



## LE JARDINAGE

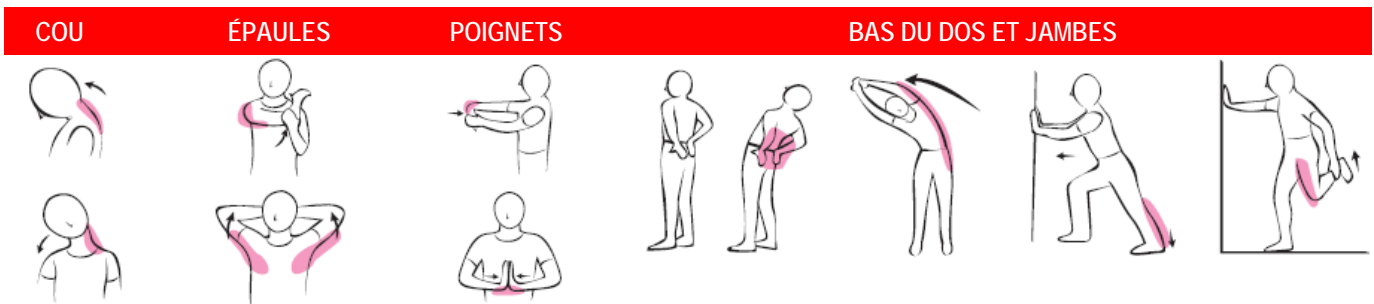
Ces conseils de sécurité sur le jardinage ont été préparés à votre intention par l'Association canadienne de physiothérapie (ACP) pour vous aider à maintenir une bonne santé et à demeurer actif pendant la saison du jardinage. L'ACP recommande aux jardiniers d'adopter le programme en **cinq points** (1. **Étirez-vous**; 2. **Bougez**; 3. **Additionnez les minutes**; 4. **Réduisez la fatigue**; 5. **Consultez un physiothérapeute**) afin de profiter au maximum de la saison du jardinage.

### 1. ÉTIREZ-VOUS – AVANT, PENDANT ET APRÈS TOUTE ACTIVITÉ DE JARDINAGE

Les exercices d'étirement – pendant l'échauffement, pendant la pause entre des activités répétitives ou pendant la récupération après une activité – vous aident à bouger plus facilement, gardent vos muscles souples et détendus, augmentent votre mobilité articulaire, soulagent les tensions et la fatigue.

Pour les exercices d'étirement, n'oubliez pas les points suivants :

- Les mouvements doivent être lents et contrôlés. Vous devez sentir un léger étirement ou une légère tension du muscle – vous ne devez pas ressentir de douleur
- Lorsque vous sentez un léger étirement dans votre muscle, maintenez votre position pendant 10 à 15 secondes. Évitez les mouvements brusques ou saccadés
- Répétez chaque exercice d'étirement 2 ou 3 fois.



### 2. BOUGEZ – AUJOURD'HUI EN PRÉVISION DE DEMAIN

Bougez. Bougez tout le temps. En toute saison. Toute votre vie.

Le jardinage est un Excellent moyen de mettre tout votre corps en mouvement.

- Organisez votre zone de travail en fonction de votre confort. Trouvez votre « zone optimale » – une posture confortable qui permet à votre corps de travailler – et essayez de faire votre travail dans cette « zone »;
- Travailler en dehors de votre « zone optimale » augmente vos risques de blessures. Évitez les postures « en dehors de cette zone »;
- Déplacez-vous avec votre travail. Faites en sorte que votre travail se trouve toujours devant vous et près de votre corps pour éviter d'étirer les bras et de vous contorsionner.
- Levez avec les genoux fléchis et le dos droit.

...more

**S** This information sheet is part of the CPA's **S.M.A.R.T.** approach to your mobility (focusing on **Stretching, Moving, Adding it up, Reducing Strain and Talking to a physiotherapist**). The information provided is intended for general use and is not meant to substitute for the professional, personal assessment your physiotherapist offers.

**1** Cette fiche de renseignements fait partie du programme de l'ACP « **cinq points** pour assurer votre liberté de mouvement » (1. **Étirez-vous**; 2. **Bougez**; 3. **Additionnez les minutes**; 4. **Réduisez la fatigue**; 5. **Consultez un physiothérapeute**). Ces renseignements sont fournis à titre général seulement et ne prétendent pas remplacer l'évaluation professionnelle, personnalisée offerte par votre physiothérapeute.

[www.physiotherapy.ca](http://www.physiotherapy.ca)



Canadian  
Physiotherapy  
Association

Association  
canadienne de  
physiothérapie

Suite : LE JARDINAGE

### 3. ADDITIONNEZ LES MINUTES – OBJECTIF : UNE HEURE

Pour *augmenter* votre mobilité, prévoyez des activités vous permettant d'être en mouvement tout au long de la journée, 10 minutes à la fois. Pour *maintenir* votre mobilité, faites en sorte que chaque mouvement compte. Additionnez ce que vous faites dans une journée et visez un minimum de 60 minutes de *mouvement* par jour.

Soyez réaliste! Votre corps ne peut fonctionner qu'au niveau d'effort et d'endurance auquel il est habitué. Pour que vous puissiez maximiser vos efforts, les physiothérapeutes recommandent une activité physique régulière et des exercices d'étirement afin de maintenir votre mobilité physique toute l'année.

- **Sachez respecter votre force physique.** D'après les normes de la santé au travail, la charge qu'un homme d'âge moyen peut soulever en toute sécurité est d'environ 29 kilos (environ 64 lb), et le chiffre correspondant pour une femme est d'environ 13 kilos (environ 28 lb). Mais il faut baisser ces chiffres si la charge à soulever est difficile à atteindre ou encombrante.
- **Prenez votre temps!** Faites une pause, étalez les travaux de longue haleine sur une période prolongée et ménagez-vous une période de récupération entre les projets.
- **Assurez la rotation des travaux.** Évitez les blessures dues au surmenage en effectuant des activités différentes au cours de la journée afin de réduire le stress imposé aux principaux groupes musculaires et aux articulations.

### 4. RÉDUISEZ LA FATIGUE – UTILISEZ DES OUTILS QUI VOUS FACILITENT LA VIE

Les outils et l'équipement de jardinage ont été conçus en vue de vous faciliter la vie et non de vous fatiguer davantage. Prenez les mesures nécessaires pour que ces outils soient à votre main et non le contraire.

- **Ayez tout ce qu'il vous faut à portée de la main** – envisagez de porter un tablier avec des poches.
- **Utilisez des outils pour faciliter votre travail** – une brouette pour transporter des articles de jardinage ou une rallonge de manche, afin de réduire la distance de travail pour le bras, ou encore des outils qui offrent une bonne prise ou qui ont des manches ergonomiques.

### 5. CONSULTEZ UN PHYSIOTHÉRAPEUTE

Les physiothérapeutes sont les professionnels de la santé qui aident les personnes de tout âge, quel que soit leur style de vie, à atteindre et à maintenir le niveau d'activité et de mobilité physique qu'elles désirent. Grâce à leurs connaissances appliquées et à leur compréhension du corps humain en action, les physiothérapeutes sont en mesure de travailler avec vous pour augmenter votre mobilité, soulager vos douleurs, augmenter votre force, améliorer votre équilibre et votre fonction cardiovasculaire. Ils ne se contentent pas de vous soigner, mais ils vous enseignent aussi à prévenir l'apparition de la douleur ou de blessures susceptibles de limiter votre activité.

#### Comment puis-je trouver un physiothérapeute?

- Visitez le site Web de l'Association canadienne de physiothérapie, [www.physiotherapy.ca](http://www.physiotherapy.ca), pour accéder à notre répertoire de physiothérapeutes et pour vous renseigner sur la physiothérapie. Le site Web de l'ACP fournit également des liens aux ressources pour trouver un physiothérapeute par l'intermédiaire des Branches provinciales de l'Association et des organismes de réglementation.
- Consultez les pages jaunes de l'annuaire téléphonique de votre localité pour obtenir une liste des physiothérapeutes et des cliniques de physiothérapie. Vous pouvez prendre un rendez-vous directement n'importe où au Canada.