



Les bons gestes au jardin

Le jardinage est conseillé pour ses bienfaits sur la santé. Quelques précautions s'imposent tout de même pour éviter de se blesser.



← S'ÉCHAUFFER

Jardiner, c'est du sport ! Avant de vous y mettre, il est donc conseillé d'échauffer vos muscles et de mobiliser vos articulations. Faites quelques flexions, des étirements et des rotations des poignets, coudes, épaules, genoux et chevilles. Surtout si vous sortez d'une longue période d'inactivité !

La taille en toute sécurité

Le port de certains outils de jardinage, comme un taille-haie ou une tronçonneuse, peut vite fatiguer. N'hésitez pas à leur ajouter des sangles que vous passez autour du cou. Cela soulagera une partie du poids. Si vous avez besoin de lever

les bras au-dessus du niveau des épaules, pourquoi ne pas monter sur un escabeau ou un échafaudage mobile ? Ainsi, vous n'aurez pas besoin d'être en hyperextension. Ce type de matériel peut se louer, si vous en avez un usage ponctuel.

← BIEN PORTER LES CHARGES

Les charges lourdes ne manquent pas dans un jardin : sac de terreau, pot, jardinière, etc. Si vous vous penchez pour les soulever avec la seule force de vos bras, vous risquez de vous faire mal au dos. Attrapez l'objet en pliant les jambes, puis redressez-vous lentement et gardez-le contre vous. Ainsi, c'est l'ensemble du corps qui supporte le poids. Au-delà de 15-25 kg ou si l'objet est trop encombrant, n'hésitez pas à demander de l'aide à un proche.



Plier les jambes



Se relever doucement



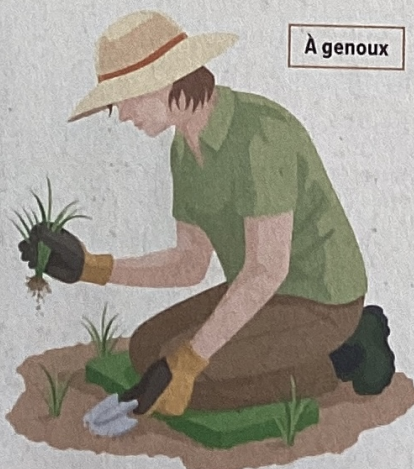
Garder la charge près du corps

! Gare aux poignets

Évitez de plier le poignet quand vous creusez ou taillez : vous affaiblissez votre poignet et risquez des blessures articulaires. Gardez la main bien alignée dans l'axe du bras.

→ TRAVAILLER PRÈS DU SOL

À genoux, il n'y a pas de posture à éviter absolument, mais il est conseillé de changer de position environ toutes les 30 minutes ou dès que vous sentez une gêne. À cette occasion, étirez-vous dans le sens opposé à celui qui a suscité l'effort. Par exemple, si vous étiez à genoux et penché vers l'avant, étirez-vous debout et penché vers l'arrière. Vous pouvez aussi utiliser un tabouret bas (ou banc suédois) ou un coussin de maçon pour soulager vos articulations. Si vous avez du mal à rester à genoux, sachez qu'il existe des carrés potagers surélevés.



À genoux



Assise