

Les tâches ménagères, un côté très reluisant!

Par Sandra J. Hartley, M.Ed.Phys., D.Ed.

S'il y a une chose sur laquelle on peut compter, c'est la poussière. Elle se dépose partout. Elle s'infiltré. Elle s'accumule. Et chaque semaine, le dépoussiérage est à recommencer. J'envie ceux que les moutons de poussière, les graines sur les planchers et le désordre laissent indifférents. Pour ma part, le désordre me déprime.

Faire le ménage semaine après semaine peut sembler un exercice futile... mais est-ce bien le cas? Les chercheurs nous suggèrent de considérer les tâches ménagères comme une activité bonne pour la santé et la longévité. Les télézards qui passent des heures calés dans leur fauteuil devant un écran manquent pour leur part une bonne occasion de faire de l'activité physique à la maison.

Depuis des décennies, les bienfaits pour la santé de la pratique régulière de l'activité physique à une intensité modérée sont connus des chercheurs. Santé Canada constate aussi que le simple fait de « passer moins de temps assis » est bénéfique pour la santé. Entre vous et moi, faire du ménage devrait nous valoir de bons points.

Faire des tâches ménagères un volet de son programme d'exercice

Est-ce que les tâches ménagères et le jardinage comptent comme exercice? Absolument. Tout dépend du temps et de l'effort que vous y consacrez. En prime, avec « l'exercice ménager », c'est que votre nid douillet reluira sans que vous n'ayez dépensé un sou pour vous abonner à un centre de conditionnement physique!

En 1997, Sandra O'Brien-Cousins a publié un guide illustré sur des exercices d'échauffement et des séances d'exercice à faire dans nos demeures en s'inspirant de tout ce qui nous entoure dans une maison. Toute activité physique continue, comme les tâches ménagères, réchauffe le corps et brûle des calories. Pour en retirer davantage, il suffit d'en accélérer la cadence et de les exécuter plus vigoureusement.



La force et l'endurance requises pour les tâches ménagères s'additionnent et contribuent à un mode de vie actif.

Additionnez vos efforts

Les bienfaits pour la santé varient en fonction de la durée et de l'intensité de l'effort. Pour connaître la valeur approximative de l'exercice associé à vos tâches ménagères, il suffit de mesurer leur durée en minutes et leur intensité en équivalents métaboliques ou MET. Une unité MET correspond à l'activité métabolique d'un adulte pesant 60 kilogrammes au repos comparativement à son activité métabolique à l'effort. En gros, on a assigné une unité MET de 1.0 à la position assise. Une tâche ménagère d'intensité modérée qui vous réchauffe correspond au moins à 3 MET, tandis que les tâches ménagères s vigoureuses qui vous mettent en nage valent au moins 6 MET.

Pour connaître votre dépense approximative en kilocalories, il suffit de multiplier le nombre de MET par la durée. Par exemple, si vous époussetez pendant 20 minutes et que vous sentez vos muscles s'échauffer, multipliez 3 MET par 20 = 60, ou 60 kilocalories. Voici d'autres exemples, des activités légères comme marcher ou se déplacer lentement dans la maison, vous amènent à dépenser deux fois plus d'effort qu'en restant assis, soit environ 2.0 MET. En revanche, la marche rapide qui accélère votre respiration équivaut

environ à 3 à 5 MET, tout comme passer l'aspirateur ou tondre rapidement le gazon. Il est rare toutefois que des tâches ménagères rivalisent avec l'intensité du jogging (6 à 8 MET) ou de la course d'endurance (9 à 10 MET). Cela dit, des tâches ardues comme laver les murs ou les fenêtres, faire disparaître à toute vitesse tout ce qui traîne avant l'arrivée de la visite, ou déplacer des meubles à raison de 5 MET x 60 minutes vous amènent à dépenser 300 kilocalories! Par curiosité, faites le calcul pour l'une de vos séances à votre centre de conditionnement physique.

Une simple activité, comme passer l'aspirateur ou tondre le gazon, vous amène à dépenser environ 100 kilocalories par semaine. Si vous faites ça 52 fois par année, cela correspond à environ une livre de graisse. Ajoutez-y tout le temps consacré à passer le balais, à nettoyer les carrelages à la brosse, à transporter des sacs d'épicerie, à essuyer, épousseter, plier, ranger et ainsi de suite, vous conviendrez comme moi que d'embaucher une femme ou un homme de ménage N'EST PAS la meilleure décision à prendre pour votre santé.

Les gens qui bougent, vivent plus vieux

Les habitudes qui se greffent à notre mode de vie quotidien ont des effets à long terme. Dans les années 1950, des chercheurs ont étudié en Grande-Bretagne la santé cardiovasculaire des chauffeurs d'autobus à deux étages et celle des receveurs de billets. Cette étude, portant exclusivement sur des sujets masculins, a révélé une nette différence de la longévité associée à ces deux occupations. Sur le plan des maladies cardiovasculaires, les chauffeurs, qui passaient leur journée assise, étaient nettement plus à risque que les receveurs de billets qui allaient et venaient d'un étage à l'autre.

Les activités que vous choisissez de faire au quotidien ONT UNE IMPORTANCE. Promener le chien ou se rendre au travail à vélo sont des choix santé.

Vous pouvez aussi choisir d'être plus actif ou active simplement en vivant dans un immeuble où il n'y a pas d'ascenseur ou une maison en rangée à paliers.

Au lieu de compter les moutons, levez-vous et partez à la chasse des moutons de poussière, agitez l'aspirateur, pétrissez la pâte pour faire un bon pain maison, transportez l'épicerie et apprenez à voir le côté reluisant des tâches ménagères!

Au sujet de l'auteure :

Sandra J. Hartley est professeure émérite à la Faculté d'éducation physique et de loisirs de l'Université de l'Alberta.