

LE JARDINAGE C'EST AUSSI DU SPORT

Biner, bêcher, bouturer, tondre sollicitent la musculature. Jardiner est excellent pour entretenir le corps. Et comme toute activité physique exercée avec plaisir, c'est bon pour le moral.



Bien s'échauffer avant de commencer

Bien s'échauffer avant de commencer Un échauffement est fortement recommandé avant toute activité physique. Le jardinage n'échappe pas à la règle.

- Échauffez-vous avant de tailler vos rosiers

L'échauffement a pour but de faire grimper la fréquence cardiaque, ce qui mobilise des calories. 75% se transforment en chaleur qui se diffuse dans tout le corps, rien de tel pour préparer les muscles à l'effort. S'échauffer avant de tailler ses rosiers, voilà une étape préliminaire peu connue, qui ne prend pourtant que quelques minutes. Il suffit, par exemple, de grimper trois fois d'affilée les escaliers ou de faire dix minutes de vélo pour aller chercher le pain avant de s'y mettre pour éviter courbatures et lumbago !

- Lutte contre l'ostéoporose et le diabète

Pour limiter le risque d'inflammation musculaire et articulaire, pensez aussi à entretenir la souplesse articulaire entre les séances et à alterner les tâches.

Ne subsistent alors que les bienfaits du jardinage : de nombreuses études scientifiques démontrent son action bénéfique sur la conservation de la masse musculaire mais aussi dans la lutte contre l'obésité, la réduction des risques de diabète, des accidents cardio-vasculaires et de l'ostéoporose.

Entretenir une pelouse de 200 m² fait ainsi parcourir environ vingt kilomètres par an en suant, et bêcher une petite parcelle de 10 m² amène à déplacer environ 1,5 tonne de terre en quelque 350 coups de bêche !

- Des bénéfices insoupçonnés

Les bénéfices du jardinage sont directement liés à la régularité de la pratique. Quelques précautions de base : pour décharger du matériel, pensez à coller la charge au plus près du corps avant de la faire glisser, comme les haltérophiles.

Pour soulever un poids, pliez les genoux afin de protéger les lombaires. Vous pouvez également vous accroupir en gardant les pieds bien à plat pour ménager les ménisques.

LE JARDINAGE C'EST AUSSI DU SPORT

Les bons gestes au jardin

- Pour planter, biner, pailler

Accroupi, posez un genou au sol, puis l'autre.

Reposez les fesses sur les talons et serrez le ventre pour ne pas tirer sur les vertèbres lombaires en vous penchant.

Objectif : supprimer les tensions lombaires et les douleurs aux genoux.

Conseil : prenez un petit coussin pour vos genoux et ne forcez pas.



- Pour désherber, tailler

Debout, jambes un peu écartées, buste droit, fléchissez légèrement les jambes en vous penchant. Cette posture assouplit le bassin. Pour tailler plus bas, inclinez le buste en serrant les abdominaux sans vous mettre en apnée ou accroupissez-vous.

Objectif : protéger le dos et éviter douleurs musculaires et sciatique.

Conseil : changez de posture toutes les 2 ou 3 mn ou dès que vous sentez une tension.



- Pour bêcher

Pied posé sur l'arête de la bêche, contractez les abdominaux au moment de l'effort. Concentrez votre force dans votre jambe d'appui en poussant dans l'axe pour protéger la cheville. Serrez le ventre pour enfoncer le pied posé sur la bêche, jambe d'appui légèrement fléchi. Objectif : éviter un lumbago et une déchirure musculaire du dos ou du moyen fessier.

Conseil : soufflez avant de reprendre votre geste. En cas de tension ou de douleur, n'insistez pas.



- Pour pousser brouette ou tondeuse

Fléchissez légèrement les genoux et contractez le ventre et les fesses pour constituer un étau musculaire protecteur autour du dos avant de pousser. Avancez tranquillement. Si vous devez pousser une charge lourde en vous arc-boutant, tendez les bras afin de solliciter vos épaules.

Objectif : limiter les tensions dans les articulations des coudes.

Conseil : pliez un peu les coudes pour éviter les tensions des muscles de l'épaule (deltoïdes et trapèzes).



LE JARDINAGE C'EST AUSSI DU SPORT

Jardinez sans ruiner votre santé

- Utiliser du matériel ergonomique

S'équiper en matériel ergonomique est loin d'être un gadget : des outils à long manche pour le sarclage, un établi à empotage assez haut pour ne pas se pencher inutilement, des genouillères ou un coussin pour travailler à genoux, des gants pour protéger les mains des ampoules et des coupures.

Dès que le soleil chauffe, même caché par les nuages, il faut penser au chapeau. Et boire régulièrement. Comme on arrose son jardin, on doit arroser son corps. L'hydratation profite également aux disques inter-vertébraux et évite bien des douleurs du dos.



- Respectez votre rythme

Attention aux excès! Manier trois heures d'affilée le sécateur peut se solder par une épicondylite, une inflammation des tendons de l'avant-bras qui met des semaines à guérir.

Mieux vaut y aller progressivement, et écouter les signaux de douleur, quitte à remettre le travail à plus tard. Si vous ne pensez pas à votre corps comme à un allié, il devient un adversaire.

Pour finir, soulagez vos muscles en leur offrant cinq minutes d'étirement des épaules, des bras et des cuisses.

Après l'effort, le réconfort !

