BULLETIN D'INFORMATION
SOCIÉTÉ D'HORTICULTURE DE SAINTE-FOY

Vendredi 8 mai 2020

Une nouvelle façon de visiter les jardineries

Nous sommes tous très contents que le gouvernement ait permis l'ouverture des jardineries en ce temps de confinement.
Tel qu'il fallait s'y attendre, des mesures particulières sont prises par les commerçants pour que notre visite soit des plus sécuritaires.
Consultez cette affiche pour connaître les mesures préconisées par Québec Vert dans les centres jardin.

Conseil de saison : Conseils avant de se lancer dans le jardinage…… p.2
Message d'une partenaire…… p.6

Conseil de saison par Réal Dumoulin

Quelques conseils avant de se lancer dans le jardinage

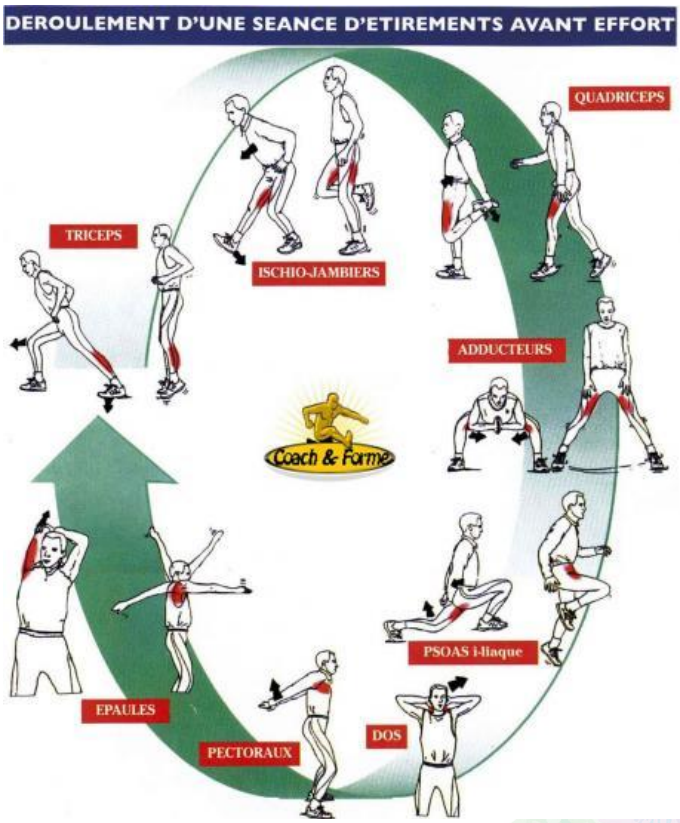
Le jardinage s'avère excellent pour la santé, tous s'entendent là-dessus. Toutefois, le jardinage peut aussi causer non seulement des malaises, mais aussi de vraies blessures si on ne fait pas attention. Le premier secret pour un magnifique jardin, c'est un jardinier en santé et non blessé. Voici quelques conseils pour vous protéger et vous assurer un été de jardinage en santé.

Le premier geste de jardinage : les étirements !

Les étirements sont excellents à tous moments, mais pas n'importe lequel étirement à n'importe lequel moment. Il y a des étirements avant le début du jardinage, des étirements au cours du jardinage et des étirements après le jardinage.

Les étirements avant le jardinage

Les étirements avant le jardinage sont négligés la plupart du temps et pourtant, ce sont principalement ceux-ci qui vont vous éviter des courbatures.



Avant le jardinage, il faut éviter les étirements à froid sauf les étirements dynamiques. On entend par étirements dynamiques, les étirements qui se font en bougeant les diverses parties du corps, pas en étirement directement :

- Faire des cercles au niveau des épaules avec les bras.
- Plier les bras au niveau des coudes.
- Faire des rotations du tronc.
- Faire des rotations du bassin.
- Se lever sur le bout des orteils, puis se mettre sur les talons.
- Lever les genoux en alternance.
- Lever les jambes à gauche et à droite.
- Lever les jambes en arrière.

Tous ces mouvements doivent être faits sans douleur, car il faut arrêter immédiatement si on sent un malaise.

Ensuite, on fait lentement le mouvement qu'on va faire par la suite, sans le faire vraiment. Ainsi, si on se prépare à râteler, on fait lentement le mouvement du râtelage sans l'outil. Ensuite, on commence le vrai travail lentement.

Les étirements durant le jardinage

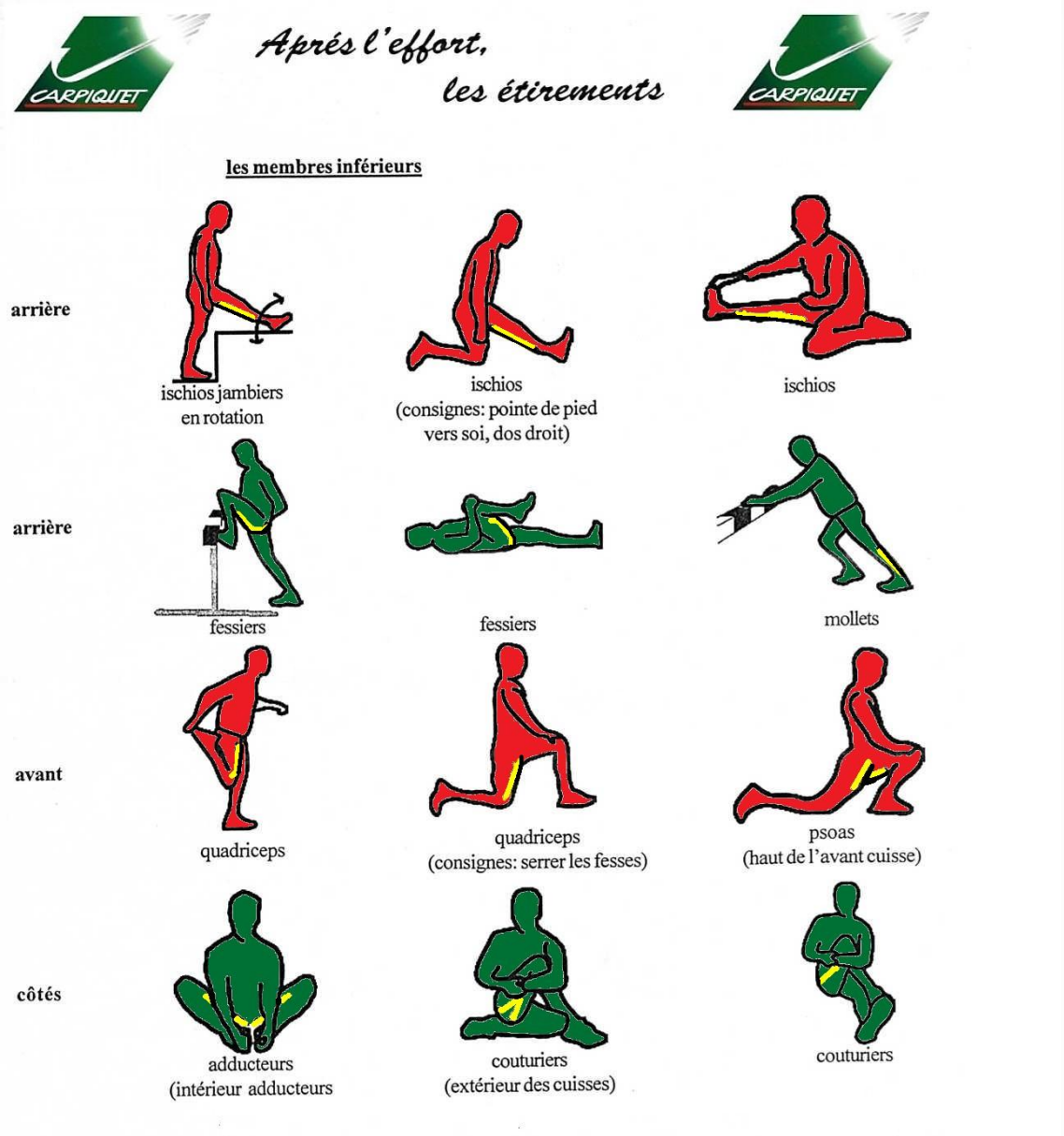
Durant le jardinage, il est important d'arrêter souvent. Si on sent la moindre raideur musculaire, on arrête immédiatement et on fait des étirements de cette partie du corps. Même si on ne sent aucune raideur, il est important, surtout en début de saison, d'arrêter au moins à toutes les 30 minutes et de faire certains étirements. Ce serait d'ailleurs un excellent moment pour boire un peu, ce qu'on oublie trop souvent.

De plus, lors des arrêts durant l'effort ou après le jardinage, il est conseillé de ne pas simplement arrêter et s'asseoir. Il est préférable de marcher lentement pour permettre au corps de se calmer graduellement.

Les étirements après le jardinage

La plupart des gens pensent que ce sont les plus importants. Même si ce n'est pas le cas, il demeure que les étirements après l'effort aident à récupérer. C'est uniquement à ce moment-là que l'on peut faire ce qu'on appelle généralement étirements, soit vraiment étirer les muscles utilisés. Il existe un grand nombre d'exercices d'étirement et vous pouvez en trouver abondamment dans Internet et choisir ceux que vous préférez. Il ne faut surtout pas oublier les étirements dorsaux.

Il faut effectuer ces étirements durant 10 à 15 secondes et aller uniquement jusqu'à ce que vous ressentiez un léger étirement du muscle sans que cela soit douloureux. Il faut éviter les mouvements brusques. On répète 2 ou 3 fois.



Rester dans la bonne zone d'effort

Il y a pour chacun de nous une zone de confort dans l'effort que nous devons conserver idéalement durant toute la durée du travail. Cette zone se situe au moment où nous sentons un essoufflement léger, mais qui nous permet de parler ou de chanter. De plus, dans cette zone, nous ne sentons pas de douleur, même si parfois nous sentons un léger malaise ou une légère tension. En dehors de cette zone, nous commençons à nous épuiser ou à nous blesser. Il faut donc éviter de travailler hors de notre zone de confort.

Il ne faut pas oublier que dans la zone de confort, il faut garder son travail devant soi et près du corps, car il faut éviter de vous étirer et de vous tourner durant l'effort. Enfin, il faut garder le dos droit et plier les genoux pour lever une charge.

Y aller graduellement au printemps

Au début de la saison de jardinage, nous sommes tous plus ou moins en grande forme, car même si nous avons fait des sports d'hiver, il y a eu plusieurs semaines entre ceux-ci et le début du jardinage. Il faut donc commencer graduellement. Selon notre forme physique, commençons par des périodes de 15 à 30 minutes à la fois jusqu'à des sessions de 60 minutes. Idéalement, nous devrions arrêter à toutes les heures (60 minutes) d'effort pour nous hydrater et nous étirer, surtout si c'est un même mouvement répétitif comme du râtelage.

Travailler en rotation

Personne ne nous oblige à faire tout notre râtelage du même coup. Pour notre santé corporelle, et même psychologique, il vaut mieux effectuer une rotation des tâches. Par exemple, râteler 30 minutes, prendre une pause, puis sarcler 30 minutes, prendre une seconde pause, puis semer, etc. Ainsi, nous ne nous épuiserons pas et nous ne blesserons pas certains muscles.

Utiliser les bons outils

Le rôle des outils consiste à nous aider dans notre travail, pas de nous compliquer la tâche. Il faut donc adapter nos outils à notre corps et à nos besoins et non faire le contraire ! La taille des outils doit se conformer à notre taille, par exemple, les petites mains ont besoin de petites poignées, les grandes personnes ont besoin de grands manches, etc.

Bon jardinage en santé !

Message d'une partenaire

Bonjour, avec un grand sourire !

Nous avons la joie de pouvoir vous fleurir à nouveau dès le 27 Avril 2020!
Pour commencer, sur réservation téléphonique au **418-656-0947**, nous vous préparerons livraisons et un service de « commande à emporter » déposé devant la boutique.
Et nous avons hâte de pouvoir vous accueillir en personne dès que cela sera possible!
Voici quelques photos et bien plus sur le site : **vertigefleurs@gmail.com**

BOUQUET INSPIRATION FLEURISTE :

PLANTES LOCALES :

OISEAUX en tissu :

Christine Phan
VERTIGE, fleurs et cadeaux
418-656-0947

POUR LA FÊTE DES MÈRES, la boutique déborde de cadeaux pour gâter votre maman.