

Jardiner, c'est la santé!

« Le jardin est une méditation à ciel ouvert, un secret révélé à qui le mérite »
- Ghyslaine Schoeller



Le jardinage est une excellente façon de se ressourcer. En période de pandémie, n'est-il pas vrai que nous avons besoin de nous connecter à la terre, en plus de concentrer nos énergies et notre temps libre à la réalisation d'un projet de ressourcement intérieur ?

Une activité physique complète

Jardiner sollicite tous les muscles de votre corps. Il demande un effort global des muscles des membres inférieurs (bas du corps), des membres supérieurs (haut du corps) et des abdominaux lorsque vous transportez de la terre ou du paillis.

Votre équilibre est sollicité sans vous en rendre compte, entre autres en déplaçant une brouette. Vous faites travailler vos hanches et vos genoux en vous penchant et en creusant dans la terre. Votre dextérité est améliorée lorsque vous taillez vos arbustes. La dépense énergétique est très variable d'une tâche à l'autre, mais cela ajoute de précieuses minutes actives à votre journée !

Comparaison de tâches de 60 min pour un homme de 70 kg | E.w. Bannister & S.R. Brown

Tonte de pelouse	Ski alpin de loisir
Retourner la terre	Natation crawl
Désherber	30 min de Course à 10km/h
Planter à la main	Ping pong ou vélo à 10 km/h

Bienfaits rattachés à la pratique du jardinage

En plus d'être bon pour le cœur, le jardinage nous permet d'être dans le moment présent. Planter des semences, arroser le jardin, respirer le parfum des fleurs ou des fines herbes c'est bon pour le moral! Désherber, arracher les mauvaises

herbes, creuser ou retourner la terre nous permet aussi de diminuer nos frustrations, de se défouler et de dépenser de l'énergie. Le jardinage favorise aussi notre estime de soi, puisque cette activité fait aussi appel à notre créativité.

Plusieurs études ont d'ailleurs démontrées que prendre soin des plantes, c'est aussi prendre soin de sa santé. Selon des chercheurs de l'Université d'Oxford, il existe un lien réel entre le développement de la confiance en soi et le jardinage. Celui-ci maintient l'éveil intellectuel, travaille la patience, la mémoire et le repérage dans l'espace et le temps.

On peut en déduire, que d'une certaine façon, le fait de jardiner pourrait même prévenir les maladies neurologiques ou du moins agir positivement sur les gens qui en sont atteints.

Un article publié par *The International Journal of Environmental Health Research* démontre également que le jardinage est une activité physique qui procure une sensation de bien-être plus importante, si on la compare à une activité physique pratiquée à l'intérieur. Il semblerait aussi que les bactéries présentes dans la terre ont un taux élevé de sérotonine, un neurotransmetteur qui lutte contre le stress et la dépression.

En plus d'être bon pour le corps, jardiner a un impact positif sur la confiance en soi, la conscience corporelle, le potentiel créatif et la capacité à canaliser son énergie. Jouer dans la terre procure donc du bonheur !

Conseils de kinésiologue avant d'entamer votre jardinage :

En guise d'échauffement, commencez par des activités légères, voici quelques exemples :

- Arroser les plantes
- Cueillir les fruits et légumes prêts à la consommation
- Admirer vos fleurs en marchant autour de la cour

Diversifiez ensuite vos tâches :

- Désherber
- Tailler
- Creuser
- Semer
- Arroser

Faites votre activité quelques minutes et changez ensuite pour y revenir plus tard. Cela vous permettra d'éviter de solliciter les mêmes muscles de façon prolongée et ainsi garder le plaisir !

Voici également quelques précautions à prendre :

- Toujours fléchir ses genoux lors du transport d'une charge lourde
- Prendre des pauses régulièrement
- Faire l'achat d'un banc (agenouilloir)
- Bien s'hydrater
- S'assurer d'avoir crème solaire, lunettes et chapeau

Terminez votre jardinage par une séance d'étirements. Il n'est pas garanti que vous éviterez les courbatures, mais cela vous apaisera tout en étant une excellente façon de remercier votre corps pour le travail accompli !

Sources :

- Étude publiée par l'Université d'Oxford
- Institut de recherche du bien-être, de la médecine et de la santé
- Ici.radio-canada.ca
- The International Journal of Environmental Health Research
- Bioalaune.com
- Irbms.com
- Étude sur le jardinage par E.w. Bannister & S.R. Brown