

## Cinq astuces pour les adeptes du laisser-aller **Du rythme ! Faites danser cette serpillière !**

Hoogstraten, 2 juin 2015 – C'est bientôt le week-end et l'appartement a urgemment besoin d'un coup de propre. Mais voilà, il fait un temps magnifique dehors. Il est alors difficile de trancher entre profiter du beau temps et faire le ménage. Avec les astuces suivantes, vous allez avoir bonne conscience et même les plus rétifs au ménage trouveront un peu de plaisir à s'acquitter des corvées ménagères.

### **Conseil n°1**

Avec de la musique, c'est plus facile : mettez votre chanson préférée, suivez le rythme et faites la chasse à ces moutons de poussière ! Le ménage est ainsi déjà beaucoup moins une corvée. Passez la serpillière avec un livre audio passionnant et vous ne voudrez plus vous arrêter ! Faites le repassage en regardant un film, et vos montagnes de linge disparaîtront d'elles-mêmes. Avec la station de repassage vapeur de Kärcher, le travail est sensiblement plus rapide et le repassage est déjà terminé le temps de visionner un seul épisode de votre série préférée.

### **Conseil n°2**

Celui qui veut prendre du plaisir au nettoyage doit nettoyer avec de la technique. C'est prouvé, cela libère des énergies positives. Le seau et la serpillière restent donc au placard. Une étude neuroscientifique est arrivée à ce constat. En observant des scénarios de nettoyage par exemple avec un Window Vac Kärcher, une augmentation de l'activité cérébrale a été mesurée dans la zone correspondante à la récompense – la même qui s'active lorsqu'on regarde du chocolat.

### **Conseil n°3**

À deux ou en groupe, tout est plus facile et le ménage se fait beaucoup plus vite que seul. En outre, les tâches peuvent être réparties, ce qui permet à chacun de se concentrer sur ses activités favorites. Du coup, la

corvée de ménage se transforme en un petit événement, renforçant ainsi le sens d'appartenir à une communauté.

#### **Conseil n°4**

Et pourquoi ne pas faire d'une pierre deux coups et combiner la corvée du ménage avec une séance d'entraînement physique ? Comme dans une salle de sport, le ménage et le rangement permettent d'entraîner des groupes de muscles spécifiques. Nettoyer les fenêtres permet de tonifier les bras et passer la serpillière renforce le plancher pelvien. Après le ménage, ce n'est pas seulement l'appartement, mais aussi vous qui êtes en pleine forme.

#### **Conseil n°5**

Fondamentalement, il vaut mieux nettoyer par petites étapes et intégrer celles-ci dans le quotidien. Celui qui s'acquitte de tout le ménage en une seule journée est rapidement frustré. Quelques minutes par jour avec des objectifs limités pour éviter la montagne insurmontable de ménage – simplement aspirer régulièrement, épousseter les meubles ou nettoyer l'évier. Vous avez moins de travail pour le week-end et vous pouvez passer plus de temps avec vos amis et votre famille.

#### **Relations avec la presse :**

Kärcher S.A. – Industrieweg 12 – 2320 Hoogstraten - [www.karcher.be](http://www.karcher.be)

Annemie Van Dijck – [annemie.vandijck@be.karcher.com](mailto:annemie.vandijck@be.karcher.com)

Tél. : +32 (0)3 340 07 11

Fax : +32 (0)3 314 64 43