

Le Jardinage : les Bienfaits et les Dangers

«Tous à vos râteaux!» diraient mes ancêtres cultivateurs.

Le jardinage fut jadis une activité essentielle à la survie, alors qu'aujourd'hui elle est devenue une activité de loisir pour la majorité d'entre nous, résidents urbains. «Loisir» implique «plaisir». «Plaisir» sous-entend «bien-être» et «bien-être» exige l'adoption de positions confortables et la réalisation de gestes sécuritaires. Voici donc quelques trucs pour vous permettre de «jardiner dans le plaisir» :

Premièrement, comme le jardinage implique souvent d'être près de la terre, il faut, plutôt que de se pencher vers l'avant, adopter une position accroupie ou agenouillée, sur un petit coussin de préférence, pour protéger nos genoux. Des changements de position réguliers nous permettront également d'éviter l'engourdissement et la raideur au niveau des jambes. Un petit banc serait également utile pour nous s'asseoir et quand même facilement accéder à nos plates-bandes. Peu importe la position initialement choisie, il faut éviter de courber le dos par en avant et se lever souvent pour sortir de notre position et favoriser une bonne circulation sanguine. Essentiel également de suivre le travail que l'on fait, c'est-à-dire de se mettre face à son travail, de manière à éviter les torsions, et travailler près de soi, pour éviter de s'allonger les bras loin du corps.



Par ailleurs, munissez-vous d'outils appropriés pour éviter le surmenage des petites articulations des doigts, à savoir des ciseaux bien aiguisés pour couper les brindilles, une pelle pour creuser dans la terre, des gants pour se protéger les mains...

Pour les travaux de plus grande envergure, comme le retournement de la terre, la plantation d'arbustes, la coupe de branches d'arbres, respectez vos capacités et vos compétences. Pourquoi ne pas faire appel, par exemple, à des membres de votre famille ou à une équipe spécialisée? De la machinerie peut aussi nous faciliter la tâche, lorsque l'on sait comment bien s'en servir (exemple : bêcheuse à moteur).

Comme pour toute activité, il faut bien planifier le déroulement de nos travaux, c'est-à-dire éviter de tout faire la même journée, même si Dame Nature ne nous laisse parfois que de courtes fenêtres...

Sur ce, profitez de votre bel environnement et passez un bel été!

Rédigé par France Binet et Milène Bélanger-Douet, ergothérapeutes chez Intergo