

Jardiner Ã§a ne peut pas faire de mal !

Description

default watermark

Bons outils, bons gestes, bonnes postures

Blaise LECLERC

Janvier 2019 **14,00 â?¬**

Ã?ditions : Terre Vivante ISBN : 978-2-36098-245-5



Si tu veux Ãªtre heureux toute ta vie, fais-toi jardinier ! (Proverbe chinois)

Au-delÃ de la satisfaction de rÃ©colter ses fruits et lÃ©gumes bio et mÃ»rs Ã point, le **jardinage est source de nombreux bienfaits, physiques ou psychiques**. Encore faut-il quâ??il soit pratiquÃ© dans les meilleures conditions, sans sâ??Ã©puiser Ã des tÃ¢ches inutiles ni se blesser. Dâ??autant plus que les outils et les gestes bons pour le jardinier sont en gÃ©nÃ©ral Ã©galement bons pour les Ãªtres vivants du jardin, auxiliaires efficaces qui travaillent Ã notre place, ne lâ??oublions pas !

Jardiner, Ã§a peut pas faire de mal ! , vous propose de **faire le point sur les gestes et techniques Ã privilÃ©gier, et ceux Ã remettre en cause**. Le buttage des pommes de terre, pÃ©nible pour le dos et violent pour le sol, par exemple, nâ??est pas obligatoire et un bon paillage le remplace avantageusement. Organiser lâ??espace et le temps : un jardin bien conÃ§u, câ??est autant de temps gagnÃ© et de travaux Ã©conomisÃ©s. PrivilÃ©gier les cultures en hauteur, par exemple, le travail au sol en sera limitÃ© et les cueillettes de tomates, pois, haricots grimpants, concombresâ?¦ seront bien plus agrÃ©ables !
ComplÃ©tÃ©s des conseils de spÃ©cialistes de la santÃ©, apprenez Ã jardiner au bon moment, Ã adopter les bons rÃ©flexes et les bonnes postures, a fortiori Ã choisir les bons outils et les bonnes espÃ¨ces Ã cultiver. En suivant les bons conseils de Blaise Leclerc, qui jardine depuis 40 ans, adieu fatigue et blessures et vive le plaisir de jardiner !

Le jardinage est une activitÃ© physique qui entretient la forme : dÃ©pense calorique, santÃ© cardiovasculaire, lutte contre lâ??arthrose ou lâ??ostÃ©oporose, dÃ©tente mentaleâ?¦ Câ??est en outre une crÃ©ation personnelle gratifiante et, in fine, **la garantie dâ??une alimentation saine et Ã©quilibrÃ©e**. PratiquÃ© rÃ©guliÃ¨rement, il nâ??a que des effets bÃ©nÃ©fiques sur la santÃ©, Ã condition que lâ??**ergonomie** soit au rendez-vous ! BÃªcher, creuser, biner, tailler, arroser, tondre,

cueillir, dÃ©broussailler, ratisserâ?¦ ne sont pas des gestes anodins, et de mauvaises habitudes peuvent dÃ©courager : mal au dos suite Ã un bÃªchage inadaptÃ©, Ã des arrosoirs trop remplis, Ã des postures inappropriÃ©esâ?¦

Pour que le jardinage reste un plaisir, cet ouvrage nous invite Ã identifier les gestes et les techniques indispensables, et ceux dont on peut se dispenser. Lâ??organisation du jardin et sa propre organisation personnelle sont aussi des facteurs importants, tout comme le choix des outils et la maniÃ¨re de les utiliser â?? point sur lequel les conseils de spÃ©cialistes de santÃ© (fasciathÃ©rapeute, ostÃ©opathe) seront apprÃ©ciÃ©s.

La **fasciathÃ©rapie** est une thÃ©rapie manuelle qui mobilise les ressources et les capacitÃ©s du patient pour faire face Ã la maladie.

En rÃ©sumÃ© : **jardiner oui, se faire mal non !**

Blaise Leclerc est expert Ã lâ??ITAB (Institut technique de lâ??agriculture biologique) sur le sol et la fertilisation. Autonome en lÃ©gumes, sans utiliser une seule machine, il teste les gestes adÃ©quats pour jardiner sans se faire mal depuis plus de 40 ans !

default watermark

Photographe professionnel, **Jean-Jacques Raynal** est spÃ©cialisÃ© en jardin, nature et environnement. Il collabore notamment avec Les 4 saisons.

Categorie

1. documents
2. livre
3. SRHGx

Tags

1. gestes
2. jardinage
3. technique

date crÃ©Ã©e
1 fÃ©vrier 2023
Auteur
cblancke