

**BIEN ÊTRE** Le ménage de printemps véhicule souvent une image de corvée un peu honteuse. Et s'il devenait un plaisir, voire un exercice de santé mentale ?

## C'est le printemps, c'est du propre !

**D**epuis quelques jours, la lumière a changé, les rayons du soleil se font plus vifs et... inquiéteurs, soulignant les salissures sur les vitres des fenêtres. Cette évidence marque souvent le moment d'entreprendre le grand nettoyage de printemps. Inévitable corvée pour beaucoup de gens, le ménage constitue pourtant un acte salutaire voire enthousiasmant pour d'autres, de plus en plus nombreux. Qu'on se le dise, la réhabilitation de cette prosaïque activité est en marche !

La journaliste Anne de Chalvron s'est intéressée au sujet, répertoriant avec humour « *les plaisirs secrets du ménage* », comme l'indique le sous-titre de son récent ouvrage (*lire encadré*). Sans nier le caractère obligatoire et les vertus hygiéniques du lavage et du récurage, elle revient sur la tendance actuelle à valoriser la vie domestique : bichonner sa maison passe forcément par la case propreté. S'appuyant sur divers témoignages d'anonymes ou de gens connus - elle va jusqu'à citer Marguerite Duras, Sophie Marceau ou même Bernadette Chirac -, cette spécialiste en « culture et société » pousse le bouchon encore plus loin : passer l'aspirateur ou faire la vaisselle serait une source de bien-être physique et mental.

Au fond, rien de tel, en conclut Anne de Chalvron, qu'une matinée ménage pour se laver psychologiquement, « *repartir à neuf* » et « *se passer de Prozac* » ! Bien sûr, certains rapports chagrins, comme celui publié récemment aux États-Unis dans le *Journal of Family Psychology*, voudraient nous démontrer que faire le ménage serait « *une source de stress énorme* », arguments scientifiques à



HOLA IMAGES/GETTY IMAGES

**Une étude l'affirme : 20 minutes de ménage par semaine aideraient à lutter... contre la dépression !**

l'appui : le cortisol, hormone agissant sur le stress, verrait son taux augmenter... Et alors ? Une étude britannique parue en 2009 dans la très sérieuse revue *British Journal of*

**« Un beau balai appuyé contre un mur n'a pas besoin de se cacher puisqu'il est beau. »**

*Sports Medicine* et réalisée auprès de 20 000 personnes affirme exactement le contraire : vingt minutes de ménage par semaine, tout comme vingt minutes de sport, aideraient à lutter contre la dépression. Et plus on ferait le ménage énergiquement, plus l'effet serait bénéfique !

Autre signe du retour en grâce des tâches domestiques : l'émergence de marques et de magasins consacrés à la droguerie. La maison Périgot, créée en 1995, en est l'un des plus beaux fleurons. Le designer Frédéric Périgot, ancien élève des arts décoratifs et formé au meilleur du style en France et aux États-Unis, a très vite eu l'envie d'investir ce créneau inexploré. Son objectif : « *starifier les objets punitifs, les objets du quotidien* ». Se définissant lui-même comme un « *marchand de couleurs* » moderne, il l'affirme sans aucun complexe : « *Un beau balai appuyé contre un mur n'a pas besoin de se cacher puisqu'il est beau.* » Résultat de son travail de créateur : une entreprise unique et

florissante dont chaque article commercialisé répond à une charte rigoureuse.

Si Périgot se situe nettement sur le territoire du haut de gamme, nombre de chaînes de magasins de bricolage et de supermarchés ont développé le créneau droguerie : les rayons réservés aux articles de ménage ne cessent de s'étendre, le marché de croître (1) et les conditionnements de rivaliser en sophistication. Rien de plus chic qu'un produit d'aspect confidentiel ou - encore mieux ! - hérité de nos grands-mères, même s'il est vendu en masse.

On devine un sourire narquois sur les lèvres de certains : et les substances toxiques contenues dans

nombre de produits ménagers ? Souci de l'environnement aidant, des médecins de l'Association Santé Environnement France et des membres de l'Association BBVert se sont penchés sur la question et ont mis au point une brochure de conseils pour apprendre à nettoyer de façon durable et saine. Ils avertissent des dangers de certains usages et prônent les gestes de bon sens et produits naturels. Les trucs et astuces de nos aïeux ne sont pas, là non plus, absents.

Alors comment, avec les beaux jours, encore avancer de fallacieux prétextes pour éviter l'éponge et le torchon ? Si l'on ne retire pas de bien-être au grand ménage de printemps, du moins peut-on faire siens les mots du sociologue Jean-Claude Kaufmann : « *Plus une activité a demandé d'efforts, plus elle procure de la satisfaction une fois expédiée.* »

LAURE BAZANTAY

(1) Étude LSA, décembre 2011.

**POUR SE DONNER DU COURAGE**

**Deux sites**

- [www.perigot.fr](http://www.perigot.fr) : tous les articles design et la liste des points de vente.
- [www.mescoursespouurlaplanete.com/medias/all/res-rai80d.pdf](http://www.mescoursespouurlaplanete.com/medias/all/res-rai80d.pdf) : le petit guide vert du bio-ménage.

**Deux livres**

- *Apologie des petites corvées, Les plaisirs secrets du ménage*, d'Anne de Chalvron, Éd. JC Lattès, 234 p., 12,50 €.
- *La Trame conjugale. Analyse du couple par son linge*, Jean-Claude Kaufmann, Éd. Pocket, 2001, 258 p., 5 €.