

# Mettez-vous au vert

Le jardinage  
facile et sûr



**Ligue suisse  
contre le rhumatisme**

Notre action – votre mobilité



**Exercices pour garder  
la forme au jardin à  
partir de la page 16**



## Le plaisir de jardiner

Le jardin est un espace gorgé de vie: il est un lieu de détente si l'on est allongé sur une chaise longue, un terrain de jeu pour les enfants qui s'amuse sur la pelouse, un lieu de rencontre conviviale autour d'une grillade. Et il est aussi un point de contact social lorsque l'on bavarde avec son voisin par-dessus la haie. L'action thérapeutique des jardins est connue depuis très longtemps. Avec leurs nombreuses atmosphères colorées, parfumées et différentes à chaque saison, les jardins ont des répercussions positives sur l'équilibre physique et psychique de l'être humain.

Jouer d'un beau jardin exige beaucoup de travail. Malgré tous les efforts que cela demande, les personnes qui aiment jardiner y trouvent une magnifique façon d'équilibrer leur quotidien. Mais le plaisir se dissipe rapidement quand les articulations «coincement» ou quand le dos est douloureux. De nombreux travaux se transforment alors en véritables défis. Les pages suivantes vous aideront à vous consacrer au jardinage sans douleur, tout en préservant vos articulations. Seul le plaisir sera de la partie!



## La première étape: une bonne planification

Les personnes qui ont la chance de créer un jardin peuvent dès le départ observer quelques points importants pour jardiner tout en préservant leurs articulations. Mais bien souvent, des moyens simples permettent aussi d'optimiser les espaces de verdure existants. Voici quelques exemples.

**Chemins:** veillez à un bon agencement de votre jardin, dans lequel toutes les plates-bandes sont aisément accessibles. Les chemins doivent être suffisamment larges pour que vous puissiez vous y déplacer commodément et y poser un siège de jardin. Évitez les chemins de gravier. Des dalles planes sur un support solide garantissent des déplacements sûrs dans votre jardin.

**Plates-bandes:** ne construisez pas de bordures et ne créez pas de plates-bandes. Elles constituent autant de risques de trébucher. L'accès aux plates-bandes qui existent déjà doit être plat et au même niveau que le chemin.

**Eau:** un jardin fleuri a besoin d'eau. Veillez, lors de la conception du jardin, à la longueur des tuyaux d'arrosage. Les plates-bandes doivent pouvoir être



arrosées au jet d'eau. Si ce n'est pas possible, maintenez des distances courtes jusqu'à l'arrivée d'eau en installant à proximité un bac de récupération d'eau. Vous pouvez ainsi utiliser un petit arrosoir léger que vous remplirez plus souvent plutôt que parcourir de longues distances avec un gros bidon à bout de bras. Cette mesure préserve les articulations et le dos.

**Entretien:** réfléchissez bien au travail que le jardin va vous demander. Certains légumes ont besoin de moins d'entretien que d'autres, un jardin d'agrément avec des fleurs sélectionnées est moins exigeant qu'un potager. Si vous ne parvenez plus à effectuer le travail, réduisez-en la charge en changeant de types de plantations. Le jardinage doit être un plaisir, et non une contrainte.

Certaines techniques de plantation facilitent également la vie au jardin; c'est le cas de la culture en sacs de terre, qui consiste à planter de jeunes plants directement dans un sac de terre avec un tuteur intégré qui leur permet de grandir en hauteur. Cette méthode demande très peu de place, elle permet un entretien facile et évite que vous deviez vous pencher sans cesse.



**Plates-bandes surélevées:** quel jardinier ne connaît pas la souffrance causée par le fait de se pencher constamment en jardinant? Les reins sont douloureux et les genoux protestent. Une solution: les plates-bandes surélevées. Elles permettent de travailler à une hauteur idéale et représentent donc non seulement une bonne alternative lorsqu'il est déjà difficile de se pencher, mais elles sont aussi recommandées à titre préventif.

**Cultures fruitières:** la cueillette des fruits est à l'origine d'un très grand nombre de chutes soit d'une échelle, soit de l'arbre lui-même. La culture des fruits en colonnes et en haies peut être une alternative. Ces deux méthodes permettent d'atteindre les fruits facilement et commodément.

**Un jardin – oui ou non?** Que faire si le jardin devient une contrainte malgré toute la passion et l'énergie que vous déployez? Demandez-vous si une grande table sur laquelle vous installeriez des jardinières ne serait pas suffisante pour vous. Vous aurez toujours le plaisir de jardiner, mais sans les nombreux travaux qu'exige un jardin.



## Les bons outils de jardinage

Comme pour n'importe quel autre travail, les bons outils sont le B-A-BA du jardinage. Ils nous soulagent, nous et notre corps, préservent nos articulations et nous donnent une certaine sécurité. Jetez un œil dans vos remises à outils. Peut-être devez-vous en remplacer un ou deux ou bien en acheter de nouveaux.

**Siège de jardin et coussin pour genoux:** pour désherber, il est recommandé de s'agenouiller sur un plan souple. Cette précaution préserve les articulations de vos genoux. Pour ce faire, il existe des genouillères ou des coussins spéciaux pour les genoux. Vous pouvez également découper un morceau de mousse un peu épaisse.

Si fléchir les genoux entraîne des douleurs, installez-vous sur un petit tabouret. Le catalogue de la Ligue suisse contre le rhumatisme propose un siège de jardin spécial. Celui-ci ne vous soulage pas seulement lorsque vous êtes assis, mais il fournit aussi un appui précieux lorsque vous vous relevez. Ce siège abrite, sous sa structure, un coussin pour genoux.



**Sécateurs:** couper des branches peut être très douloureux. Un sécateur qui s'ouvre à nouveau de lui-même vous sera utile. Le mouvement d'ouverture n'a plus lieu d'être, la pression sur l'outil exige très peu d'efforts. Les poignets sont ainsi préservés. Veillez par ailleurs à ce que vos outils de coupe soient bien affûtés. Ceci limite également les efforts.

**Griffes de jardin:** les outils de jardinage dotés d'une poignée verticale évitant ainsi toute rotation du poignet sont particulièrement doux avec les articulations. La griffe de jardin ergonomique de la Ligue suisse contre le rhumatisme se tient par la poignée coudée et dotée d'un revêtement antidérapant spécial, et sa manipulation demande très peu d'efforts. Vous soulagez ainsi votre poignet et pouvez jardiner plus longtemps en fournissant un effort moindre.

**Tuyaux d'arrosage:** un bon tuyau d'arrosage facile à manipuler évite d'avoir à porter des arrosoirs et soulage ainsi le dos et les mains.





**Poignées supplémentaires:** des poignées supplémentaires – que vous trouvez dans les commerces spécialisés – soulagent le dos et les mains. Ces poignées vous fournissent plusieurs appuis sur le manche des outils de jardinage, qui sont ainsi plus faciles à tenir. La force est répartie uniformément et vous adoptez une meilleure posture.

**Bande antidérapante:** lorsque vous entourez des manches d'outils d'une bande antidérapante spéciale, vous avez automatiquement besoin de moins de force pour les manipuler et vous préservez vos articulations.

**Elargisseurs de poignée:** si vos mains ou vos doigts sont douloureux, élargissez la poignée sur les petits outils tels que pelles à main, griffes de jardin, etc. en les entourant de caoutchouc mousse, par exemple. Les commerces spécialisés proposent des outils ergonomiques dont la poignée est adaptée à vos besoins. Les poignées plus épaisses sont plus agréables à tenir et réduisent la pression sur les articulations de vos doigts.



**Sangles:** certains gestes sont beaucoup plus faciles s'ils sont faits à deux. Plutôt que de porter seul un pot lourd, il est préférable de demander de l'aide à une autre personne. Les objets lourds peuvent ainsi être transportés avec un minimum d'efforts grâce à une sangle.

**Diables:** lorsque vous êtes seul, un diable à tirer ou à pousser facilite les transports d'objets lourds.

**Outils télescopiques:** utilisez des outils avec un long manche, de manière à ne pas avoir à vous pencher trop bas, ce qui sollicite fortement votre colonne vertébrale. Aujourd'hui, de nombreux outils de travail sont disponibles en version télescopique. Vous devrez peut-être changer quelque peu votre manière de faire (comme gratter les joints debout plutôt qu'à genoux), mais avec un peu de pratique, cette nouvelle méthode vous facilitera la vie. À l'inverse, il existe aussi des outils télescopiques comme le cueille-fruits, qui vous permet d'atteindre facilement des fruits placés au sommet d'un arbre.



**Outils de jardinage légers:** les outils de jardinage légers sollicitent moins vos articulations. Vous trouverez dans un grand nombre de jardinerie ou sur Internet des fournisseurs d'outils fabriqués dans des matériaux légers. N'hésitez pas à vous renseigner auprès des commerces spécialisés. Il est également utile de remplacer les lourds paniers de jardin par des sacs légers à plier.

## **Articles de jardinage de la Ligue suisse contre le rhumatisme**

La Ligue suisse contre le rhumatisme propose différents articles ergonomiques pour travailler au jardin facilement et en toute sécurité. Nos spécialistes vous conseillent volontiers au 044 487 40 10.

Le catalogue des moyens auxiliaires vous donne une vue d'ensemble de tous les articles. Vous pouvez le demander à l'aide du bon de commande détachable situé à la fin de cette brochure. Vous trouverez également l'ensemble de la gamme dans notre boutique en ligne sur **[www.rheumaliga-shop.ch](http://www.rheumaliga-shop.ch)**.



## Pauses

Essayez de répartir les travaux. Les travaux difficiles ne devraient pas durer plus d'une demi-heure, et alternez ensuite avec un travail plus facile. Etirez-vous de temps en temps ou bien faites un exercice d'étirement (voir pages 17 et 18).

**Accepter de l'aide:** il n'est pas toujours facile de s'avouer à soi-même que l'on ne peut plus faire certaines choses seul. Pourtant, il faudrait demander de l'aide. La contribution de professionnels n'est pas toujours aussi onéreuse que vous le pensez. Demandez à votre commune si elle propose un service de broyage. Beaucoup de communes en possèdent, et ceci est en général mentionné dans le calendrier de ramassage des déchets. De nombreuses fondations pour déficients mentaux ou physiques proposent des prestations de services de jardinage. Des classes d'école qui souhaitent renflouer leur caisse de classe apprécient, elles aussi, de pouvoir effectuer de petits travaux de jardinage.



## Prévenir les chutes

Les accidents de jardinage ne sont malheureusement pas rares. Les comportements suivants permettent d'éviter les chutes:

- Ne changez pas de position d'une façon trop brutale. Certaines personnes peuvent ressentir des vertiges une fois debout.
- Ayez un siège ou un tabouret de jardin à portée de main.
- Travaillez au jardin à la lumière du jour. Au crépuscule, lorsque la lumière est mauvaise et diffuse, il est si vite arrivé de ne pas voir les obstacles et de trébucher.
- Pensez au risque de trébucher par temps de pluie et notamment si vous marchez sur des feuilles mouillées.
- Portez des chaussures à semelle antidérapante.



## Tenue de travail

Une bonne tenue de travail est une nécessité. Elle évite les blessures et les affections.

**Chaussures:** portez des chaussures robustes et fermées, dotées d'une bonne semelle et dans lesquelles vos pieds sont bien maintenus. Les sandales ouvertes et souvent portées sont certes confortables, mais elles sont l'une des principales causes de chutes.

**Chauffe-dos:** une ceinture lombaire en angora souple protège votre dos lorsque les vêtements bougent quand vous vous penchez. Elle évite les refroidissements et donc les tensions et autres douleurs.

**Vêtements:** optez pour des vêtements respirants. Ils sèchent rapidement lorsque vous transpirez. Les vêtements humides deviennent vite froids lorsque vous passez à une activité plus facile. La musculature se tend et les douleurs dorsales s'ensuivent automatiquement.

**Gants:** protégez vos poignets et les articulations de vos doigts avec des gants de jardinage. Des gants de jardinage fourrés sont proposés pour les jours de froid.

# En forme pour travailler au jardin



**Se réchauffer, s'étirer et travailler  
en préservant ses articulations**



## Mobiliser les hanches

### **But**

Assouplir les hanches est particulièrement recommandé lorsque vous êtes resté longtemps assis ou debout.

### **Position de départ**

Debout, appuyez-vous si possible avec la main gauche sur un outil de jardin ancré solidement dans le sol.

### **Exercice**

Faites bouger la jambe droite depuis la hanche en avant et en arrière.

### **Répétitions**

Effectuez l'exercice durant une minute au moins, puis changez de jambe.





## Mobiliser les épaules

### But

Maintenir ou améliorer la mobilité de l'articulation de l'épaule.

### Position de départ

Debout, les pieds écartés et bien en contact avec le sol.

### Exercice

Tendez les bras en avant et en arrière, en pliant légèrement les genoux. La tête et le dos restent droits, les épaules sont détendues.

### Répétez le mouvement

8 à 10 fois

**Les exercices  
doivent tous  
être indolores.**



## Mobiliser les épaules

### But

Réchauffer la musculature et dénouer les tensions.

### Position de départ

Assis sur un tabouret, le dos bien droit, les pieds écartés et bien en contact avec le sol. Laissez pendre librement vos bras.

### Exercice

Décrivez des cercles vers l'arrière avec vos épaules.

### Répétez le mouvement

8 à 10 fois



## Soulager le dos

### **But**

Etirer la musculature du bas du dos.

### **Position de départ**

Assis sur un siège ou un tabouret, les pieds écartés et bien en contact avec le sol.

### **Exercice**

Inclinez lentement le buste vers l'avant et accentuez la traction en tendant les bras au niveau des chevilles. Laissez pendre librement votre tête pendant toute la durée de l'étirement. N'effectuez pas cet exercice si vous souffrez d'ostéoporose.

### **Répétitions**

Etirez-vous pendant 2 ou 3 respirations.



## Soulager le dos

### **But**

Etirer la musculature du haut du dos.

### **Position de départ**

Assis sur un siège ou un tabouret, les pieds écartés et bien en contact avec le sol.

### **Exercice**

Croisez vos mains, le dos de vos mains vers vous, et étirez les bras loin devant vous.

### **Durée**

Etirez le haut de votre dos pendant 2 ou 3 respirations.



## Se lever correctement

**Première règle à observer lorsque vous vous relevez:** gardez le dos droit!

**Deuxième règle:** fléchir les genoux juste ce qu'il faut.

Si vous avez des difficultés à vous imaginer ce mouvement, asseyez-vous très lentement sur une chaise, en veillant à la manière dont vous bougez votre corps. Lorsque nous nous asseyons, nous adoptons automatiquement la bonne inclinaison, les fesses partent en arrière, le dos reste droit et les genoux sont fléchis. La prochaine fois que vous devrez soulever une charge, imaginez que vous êtes en train de vous asseoir sur une chaise imaginaire et automatiquement, vous effectuerez le bon mouvement.



## Porter correctement une charge

Portez l'objet le plus près possible de votre corps.

Plus vous le portez sur une longue distance, plus la contrainte est importante pour votre dos.

De plus, il est parfois judicieux de vous demander si vous voulez vraiment porter l'objet en question. Il n'est pas toujours aisé de s'avouer que ses propres forces ne suffiront pas à le soulever. Mais vous pouvez peut-être trouver une alternative et, même si cela vous prend un peu plus de temps, utiliser une brouette ou un sac pour vous aider à tirer la charge au sol derrière vous.



## Prendre appui

Prenez appui dès que vous le pouvez! Si vous travaillez d'une main pour arroser, par exemple, l'autre main en appui sur l'un de vos genoux peut apporter un soulagement. Ou bien adossez-vous à un arbre pendant le travail, cela soulage aussi.

Ligue suisse contre  
le rhumatisme  
Josefstrasse 92  
8005 Zurich

Tél. 044 487 40 00  
Fax 044 487 40 19  
info@rheumaliga.ch  
www.rheumaliga.ch

F 1070



**Ligue suisse  
contre le rhumatisme**  
Notre action – votre mobilité