



Charles Lagacé

Jardiner sans se blesser

Publié par Charles Lagacé le 23 Avril 2010 à 13h28

La saison chaude est à ses débuts. Les amateurs de jardinage se lanceront bientôt à l'assaut de leurs plates-bandes pour bêcher, sarcler, planter, arracher, etc. Jardiner est un passe-temps, une passion et c'est aussi une activité physique qui peut être exigeante. Il faut donc prendre soin de soi en s'assurant de bien travailler.

Tout d'abord, il est préférable de planifier son jardinage afin de ne pas avoir à déplacer trois fois les gros sacs de terre et pour ne pas se fatiguer pour rien. Aussi, on peut prévoir une alternance de petits travaux et de gros travaux, afin de pouvoir se reposer entre les gros travaux. On peut aussi alterner le type de travail, afin de permettre au corps de récupérer.

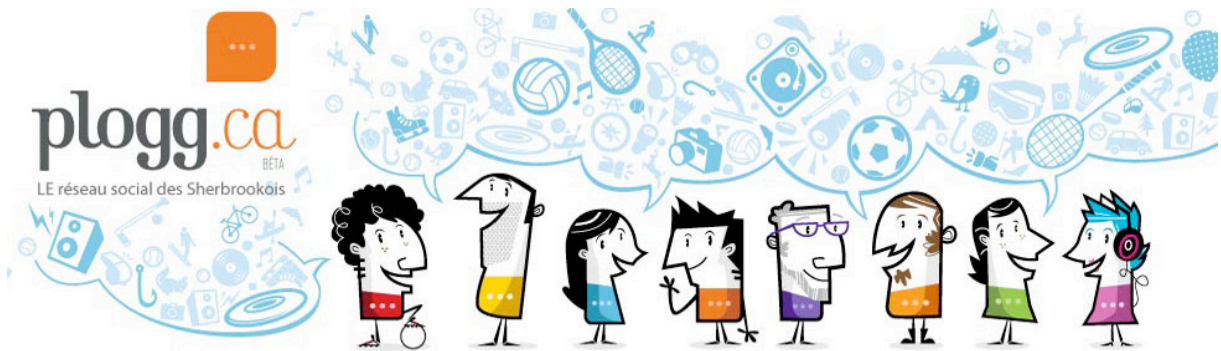
Ensuite, avant de commencer le jardinage, un bon échauffement permet de préparer le corps à bien travailler. Dix à quinze minutes de marche, se pencher en douceur, bouger les bras et les jambes, simuler les mouvements que l'on va faire en travaillant et sortir les outils sont tous des bon exemple de ce que peut être un échauffement.

Une fois bien échauffé, on peut se lancer. On choisit une position confortable pour chaque travail, même s'il est de courte durée. Le travail à genou ou assis est préférable au travail le dos plié. On peut utiliser un coussin pour les genoux ou les fesses. Peu importe la position, il est important d'éviter les torsions du dos, surtout quand on force.

Avoir des outils adaptés aide à adopter une bonne posture et diminue les risques de blessure. Un outil adapté veut dire que son utilisation est appropriée, que sa taille et son poids nous conviennent et qu'il est aiguisé (au besoin). Quand c'est possible, on choisi des outils avec une poignée assez grosse et rembourrée. Parfois, l'outil adapté peut être un partenaire. Il ne faut pas hésiter à demander de l'aide.

Pendant le jardinage, il est important de prendre des pauses et de boire régulièrement, surtout s'il fait chaud. Il faut aussi aller à son rythme et arrêter quand on est fatigué. Le risque de blessure est beaucoup augmenté lors de fatigue, même pour des tâches peu exigeantes.

Avant d'aller se reposer et admirer son oeuvre, il est important de faire un « refroidissement ». Encore une fois, quelques minutes de marche, se pencher en douceur, bouger les bras et les



Charles Lagacé

Jardiner sans se blesser (suite et fin)

Publié par Charles Lagacé le 23 Avril 2010 à 13h28

^

jambes et faire quelques petits étirements sont des bons exemples. On augmente ainsi la circulation sanguine et on favorise une meilleure récupération des muscles.

J'espère que ces petits trucs vous aideront à bien jardiner et à passer un été en pleine forme! Pour toute question, complément d'information, ou autre, n'hésitez pas à me contacter, il me fera plaisir de vous aider.

Charles
Docteur en chiropratique
La Santé en Soi

La chiropratique vise le fonctionnement optimal du corps humain. Nous travaillons avec le corps en entier, mais portons une attention particulière à la colonne vertébrale et au système nerveux. Puisque le système nerveux régit chacun de nos mouvements et chacune de nos sensations, son bon fonctionnement est primordial pour avoir une santé optimale.

Le docteur en chiropratique une excellente personne à consulter pour la plupart des douleurs aux muscles et aux articulations, mais aussi, simplement pour se sentir mieux et optimiser sa santé.

« Le docteur du futur ne prescrira pas de médicament, mais intéressera ses patients aux soins de la charpente humaine, à l'alimentation, à la cause et à la prévention de la maladie. »
Thomas A. Edison (1847, 1931)