

# CONSEILS POUR UN DOS EN SANTÉ TOUT EN JARDINANT



---

## FEUILLET DE CONSEILS

---

**U**n truc. Ayez en main les bons outils pour accomplir le travail.

**N**'oubliez pas de boire suffisamment.

**D**étendez-vous. Prenez des pauses fréquemment.

**O**n alterne toujours les travaux légers avec les travaux lourds.

**S**oulevez les charges correctement.

**E**vitez les entorses en apprenant les bonnes techniques.

**N**e levez pas des charges lourdes seul. Faites-vous aider.

**S**e protéger les pieds avec des chaussures qui soutiennent les chevilles et qui ont des semelles épaisses.

**A**genouillez-vous pour jardiner et enlever les mauvaises herbes.

**N**e rien commencer avant d'avoir échauffé vos muscles.

**T**oujours penser à changer de position fréquemment.

**E**n bénéficiant d'un examen de la colonne vertébrale, vous contribuerez à préserver la santé de votre dos.

Votre chiropraticien/chiropraticienne :

La chiropratique.  
Pour être bien, bien droit.



Quebec Chiropractic Association  
Association des chiropraticiens du Québec  
1 866 292-4476  
www.chiropratique.com

# É-T-I-R-E-Z- VOUS AVANT DE COMMENCER

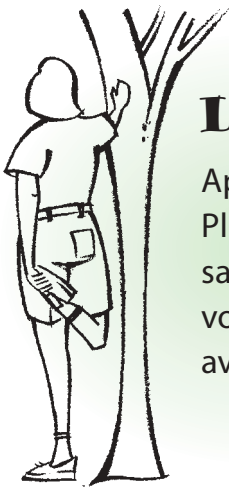
## FEUILLET D'INFORMATION N° 1

Creuser. Soulever. Étendre. Se pencher. C'est ce que l'on appelle faire de l'exercice! Hé, vous pouvez brûler jusqu'à 300 calories à l'heure! Échauffez-vous en premier. Vos articulations, vos muscles et votre dos vous remercieront! Pour faire de l'horticulture sans courbature, faites chacun de ces exercices 2 fois, et tenez chaque position pendant 15 secondes. Ne pas sauter, sursauter ou faire trop d'efforts. C'est un étirement, non un exercice douloureux.



## LES CÔTÉS

Allongez votre bras droit au-dessus de votre tête. Penchez-vous vers la gauche en étirant la taille. Ensuite, faites-le vers la droite.



## L'AVANT DES CUISSSES

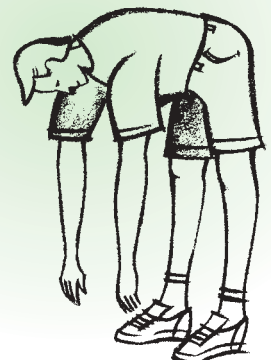
Appuyez-vous contre un arbre. Pliez votre genou droit et saisissez votre cheville avec votre main gauche. Répétez avec votre genou gauche.

## L'ARRIÈRE DES CUISSSES

Tenez-vous debout. Levez vos mains vers le ciel. Par la suite, penchez-vous délicatement et tentez d'aller toucher vos orteils sans vous faire mal.

## LES ÉPAULES

Laissez tomber vos bras. Faites tourner vos épaules vers l'avant. Ensuite, vers l'arrière.



Votre chiropraticien/chiropraticienne :

La chiropratique.  
Pour être bien, bien droit.



Quebec Chiropractic Association  
Association des chiropraticiens du Québec  
1 866 292-4476  
www.chiropratique.com

## LES POIGNETS

1. Tenez un bras en l'air en avant de vous, la paume de la main vers le bas. Pliez votre poignet jusqu'à ce que les doigts pointent vers le sol. Utilisez votre main opposée pour tenir la position.



2. Gardez votre bras allongé et placez la paume de votre main vers le haut. Utilisez la main opposée pour tenir la position.



3. Placez vos mains dans la position de la « prière » et poussez les paumes de vos mains l'une contre l'autre.

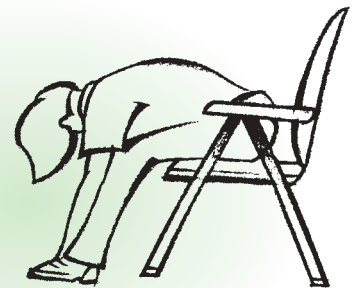


## LES BRAS ET LES ÉPAULES

Serrez-vous confortablement dans vos bras! Tournez lentement vers la gauche, au niveau de la taille, aussi loin que vous le pouvez sans ressentir de douleur. Puis faites-le à droite.

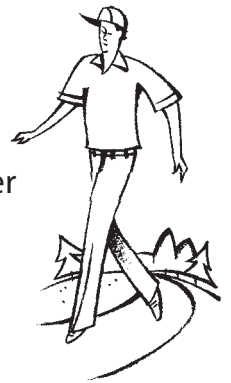
## LE DOS

Assis, courbez-vous à la hauteur des hanches, en gardant votre tête en bas. Penchez-vous jusqu'au sol, sans forcer votre dos.



## UN CONDITIONNEMENT TOTAL

Marchez... même sur place. 10 à 15 minutes devraient suffire. N'oubliez pas de soulever vos genoux et de bouger doucement vos bras.



## Pour un dos en santé tout en jardinant

**U**n truc. Ayez en main les bons outils pour accomplir le travail. **N**'oubliez pas de boire suffisamment.

**D**étendez-vous. Prenez des pauses fréquemment.

**O**n alterne toujours les travaux légers avec les travaux lourds.

**S**oulevez les charges correctement.

**E**vitez les entorses en apprenant les bonnes techniques.

**N**é levez pas des charges lourdes seul. Faites-vous aider.

**S**e protéger les pieds avec des chaussures qui soutiennent les chevilles et qui ont des semelles épaisses.

**A**genouillez-vous pour jardiner et enlever les mauvaises herbes.

**N**é rien commencer avant d'avoir échauffé vos muscles.

**T**oujours penser à changer de position fréquemment.

**E**n bénéficiant d'un examen de la colonne vertébrale, vous contribuerez à préserver la santé de votre dos.

## PRENEZ SOIN DE VOTRE DOS

Une douleur au dos ou aux muscles qui dure plus de 48 heures est la façon pour votre corps de dire qu'il a besoin d'aide. Consultez votre chiropraticien. Les chiropraticiens sont formés pour détecter et traiter les problèmes de la colonne vertébrale. Ils procurent des soins experts pour votre dos, vos muscles et vos articulations qui vous aident à profiter pleinement de la vie.



Quebec Chiropractic Association  
Association des chiropraticiens du Québec  
1 866 292-4476  
www.chiropratique.com

La chiropratique.  
Pour être bien, bien droit.

# PLIEZ VOS GENOUX POUR TOUT SOULEVER AVEC FACILITÉ

## FEUILLET D'INFORMATION N° 2

Si vous apprenez comment soulever correctement une charge, vous pouvez pelleter, soulever, planter et racler sans douleur. La bonne nouvelle est qu'il est possible de prévenir la plupart des blessures liées à ces tâches. Voici les conseils qui ont fait leurs preuves pour soulever une charge avec précaution, sans blesser votre dos.



### 1. APPROCHEZ-VOUS DE LA CHARGE

Mettez les pieds à la même largeur que celle de vos épaules, la tête vers le haut, les pieds et la tête pointant vers la même direction.



### 2. LES GENOUX PLIÉS, LE DOS DROIT

Vérifiez le poids de ce que vous avez à lever. Utilisez les muscles de vos jambes et de vos bras afin de soulever la charge doucement et lentement.



### 3. ASSUREZ-VOUS D'ÊTRE COORDONNÉ

Gardez la charge près de votre corps. Pivotez avec vos pieds... ne tournez pas le haut de votre corps pendant que vous transportez la charge.



### 4. C'EST FACILE À FAIRE

Pliez vos genoux et soulevez lentement la charge jusqu'à l'emplacement voulu. Ne soulevez pas d'objets lourds au-dessus de votre taille. Évitez de soulever des charges lourdes immédiatement après être resté un instant plié ou agenouillé.



Votre chiropraticien/chiropraticienne :

La chiropratique.  
Pour être bien, bien droit.

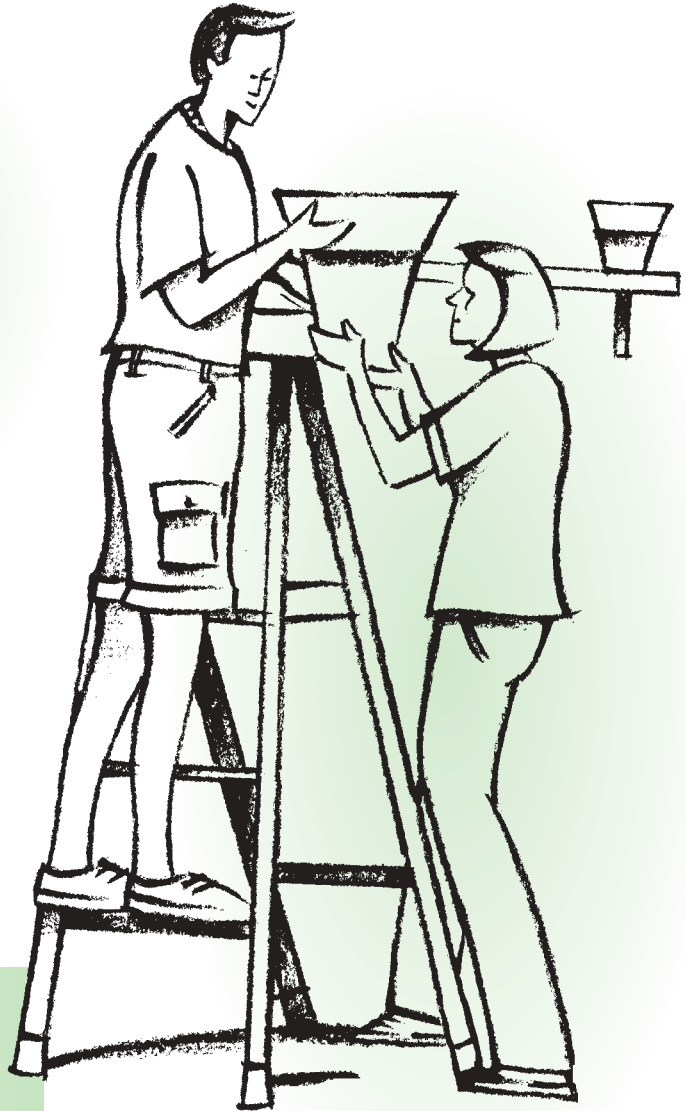


Quebec Chiropractic Association  
Association des chiropraticiens du Québec  
1 866 292-4476  
www.chiropratique.com

## AU-DESSUS DE VOTRE TAILLE

Lorsque plusieurs personnes mettent les mains à la pâte, cela allège le travail. Littéralement ! Donc, demandez de l'aide lorsque les charges sont lourdes et difficiles à déplacer. Tenez-vous debout sur quelque chose de solide. Soulevez lentement la charge, gardez-la près de votre corps et passez-la à la personne qui vous aide.

Suivre ces trucs vous permettra de faire de l'horticulture sans courbature pour de nombreuses années à venir.



### Pour un dos en santé tout en jardinant

**U**n truc. Ayez en main les bons outils pour accomplir le travail.  
**N**oubliez pas de boire suffisamment.

**D**étendez-vous. Prenez des pauses fréquemment.

**O**n alterne toujours les travaux légers avec les travaux lourds.

**S**oulevez les charges correctement.

**E**vitez les entorses en apprenant les bonnes techniques.

**N**é levez pas des charges lourdes seul. Faites-vous aider.

**S**e protéger les pieds avec des chaussures qui soutiennent les chevilles et qui ont des semelles épaisses.

**A**genouillez-vous pour jardiner et enlever les mauvaises herbes.

**N**é rien commencer avant d'avoir échauffé vos muscles.

**T**oujours penser à changer de position fréquemment.

**E**n bénéficiant d'un examen de la colonne vertébrale, vous contribuerez à préserver la santé de votre dos.

### PRENEZ SOIN DE VOTRE DOS

Une douleur au dos ou aux muscles qui dure plus de 48 heures est la façon pour votre corps de dire qu'il a besoin d'aide. Consultez votre chiropraticien. Les chiropraticiens sont formés pour détecter et traiter les problèmes de la colonne vertébrale. Ils procurent des soins experts pour votre dos, vos muscles et vos articulations qui vous aident à profiter pleinement de la vie.



Quebec Chiropractic Association  
Association des chiropraticiens du Québec  
1 866 292-4476  
www.chiropratique.com

La chiropratique.  
Pour être bien, bien droit.

# LES BONNS MOUVEMENTS

FEUILLET D'INFORMATION N° 3

En utilisant les bons mouvements, vous serez en mesure de faire de l'horticulture sans courbature.

Positionner son corps correctement réduit la tension sur les muscles et les articulations. Donc, utilisez ces trucs pour profiter du fruit de votre labeur pour les années à venir.



## ALTERNEZ

Lourd. Léger. Lourd. Léger. C'est la bonne manière de faire ces travaux.

## CHANGEZ DE MAIN

Réduisez la tension en changeant la position de vos mains.

## VÉRIFIEZ VOTRE POSITION

Et changez-la souvent. Agenouillez-vous, levez-vous ou assoyez-vous et relaxez pour un moment.



## SOULEVEZ CORRECTEMENT

Assurez-vous que votre dos est droit. Et pliez toujours vos genoux. Transportez la charge le plus près possible de votre corps. Évitez de soulever une charge lourde immédiatement après être resté un instant plié ou agenouillé.

## AGENOUILLEZ-VOUS POUR JARDINER

Utiliser des protecteurs à genoux ou un tapis pour les genoux afin de réduire la tension. Gardez votre dos droit et arrêtez-vous fréquemment pour prendre une pause.



## RACIER CORRECTEMENT

Diminuer la tension au niveau de votre dos en mettant une jambe en avant, et l'autre derrière. Alternez de jambes et de mains de temps en temps.



Votre chiropraticien/chiropraticienne :

La chiropratique.  
Pour être bien, bien droit.



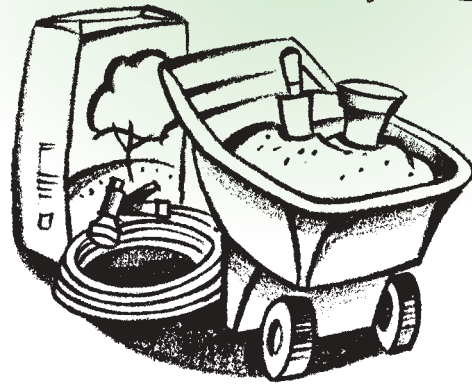
Quebec Chiropractic Association  
Association des chiropraticiens du Québec  
1 866 292-4476  
www.chiropratique.com

# LES BONNS Outils

Choisissez des outils conçus ergonomiquement, avec des poignées rembourrées et des mécanismes à ressort. Assurez-vous que la grandeur et le poids sont convenables pour vous. Et choisissez toujours l'outil approprié au travail à accomplir. Voici quelques autres trucs pour alléger votre fardeau :



- Un tuyau d'arrosage est plus facile à diriger qu'un arrosoir.
- Avec une bonne charrette ou un bon chariot, une charge lourde devient aussi légère que la brise.
- Utiliser une brouette à deux roues est une bonne idée.
- Séparer une grosse charge en plusieurs petites.
- Choisir des souliers confortables, aux semelles épaisses et supportant les chevilles.
- Se couvrir la tête d'un chapeau aux bords larges, enfiler des gants et appliquer un écran solaire sur sa peau.
- Utiliser des outils légers conçus ergonomiquement, avec une longue poignée.



## Pour un dos en santé tout en jardinant

**U**n truc. Ayez en main les bons outils pour accomplir le travail.  
**N**oubliez pas de boire suffisamment.

**D**étendez-vous. Prenez des pauses fréquemment.

**O**n alterne toujours les travaux légers avec les travaux lourds.

**S**oulevez les charges correctement.

**E**vitez les entorses en apprenant les bonnes techniques.

**N**é levez pas des charges lourdes seul. Faites-vous aider.

**S**e protéger les pieds avec des chaussures qui soutiennent les chevilles et qui ont des semelles épaisses.

**A**genouillez-vous pour jardiner et enlever les mauvaises herbes.

**N**é rien commencer avant d'avoir échauffé vos muscles.

**T**oujours penser à changer de position fréquemment.

**E**n bénéficiant d'un examen de la colonne vertébrale, vous contribuerez à préserver la santé de votre dos.

## PRENEZ SOIN DE VOTRE DOS

Une douleur au dos ou aux muscles qui dure plus de 48 heures est la façon pour votre corps de dire qu'il a besoin d'aide. Consultez votre chiropraticien. Les chiropraticiens sont formés pour détecter et traiter les problèmes de la colonne vertébrale. Ils procurent des soins experts pour votre dos, vos muscles et vos articulations qui vous aident à profiter pleinement de la vie.



Quebec Chiropractic Association  
Association des chiropraticiens du Québec  
1 866 292-4476  
www.chiropratique.com

La chiropratique.  
Pour être bien, bien droit.