

## **Bouger, faites le ménage c'est bon pour le moral !**

### **Santé**

Posté par: Visiteur

Publié le : 07-06-2008 20:05:18

### **Les femmes se lancent dans le nettoyage de la maison, pour décompresser, c'est maintenant vérifié.**

Selon des chercheurs anglais, faire le ménage vingt minutes par semaine diminuerait le stress et le risque de dépression. De façon plus générale, la pratique régulière d'une activité physique contribuerait à limiter les troubles de l'humeur.

Une étude a été faite près de 20 000 hommes et femmes, dont 3 200 souffraient de stress ou d'anxiété. Pour chacun des participants, ils ont évalué leur activité sportive ainsi que leur état psychologique par le biais d'un questionnaire détaillé, le GHQ-12 (General Health Questionnaire).

Les chercheurs ont pu vérifier que par ex la marche, ménage ou jardinage sont bénéfiques pour l'état de santé morale des hommes et des femmes qui les pratiquent.. Cependant l'intensité de l'effet ressentis diffère selon les activités. Ainsi, les gens qui pratiquaient une activité sportive intense réduisaient encore plus les risques de troubles psychologiques.

Je crois que mon mari a finalement l'explication du fait que des fois, je fais le ménage tard dans la soirée.

Et que quand je suis énervée je fais du ménage ou de la cuisine et ça me calme. Tiens j'avais trouvé la solution toute seule comme une grande. Alors faites comme moi bouger vous vous sentirez mieux après et puis avec une bonne douche c'est encore plus cool.

Source : British Journal of Sports Médecine, avril 2008.