés, l'arrivée du printemps offre une lueur d'espoir. Le printemps n'est pas seulement synonyme de journées plus chaudes et d'éclosion de fleurs. C'est aussi le moment idéal pour ce que nous appelons le "nettoyage de printemps". Le nettoyage de printemps ne consiste pas seulement à passer de l'hiver au printemps, c'est aussi l'occasion pour chacun de repartir à zéro. C'est comme si l'on appuyait sur le bouton de réinitialisation de notre esprit et de nos émotions. Outre les tâches de nettoyage habituelles, comme le dépoussiérage et l'organisation, c'est un moyen de redonner à nos maisons un sentiment de bien-être. C'est comme donner une pause à notre esprit et ramener un sentiment de calme à l'intérieur et à l'extérieur, un outil puissant pour améliorer le bien-être mental.

Lorsque vous désencombrez votre espace, c'est comme si vous donniez une pause à votre cerveau. Vous vous débarrassez de toutes ces distractions, ce qui peut vous aider à vous sentir plus calme et à mieux contrôler la situation. De plus, lorsque vous voyez votre espace rangé et organisé, vous éprouvez un sentiment d'accomplissement et de satisfaction. Un espace bien rangé peut également vous aider à penser plus clairement. Lorsqu'il y a moins de désordre, votre cerveau n'a pas à travailler aussi dur pour traiter l'information. Cela signifie que vous pouvez mieux vous concentrer et prendre des décisions plus facilement. Et lorsque votre environnement est organisé, votre esprit se sent plus à l'aise, ce qui contribue à réduire le stress.

Pour les personnes atteintes de SCM, le nettoyage de printemps revêt une importance particulière. Maintenir une maison propre peut réduire l'exposition aux allergènes, et à la poussière. Cependant, de nombreux produits de nettoyage traditionnels contiennent des produits chimiques et des parfums qui peuvent déclencher des symptômes débilitants tels que des maux de tête, des nausées et une détresse respiratoire. Il est donc nécessaire de trouver des solutions de nettoyage sûres et efficaces. L'utilisation de produits sans parfum, respectueux de l'environnement et les moins toxiques, ainsi que la mise en œuvre de stratégies visant à minimiser l'exposition, permettent d'atténuer les déclencheurs potentiels.



Lors du nettoyage de printemps, nous vous recommandons vivement d'utiliser des produits sans parfum pour les déodorants, les soins capillaires, les soins de la peau, le maquillage, les produits féminins, les lingettes pour bébé, les produits de lessive et de nettoyage, et bien d'autres encore. Les étiquettes sans fragrances sont préférables aux étiquettes non parfumées. Ces produits sont largement disponibles dans les épiceries, les magasins de produits diététiques et les pharmacies à des prix comparables. Il est important de lire attentivement les étiquettes, car certains produits non parfumés contiennent encore des substances chimiques qui peuvent être nocives.

L'utilisation de produits de nettoyage simples et biologiques peut réduire l'exposition à des produits chimiques complexes. Le savon est un produit de nettoyage polyvalent et efficace. Le savon de Castille est biodégradable et sans danger pour les bébés, les animaux domestiques et les adultes, et les



options sans parfum préviennent les irritations respiratoires. Le vinaigre et l'eau à parts égales forment un désinfectant et éliminent les graisses et désinfecte. Le bicarbonate de soude débouche et désodorise les canalisations et constitue un nettoyant abrasif. Le peroxyde d'hydrogène est un désinfectant stable pour les surfaces inanimées, qui tue la plupart des bactéries, virus, champignons et germes.

En conclusion, le nettoyage de printemps est plus qu'une simple corvée saisonnière ; il s'agit d'une approche holistique visant à améliorer le bien-être mental et à créer un environnement de vie plus sain. En mettant de l'ordre dans nos espaces, nous pouvons réduire le stress, améliorer l'humeur et cultiver un sentiment d'ordre et d'harmonie. Pour les personnes atteintes de SCM, le nettoyage de printemps présente à la fois des opportunités et des défis. Cependant, en planifiant soigneusement, en choisissant judicieusement les produits, et en gérant son rythme, les personnes atteintes de SCM peuvent adapter les pratiques de nettoyage de printemps à leurs besoins et à leurs sensibilités spécifiques. Il peut s'agir d'utiliser des produits de nettoyage naturels, d'aérer les espaces pendant et après le nettoyage, et de prendre des pauses au besoin pour éviter une surexposition aux déclencheurs. En mettant en œuvre ces stratégies, les personnes atteintes de SCM peuvent encore ressentir les effets positifs du nettoyage de printemps tout en minimisant les réactions indésirables potentielles. Alors, au moment d'entreprendre votre nettoyage de printemps, n'oubliez pas de tenir compte de votre bien-être et de profiter des avantages transformateurs d'une maison propre et sans encombrement.