

# JARDINER, C'EST LA SANTÉ!



ASSOCIATION DES  
CHIROPRATICIENS  
DU QUÉBEC

« Si tu veux être heureux toute ta vie, fais-toi jardinier ». Ce vieux proverbe chinois est encore d'actualité. Effectivement, plusieurs études démontrent que la pratique du jardinage peut contribuer à préserver une bonne santé.

Une récente étude réalisée auprès de 220 jardiniers démontre qu'ils autoévaluent leur état de santé à un niveau supérieur à la normale. Dans 75 % des cas, les sujets de l'étude estiment avoir suffisamment d'énergie pour affronter les impératifs de la vie quotidienne, contrairement à 57 % chez les 223 sujets qui ne jardinent pas<sup>1</sup>.

## Les bienfaits

Pratiquer régulièrement le jardinage contribue à préserver et améliorer la santé. Cela permet de faire de l'exercice, d'augmenter sa souplesse, d'améliorer sa coordination et son équilibre, d'acquérir de la force physique, de favoriser sa dextérité, de soulager son stress et même de soulager la dépression.

Par ailleurs, le jardinage peut s'avérer très intense. Creuser, râtelier, se pencher pour semer et arracher les mauvaises herbes, tirer sur le tuyau d'arrosage, pousser la tondeuse, soulever des sacs de terre, c'est

tout un sport! Savez-vous que trente minutes de jardinage permettent de brûler de 125 à 200 calories?

## Les risques

Le jardinage comporte cependant des risques. Il n'est pas rare de voir des patients qui souffrent de douleurs au bas du dos, de blessures aux ligaments et de tensions aux articulations parce qu'ils ont passé la fin de semaine à effectuer des travaux extérieurs.

Les blessures reliées à l'horticulture peuvent être occasionnées soit par un corps non échauffé, une posture maintenue trop longtemps ou un niveau d'activités trop importantes entreprises dans une même journée. Il est important de savoir que si votre colonne vertébrale lombaire, dorsale et cervicale ne fonctionne pas adéquatement, tout exercice physique soutenu ouvrira la porte à des blessures biomécaniques.

## Les conseils chiropratiques

Avant « d'attaquer » vos plates-bandes, il est important de suivre quelques conseils pour jardiner en toute sécurité.

<sup>1</sup> Passeportsanté.net

### **1- Se réchauffer**

Il est conseillé de commencer par 5 à 10 minutes de marche afin préparer ses muscles à l'effort. Ensuite, il est toujours bon d'effectuer de petits échauffements. Portez vos genoux vers votre poitrine et ensuite bougez doucement vos bras afin de bien échauffer toutes les parties de votre corps. Vous pouvez aussi effectuer des rotations avant et arrière des bras et des épaules. Après avoir terminé vos activités de jardinage, prenez quelques minutes pour vous étirer à nouveau afin de détendre vos muscles.

### **2- Suivre son rythme**

Pour éviter de vous blesser, vous pouvez travailler de façon progressive en commençant par les tâches qui demandent le moins de force. Prenez également des pauses le plus fréquemment possible. Il s'agit d'ailleurs d'un bon moment pour aller boire de l'eau afin de vous réhydrater. La règle est simple : il faut boire de l'eau avant, pendant et après votre séance de jardinage.

### **3- Avoir les bons outils**

Choisissez des outils ergonomiques avec des poignées rembourrées. Assurez-vous également que la taille et le poids des outils vous conviennent. Choisissez toujours l'outil approprié au travail que vous devez accomplir. Finalement, favorisez des outils qui vous permettent d'accomplir les tâches tout en restant debout. De cette manière, vous éviterez de vous pencher constamment, ce qui diminuera les risques de blessures au bas du dos.

### **4- La bonne position**

Il est important de vérifier votre position aussi souvent que possible. Changez votre position de travail dès que vous ressentez de l'inconfort. Un changement

régulier de position préviendra la sollicitation d'un même groupe de muscles, tendons et capsules pour une période trop longue. Optez aussi pour une posture à genoux au lieu de vous tenir penché. C'est moins dur pour votre dos.

En respectant ces quelques conseils, vous serez en mesure de pratiquer le jardinage en réduisant au minimum les chances de blessures. Si vous désirez en apprendre d'avantages sur les bonnes méthodes pour pratiquer l'horticulture sans courbature, informez-vous auprès de votre chiropraticien et consultez le [www.chiropratique.com/horticulture](http://www.chiropratique.com/horticulture).

Après tout, il serait dommage de ne pas pouvoir profiter des fruits de votre labeur!