

# POUR VOUS DÉTENDRE, faites la vaisselle!

AFP | Selon une étude, des tâches quotidiennes et répétitives, comme faire la vaisselle, peuvent réduire le stress de 27 % et augmenter l'inspiration de 25 %, mais à la seule condition qu'elles soient faites dans un état de pleine conscience.

Et si faire la vaisselle devenait source de méditation apte à produire une dimension contemplative? Des chercheurs de l'université de l'État de la Floride se sont livrés à une petite expérience sur 51 volontaires.

La moitié du groupe a été chargée de lire au préalable des instructions précises pour

bien faire la vaisselle, mais d'une manière inspirée de la pleine conscience.

Ce courant, qui joue un rôle primordial dans le bouddhisme, recommande de ramener son attention au moment présent en se concentrant sur les sensations qui apparaissent à l'esprit, tout en examinant si elles sont permanentes ou non et agréables ou pas. L'observateur, qui doit rester neutre et silencieux, apprend à se détacher de la matière.

L'autre groupe était quant à lui soumis à des instructions plus classiques et descriptives de la tâche à accomplir.

Les résultats indiquent que les volontaires qui lavaient la vaisselle dans un état de pleine conscience, en se concentrant sur le parfum du liquide à vaisselle, la température de l'eau et la sensation de contact en touchant les assiettes, augmentaient leurs sensations d'inspiration de 25 % et réduisaient leur niveau de nervosité de 27 %. Le second groupe des participants qui avait fait la vaisselle de façon traditionnelle ne retirait de cette tâche aucun bénéfice ni aucun changement dans son état d'esprit.

Les résultats ont été publiés dans la revue *Mindfulness* d'octobre 2015.

## COLLECTE VERTE CORRECTIF

Contrairement à ce qui avait été annoncé dans notre article paru dans l'édition du cahier CASA du 10 octobre, la 12<sup>e</sup> édition de la Collecte verte du 1-800-GOT-JUNK qui aura lieu dimanche 18 octobre, se tiendra finalement de 10 h à 16 h, à la Franchise du 1-800-GOT-JUNK, Ouest de l'Île, située au 5445 chemin Bois-Franc, à Pointe-Claire.

BÉTONEL™

Le vrai magasin de peinture **Dulux**

ACHETEZ-EN UN,  
OBTENEZ LE DEUXIÈME À

50% DE  
RABAIS\*

Produits Dulux<sup>MD</sup> Diamant



Du 13 octobre au 1<sup>er</sup> novembre

\*Achetez un contenant (3,0L-3,78L) de peinture Dulux Diamant au prix de détail régulier et obtenez un second contenant (de valeur égale ou moindre) à 50 % de rabais. Tous lustres inclus. Ne peut être combinée à aucune autre offre ou promotion. Voir un associé en magasin pour plus de détails. Dans les magasins participants seulement.

Pour en apprendre davantage, visitez [Betonel.com](http://Betonel.com)



Privilèges

PHOTO FOTOLIA



COMPTOIR MOULÉ, GRANIT, QUARTZ ET BOIS.

**Harvey**  
6 FLS LTEE  
Depuis 1955

3055, rue Harvey,  
Saint-Hubert,  
QC J3Y 3T7  
450 676-7777

[www.harveyfils.com](http://www.harveyfils.com)

ARMOIRES DE CUISINE ET SALLE DE BAIN +  
2000 modules assemblés en inventaire



6%  
de réduction  
Sur meuble mélamine  
blanc uni en inventaire  
jusqu'au  
30 novembre.\*

\*6% ne s'applique pas sur les ensembles vanité et la liquidation.

**GRANDE LIQUIDATION**  
**PORTES, FENÊTRES**



ENSEMBLE VANITÉ  
AVEC LAVABO  
MOULÉ

À partir de  
**79\$**  
PLUSIEURS MODELES  
DISPONIBLES EN MAGASIN

Possibilité de livraison

ARMOIRES MÉLAMINE,  
THERMOPLASTIQUE ET BOIS DE  
COULEUR SUR COMMANDE.  
COUPE DE COMPTOIR

JDM1961094