

CHIROPRACTIQUE

RICHARD GIGUÈRE DOCTEUR EN CHIROPRACTIQUE | Collaboration spéciale | rgiguere@journalmtl.com

L'horticulture, une activité physique très intense

Avec l'arrivée du beau temps, plusieurs d'entre vous en profitent pour racler les platesbandes, planter les fleurs et préparer le jardin pour l'été. Les courbatures ressenties suite aux travaux extérieurs s'estompent tranquillement, et vous vous demandez comment prévenir ces désagréments pour le week-end qui s'en vient.

Quel défi vous attend puisque l'horticulture est une activité physique qui peut être très intense! Creuser, soulever, étendre, se pencher, c'est ce que l'on appelle faire de l'exercice! Vous pouvez brûler jusqu'à 300 calories à l'heure en pratiquant le jardinage.

Rester en position penchée pendant plusieurs heures est une demande inhabituelle pour les articulations des membres inférieurs et du bas du dos. Les membres supérieurs peuvent aussi souffrir d'une utilisation soudainement abusive des muscles, tendons et ligaments. La bonne nouvelle est qu'il est possible de prévenir la plupart des blessures neuro-musculo-squelettiques associées à l'horticulture.

Avant de commencer, il est important de bien s'échauffer. L'horticulture provoquera une demande accrue du travail cardio-vasculaire et une augmentation des amplitudes de mouvements pouvant provoquer des blessures. Un étirement général de 5 minutes est donc requis pour préparer le corps en élevant la température des muscles, articulations et tendons.

AU DÉBUT ET À LA FIN

Si l'échauffement est important au début, il est tout aussi recommandé de bien s'étirer à la fin de la journée. Les muscles et tendons ont aussi besoin d'être assouplis. De bons étirements préviendront les raideurs du lendemain et contribueront à augmenter et à maintenir un niveau adéquat de flexibilité. La souplesse est une qualité physique nécessaire afin de préserver l'aisance et l'harmonie des mouvements. Les postures statiques, le mode de vie sédentaire et les mouvements répétitifs sont une des causes de cette perte de flexibilité. S'étirer permet donc de réduire les risques de blessures pouvant causer des elongations musculaires ou des tendinites.

Il est important de vérifier votre position aussi souvent que possible. Agencillez-vous, levez-vous ou assoyez-vous, mais prenez des pauses fréquentes. Changez votre position de travail dès que vous ressentez de l'inconfort. Un changement régulier de position préviendra la sollicitation, pour une période trop longue, d'un même groupe de muscles, tendons, capsules, etc. Agencillez-vous plutôt que de vous pencher, c'est moins dur pour votre dos. Utilisez des protecteurs ou un tapis pour les genoux afin de réduire la tension sur les muscles et les articulations.

N'oubliez surtout pas de boire suffisamment d'eau. L'eau a pour rôle d'éliminer la chaleur résultant d'un effort physique. Par la sudation, elle permet la



PHOTO LE JOURNAL

■ L'horticulture provoquera une demande accrue du travail cardio-vasculaire.

dissipation de la chaleur corporelle produite pendant l'effort. De plus, une bonne hydratation favorise l'élimination des toxines produites par les muscles au travail. La règle est simple, il faut boire de l'eau avant, pendant et après votre séance d'horticulture.

Avec une bonne routine d'échauffement et d'étirement et une hydratation adéquate, vous serez en mesure de pratiquer l'horticulture en réduisant au minimum les chances de blessures.

Dites-vous qu'une douleur musculaire qui dure plus de 48 heures est un signal

de votre corps vous indiquant qu'il a besoin d'aide. À cette étape, il est conseillé de consulter un professionnel formé pour diagnostiquer et traiter les problèmes de la colonne vertébrale, des systèmes nerveux, musculaire, articulaire et squelettique.

Pour des exercices d'échauffement et d'étirement propres à l'horticulture, vous pouvez consulter le www.chiropratique.com. Après tout, il serait dommage de ne pas pouvoir profiter des fruits de votre labeur en compagnie de votre famille et de vos amis.

LES BONS OUTILS

- 1 Choisissez des outils ergonomiques avec des poignées rembourrées.
- 2 Assurez-vous que la grandeur et le poids des outils sont convenables pour vous.
- 3 Choisissez toujours l'outil approprié au travail à accomplir.
- 4 Avec une bonne charrette ou un bon chariot, une charge lourde devient beaucoup plus facile à transporter.
- 5 Portez des souliers confortables, aux semelles épaisses, appropriés et sécuritaires pour le travail à faire.
- 6 Couvrez-vous la tête d'un chapeau aux bords larges, enfillez des gants et appliquez un écran solaire sur la peau.