

## Sites Internet

### - **Posture** -

Association chiropratique Canadienne

<http://www.chiropratic.ca>

En mouvement : exercices pour les aînés

[https://www.youtube.com/watch?v=XSyz5P0\\_E9w](https://www.youtube.com/watch?v=XSyz5P0_E9w)

### - **Outils ergonomique** -

Garant

<http://www.garant.com>

Lee Valley

<http://www.leevalley.com>

Gardenia

<http://www.gardenia.com>

Friskars

<http://www.friskars.ca>

### - **Gestes et travail horticole** -

Les Urbainculteurs

<https://urbainculteurs.org/>

Passion jardin

<https://www.passionjardins.com/calendrier>

Botatera

<http://www.botatera.ca/calendrier-horticole.html>

## **POUR EN SAVOIR PLUS :**

### Livres

**Les 1500 trucs du Jardinier paresseux,**  
Larry Hodgson, Broquet Inc.,  
Collection jardiner paresseux, 2006, 704p.  
ISBN : 9782890007277

**Le jardin sans effort : pour le plaisir de jardiner N. éd.**  
Pierrick Le Jardinier, De Vecchi,  
Collection s.o.s du jardinier, 2008, 160p.  
ISBN : 9782732891705

**Trucs et astuces des Anciens jardiniers 3<sup>e</sup> éd.**  
Pierrick Le Jardinier, France Agricole, 2017 208p.  
ISBN : 9791090213685

**Secrets de jardiniers paresseux - S'équiper, semer, entretenir...nos astuces pour un jardin sans effort**  
Philippe Chavane, Leduc s. Éditions,  
Collection c'est malin poche, 2017, 176p.  
ISBN : 979-10-285-0348-2

Christian Normandin  
jardinier-horticulteur

## **JARDINER SANS SE FATIGUER** **L'HORTICULTURE SANS COURBATURES**

Quand la fatigue, la maladie ou le vieillissement arrivent, ils ne doivent pas empêcher les jardiniers de nous livrer à notre passion !

De ce fait, la terre est basse, et c'est bien là le problème majeur pour nous qui, périodiquement ou de façon chronique souffrent de malaises musculo-squelettique.

Y-a-t-il des solutions, des soins préventifs ou curatifs adaptés aux amoureux des jardins ?

La réponse est oui !

Mais pour passer de la théorie à l'action concrète, quelques conseils de bases sont indispensables.

Vous trouverez dans cette conférence explications, conseils et liens utiles.

PAR

**Christian Normandin**

*jardinier - horticulteur*

POUR

**FSHEQ 2022**



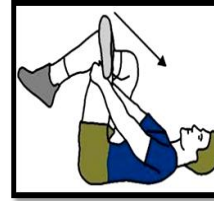
p.ex. lors du soulèvement des charges



1. se rapprocher de l'objet à manipuler
2. encadrer la charge
3. fixer la colonne vertébrale
4. utiliser la force des jambes en pliant les genoux

## LES BONS GESTES :

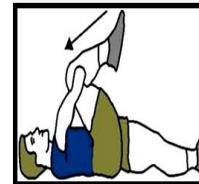
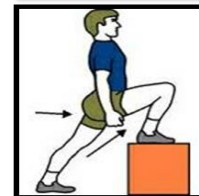
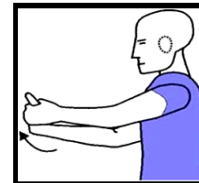
- **Un genou au sol**  
S'accroupir en posant un genou au sol et l'autre jambe fléchie à 90°.
- **Des poids répartis**  
Avec deux charges nous répartissons le poids de manière équilibré.
- **Un dos droit**  
Pendant le jardinage, le dos droit, jamais être courbé. Contracter les abdominaux au moment de l'effort.
- **Des genoux fléchis**  
Pour soulever un poids et le porter, plier toujours les genoux. Ce sont les cuisses qui doivent travailler et non la région lombaire.
- **Alternier les tâches et vérifier votre position**
- **Faire de la culture en bac et en hauteur**
- **Éviter les gestes inutiles et ceux ayant peu de résultats espérés**
- **Echauffez-vous**
- **Prenez des pauses fréquentes**



- **Boire de l'eau**
- **Respirer à fond**

## LES BONS OUTILS :

- **Forme ergonomique**
- **Léger et solide**
- **Long manche (48 " et +) ou...**
- **Adapté à notre condition physique**



- **Approprié au type de tâche**
- **Bien entretenue (huiler, affûter etc...)**

## EXERCICES D'ÉTIREMENT :



## NOTES :