

# L'horticulture

Comment la pratiquer sans vous blesser

par Dre Andréanne Éthier Chiasson, DC



CLINIQUE CHIROPRACTIQUE  
ST-SAUVEUR

Se pencher et se relever à répétition. Soulever. Déplacer. Creuser. Planter. L'horticulture, si elle détend celui qui la pratique, n'est pas toujours de tout repos ! Pour éviter de fâcheuses blessures, une bonne préparation ainsi qu'une bonne technique de travail sont nécessaires.



## AVANT LE JARDINAGE, LES ÉTIREMENTS

Là où il n'y a pas d'étirements, il y a peu de plaisir au jardin! Répétez deux fois les exercices suivants, et gardez les positions pendant quinze secondes. Votre dos, vos muscles et vos articulations en ressortiront moins endoloris.

Étirez d'abord l'avant de vos cuisses en vous appuyant contre un arbre. Pliez votre genou droit et saisissez votre cheville avec votre main gauche. Répétez le même exercice avec l'autre genou.

L'arrière des cuisses peut quant à lui être étiré si vous vous tenez bien droit, et que vous vous penchez ensuite délicatement en tentant d'aller toucher vos orteils avec le bout de vos doigts. Ne descendez pas plus bas que vous le permet votre flexibilité. Vous risqueriez de vous blesser.

Pour étirer les épaules, laissez tomber vos bras, puis faites tourner vos épaules vers l'avant et vers l'arrière.

Allongez votre bras droit au-dessus de votre tête. Penchez-vous vers la gauche en étirant la taille. Faites le même exercice vers la droite. Chaque côté de votre corps sera ensuite bien préparé à l'effort et aux mouvements inhabituels.

## ÊTES-VOUS BIEN ÉQUIPÉ POUR JARDINER?

Choisir des outils de jardinage de qualité est bénéfique pour votre jardin, mais ça l'est également pour votre santé neuro-musculo-squelettique. Assurez-vous que la grandeur et le poids sont convenables pour vous, et choisissez toujours l'outil approprié au travail à accomplir.

Privilégiez des outils ergonomiques avec, par exemple, des poignées rembourrées et des mécanismes à ressort. Munissez-vous d'une bonne charrette ou d'une brouette sur deux roues pour transporter les charges plus lourdes. Surtout, n'hésitez pas à séparer une grosse charge en plusieurs petits voyages moins lourds.

Portez des vêtements amples ainsi qu'une paire de chaussures confortables, aux semelles épaisses et ayant un bon support pour les chevilles. Couvrez-vous la tête d'un chapeau aux bords larges, enfillez des gants et des protèges-genoux si vous travaillez au sol, et appliquez un écran solaire sur votre peau.

## BOUGEZ PLUS, BOUGEZ MIEUX

Positionner son corps correctement réduit la tension sur les muscles et les articulations. Utilisez-vous la bonne technique?

Mieux vaut vous agenouiller pour jardiner que de vous pencher et de prendre le risque de vous blesser le dos. Utilisez des protecteurs à genoux ou un tapis de jardinage afin de réduire les tensions. Gardez le dos bien droit en travaillant avec vos abdominaux, et arrêtez-vous fréquemment pour prendre des pauses.

Pour soulever les objets, pliez les genoux plutôt que de courber le dos, et transportez la charge le plus près possible de votre corps. Évitez de soulever une charge lourde immédiatement après être resté un instant plié ou agenouillé. Surtout, gardez encore une fois le dos bien droit, en tout temps.

Alterner souvent du lourd au léger, et changer souvent la position de vos mains et de votre corps vous aidera à réduire les tensions musculaires et articulaires.

Un conjoint, un ami, un voisin peut vous aider? Tant mieux! Lorsque plusieurs personnes mettent les mains à la pâte, cela allège le travail. Si vous devez soulever une lourde charge, demandez de l'aide. Tenez-vous debout sur quelque chose de solide, soulevez lentement la charge, gardez-la près de votre corps et passez-la à la personne qui vous aide. Ne soulevez jamais une lourde charge au-dessus de vos épaules.

Les maux de dos touchent bon nombre d'horticulteurs en herbe, d'où l'importance d'une bonne préparation. Une douleur au dos qui dure plus de 48 heures est la façon pour votre corps de dire qu'il a besoin d'aide. En bénéficiant d'un examen de la colonne vertébrale, vous contribuerez à préserver la santé de votre dos. N'hésitez pas à vous informer auprès de votre professionnel de la santé. Vous pourrez ainsi profiter de la saison d'horticulture, sans avoir à faire face aux problèmes de courbatures!

Sources :

Association des chiropraticiens du Québec

