

DOS ET LOISIRS

SOMMAIRE :

Jardinage
Bricolage
Vacances

JARDINAGE

A priori le jardinage n'est pas dangereux si chacun l'adapte à ses aptitudes physiques. En proposant un éventail d'activités très large, son intérêt est triple :

- détente nerveuse, musculaire, psychologique : il est une source de joie et d'équilibre
- qualité de vie : produits naturels, sains, riches en vitamines et oligo-éléments
- économique : les produits du jardin sont source de revenu

Pour jardiner confortablement, certaines règles sont à respecter:

- Il ne faut pas se créer des obligations trop fortes, mais toujours planifier les travaux, en alternant les différentes tâches physiques.
- Il faut surveiller sa position de travail, celle qui respectera d'abord la forme physiologique de la colonne vertébrale et qui se rapprochera ensuite de la position verticale. Pour cela il faut que les jambes soient actives, toujours prêtes à se placer en fente avant, latérales, etc., et permettent une position vertébrale sécurisée.
 Les pieds sont éloignés, s'ils se déplacent facilement avec aisance et facilité, ils permettront aussi l'efficacité. Quand on travaille avec une pelle, un râteau, une pioche ou plus simplement un balai, il faut que l'axe qui passe, sur le sol, par les deux pieds, passe aussi dans la zone de travail : comme trois points, sensiblement alignés sur la même ligne.
- Ne restez pas en position statique, variez et changez de posture à la moindre gêne, à la moindre contracture musculaire fatigante ou douleur vertébrale.
- N'hésitez pas à vous accroupir et descendre vers le sol en posant un genou à terre, en position du « chevalier servant ». Vous complèterez votre confort en posant un coude sur le genou resté à hauteur. Vous proposerez ainsi une béquille de soutien à votre dos, reposant les muscles vertébraux qui resteront disponibles pour d'autres tâches.
- Portez toujours prêt du corps, bras tendus, ou portez la charge avec les avant bras, coudes pliés si vous êtes gênés pour marcher.
- Faites plusieurs voyages en portant moins à chaque fois ; la rentabilité n'est pas de mise, seule la satisfaction de fin de journée compte.
- Il est préférable de répartir les charges en portant à chaque main. Exemple : 2 arrosoirs au $\frac{3}{4}$ plein seront plus faciles à transporter qu'un seul arrosoir plein.
- Ayez les bons outils, adaptés à chaque fonction. Entretenez les correctement pour qu'ils conservent leur efficacité maximum, les manches suffisamment longs et adaptés à la taille du jardinier, pour travailler la colonne vertébrale redressée.
- Mécanisez vous, si possible, pour éviter certains travaux trop pénibles, comme le bêchage. Vous n'aurez ensuite qu'à terminer le travail en ameublissant la terre.
- Réfléchissez, organisez vous et recherchez en permanence des aides techniques :
 - pour vous aider dans les ports de charges ou le transport de végétaux (chariot, brouette)
 - pour avoir des prises manuelles plus sûres, indolores (caisse légère avec poignets, panier, mais aussi des gants)
 - pour le rangement de vos outils à bonne hauteur, accessibles très facilement.
 - pour travailler à bonne hauteur sur une table desserte ou un établi.

- Enfin, ayez des habits confortables, pour chaque saison et chaque circonstance :
 - Couvrez chaudement les zones vertébrales vulnérables avec des vêtements aérés. N'hésitez jamais à changer un sous vêtement après avoir transpiré.
 - Portez des chaussures fermées et montantes, car pour bien travailler, une colonne doit avoir un support stable au sol.
 - Ayez recours pour les tâches difficiles à une ceinture de maintien lombaire.
 - Dosez vos efforts, faites de pauses, contemplez votre travail avec satisfaction.
 - Buvez abondamment surtout par temps chaud
 - Evitez de travailler en plein soleil, et méfiez vous des courants d'air aux effets souvent sournois.

BRICOLAGE

Le besoin de bricolage est devenu proportionnel :

- au coût de la main d'œuvre,
- à la facilité à s'équiper par la multiplication des magasins spécialisés,
- au succès du matériel vendu en kit,
- au temps rendu libre par des aménagements du temps de travail.

Cependant, il convient de bien savoir où se termine le travail manuel où commence le bricolage : le dosage doit être judicieux pour être compatible avec une autre activité professionnelle. Les risques de blessures sont aussi graves que dans la pratique professionnelle, mais leur prise en charge ne sera pas celle d'un accident du travail !

Le bricoleur aura pour champ d'action, un territoire plus restreint que celui d'un jardinier, s'il travaille en intérieur, et contrairement à lui, il ne pourra pas toujours s'installer pour bricoler quelques minutes, mais pour des phases plus longues. Pour le gros oeuvre, il faudra se méfier des efforts physiques importants et fréquents, des positions inhabituelles associées à des torsions ou des flexions souvent tenues plusieurs minutes, voire plus. Ces efforts doivent être progressifs et adaptés aux aptitudes physiques du bricoleur.

D'autres règles sont à respecter pour bricoler aisément :

- Bricoler à deux, c'est trois fois mieux !
- Bien connaître et utiliser les bons outils, ceux qui facilitent la tâche, avoir de bonnes connaissances techniques ou spécifiques (électricité) et conscient de certains dangers (se méfier des chutes). N'utiliser que le matériel en bon état.
- La sécurité doit être aussi importante que dans le cadre professionnel.
- Le bricoleur doit toujours faire face à son travail pour éviter toutes torsions de la colonne vertébrale.
- Les mains doivent toujours travailler à bonne hauteur ; à hauteur du bassin pour manipuler les objets lourds, et à hauteur de la poitrine pour le travail de précision. La notion de confort doit être présente. Le confort assurera aisance, précision et efficacité du geste.
- Un escabeau ou un marche pieds seront très précieux pour travailler en hauteur, sans cambrier la colonne lombaire, ni être obligé de lever les bras au dessus de la tête. Il faut parfois avoir des outils avec un manche suffisamment long ou télescopique.
- Il faut s'asseoir sur un tabouret bas ou s'accroupir en triple flexion de jambes ou en position du « chevalier servant » pour travailler en position basse, sous un meuble ou prêt du sol.
- Un siège « assis-debout » sera toujours apprécié pour de courts moments de repos.

VACANCES

-Les vacances sont souvent une période privilégiée pour vivre autrement, satisfaire une envie ou une passion mûrie plusieurs mois auparavant. Durant ce temps, parfois trop court, il faut pourtant refuser tout entraînement sportif intensif ou la pratique de stages à outrance. Ces moments légitimes doivent impérativement proposer un plus à notre colonne vertébrale. Il faut savoir écouter son « dos » qui n'a pas toujours les mêmes besoins que la « tête ».

-En fonction de ses affinités on choisira la mer (soleil, chaleur...) ou la montagne (nature, espaces...) L'approche sera totalement différente (se reporter au chapitre « Dos et sports »), seule la finalité compte.

-Pour le sportif, il faut peut être penser à un examen médical et à faire un planning pour progresser sans risque, si la quarantaine est derrière lui !

-Pour le lombalgique, l'ennemi sera l'inactivité, synonyme de fonte musculaire et d'ankylose articulaire. Après quelques jours de repos et d'acclimatation légitimes, il faut que tous nos sens soient sollicités et profitent de ce nouveau rythme de vie. Rappelons ici que pour la plupart des lombalgiques, la marche à pieds est le premier exercice physique pour le dos, celui qui est accessible à tous. Il sera d'autant plus profitable que le marcheur portera un petit sac à dos dont le poids ne dépassera pas 5% du poids du corps (poids du sac, un chandaille, un coupe vent et un peu d'eau).

- Les vacances signifient aussi un quotidien nouveau, inhabituel, peut être hostile :
 - on est hors de chez soit, loin de ses propres repères (camping, caravaning, locations de vacances avec les fauteuils trop mous, le lit trop dur, en mauvais état....)
 - nos activités ne sont pas habituelles, pour la colonne vertébrale aussi !
 - on pratique des sports sans connaître suffisamment la technique requise ?
 - d'où la nécessité de bien se connaître:
 - . Ses points faibles, à ménager !
 - . Ses remèdes ou "petits trucs" dont l'efficacité n'est plus à démontrer !
 - . Les adapter pour que tout se passe pour le mieux !