



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

Au-delà de la satisfaction de récolter ses fruits et légumes bio et mûrs à point, le **jardinage est source de nombreux bienfaits, physiques ou psychiques**. Encore faut-il qu'il soit pratiqué dans les meilleures conditions, sans s'épuiser à des tâches inutiles ni se blesser. D'autant plus que les outils et les gestes bons pour le jardinier sont en général également bons pour les autres vivants du jardin, auxiliaires efficaces qui travaillent à notre place, ne l'oublions pas !

Jardiner, «ça peut pas faire de mal !», vous propose de **faire le point sur les gestes et techniques à privilégier, et ceux à remettre en cause**. Le buttage des pommes de terre, pénible pour le dos et violent pour le sol, par exemple, n'est pas obligatoire et un bon paillage le remplace avantageusement. Organiser l'espace et le temps : un jardin bien conçu, c'est autant de temps gagné et de travaux économisés. Privilégier les cultures en hauteur, par exemple, le travail au sol en sera limité et les cueillettes de tomates, pois, haricots grimpants, concombres seront bien plus agréables !

Complétés des conseils de spécialistes de la santé, apprenez à jardiner au bon moment, à adopter les bons réflexes et les bonnes postures, a fortiori à choisir les bons outils et les bonnes espèces à 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 activité physique qui entretient la forme : dépense calorique, santé cardiovasculaire, lutte contre l'arthrose ou l'ostéoporose, détente mentale ! C'est en outre une création personnelle gratifiante et, in fine, **la garantie d'une alimentation saine et équilibrée**. Pratiqué régulièrement, il n'a que des effets bénéfiques sur la santé, à condition que l'ergonomie soit au rendez-vous ! Bêcher, creuser, biner, tailler, arroser,

tondre, cueillir, débroussailler, ratisser ne sont pas des gestes anodins, et de mauvaises habitudes peuvent décourager : mal au dos suite à un banchage inadéquat, des arrosoirs trop remplis, des postures inappropriées

Pour que le jardinage reste un plaisir, cet ouvrage nous invite à identifier les gestes et les techniques indispensables, et ceux dont on peut se dispenser. L'organisation du jardin et sa propre organisation personnelle sont aussi des facteurs importants, tout comme le choix des outils et la manière de les utiliser – point sur lequel les conseils de spécialistes de santé (fasciathérapeute, ostéopathe) seront appréciés.

La **fasciathérapie** est une thérapie manuelle qui mobilise les ressources et les capacités du patient pour faire face à la maladie.

En résumé : **jardiner oui, se faire mal non !**

Blaise Leclerc est expert à l'ITAB (Institut technique de l'agriculture biologique) sur le sol et la fertilisation. Autonome en légumes, sans utiliser une seule machine, il teste les gestes adéquats pour jardiner sans se faire mal depuis plus de 40 ans !

Photographe professionnel, **Jean-Jacques Raynal** est spécialisé 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 création

1 février 2023

Auteur

cblancke