

## **Communiqué de presse**

### **Les conseils des chiropraticiens suisses Vive le jardinage... sans maux de dos!**

**Berne, 13 avril 2016 – Le retour du printemps s’accompagne toujours d’une spectaculaire poussée de fièvre jardinière! On passe des heures à travailler au sol, à manier des outils, à déplacer matériel et matériaux. Mais en se baissant, se pliant, s’activant sans trop de précautions, en multipliant gestes et postures qui chargent anormalement la colonne vertébrale et les articulations. On le paie par de pénibles maux de dos, entre autres. Dommage tout de même de prendre mieux soin de ses plates-bandes que de sa propre carcasse! Notre nature aussi a ses exigences...**

Tous ceux qui ont la chance de disposer d’un coin de jardin connaissent cette envie et ce plaisir d’y retravailler après la longue pause hivernale. Cette frénésie saisonnière de contact avec la nature fait pourtant négliger un peu d’autres besoins de notre organisme, comme celui de ne pas être surmené. C’est pourquoi il est important, avant de se lancer dans les travaux de jardinage, de bien les planifier, d’en adapter l’intensité et la durée à nos capacités réelles. En particulier pour éviter d’imposer trop répétitivement à notre corps des positions et des mouvements dont il n’a plus l’habitude. Répartir judicieusement les tâches et les étapes permet de varier les sollicitations et d’éviter ainsi les maux de dos, de même que les inflammations et courbatures au niveau des épaules, des avant-bras.

#### **Travailler au sol : bonnes positions, bons gestes**

La position penchée est le fléau majeur du jardinage. On a tendance à courber le haut du corps vers le sol pour y travailler. Le problème, c’est qu’on impose, ce faisant, une surcharge à la colonne vertébrale, principalement au niveau de la région lombaire. On peut pourtant ménager son dos par quelques astuces pratiques, telles qu’utiliser bêche, pelle et autres outils à long manche. La manière de s’agenouiller est importante aussi. Il s’agit de garder le dos aussi droit que possible. Le mieux est de ne poser qu’un genou à terre, d’avancer l’autre jambe et de prendre appui sur elle pour se pencher. On peut ainsi travailler à deux mains sans incliner ni charger excessivement le dos. On utilisera avec profit un coussinet rembourré approprié pour éviter les douleurs aux genoux. Tout transport de lourdes charges doit se faire avec une brouette plutôt qu’à la force des bras.

#### **Boire suffisamment et se protéger du soleil**

Les travaux de jardinage exigent des efforts appréciables et font transpirer. Il s’agit donc d’assurer au corps une hydratation appropriée, en buvant régulièrement et suffisamment.

Attention aussi à ne pas laisser la nuque, les bras, le visage et autres surfaces de peau trop exposées au soleil. Pour éviter les cuisants coups de soleil, voire une plus redoutable insolation, il est fortement recommandé de se protéger avec une bonne crème antisolaire, et en portant un chapeau à large bords, ainsi que des vêtements légers, mais couvrants.

### **Les chiropraticiens, vos spécialistes de premier recours pour le dos**

Si les douleurs persistent plus de quelques jours, il vaut mieux consulter un ou une chiropraticien-ne. C'est votre spécialiste de premier recours pour tous les problèmes de dos et d'articulations, apte à vous fournir un diagnostic fiable et complet, et à vous assurer un traitement, essentiellement manuel, adéquat et efficace.

Le présent communiqué fait partie d'une série de conseils diffusés occasionnellement par les chiropraticiennes et chiropraticiens suisses pour une meilleure prise en compte des contraintes, souvent sous-estimées, imposées à notre appareil locomoteur. On peut éviter bien des lésions, ainsi que leurs traitements fastidieux et coûteux, par un comportement adéquat, respectueux de notre organisme.

La chiropratique, l'une des cinq professions médicales universitaires reconnues, est une approche médicale naturelle (essentiellement manuelle) et globale des problèmes de l'appareil locomoteur et de leurs conséquences biomécaniques et neurophysiologiques. La colonne vertébrale, le bassin et les articulations périphériques y jouent un rôle central, sur les plans diagnostique et thérapeutique. Les chiropraticiens, au bénéfice d'une formation médicale et spécialisée de six à huit ans, sont donc des thérapeutes de premier recours, habilités à poser un diagnostic, à procéder à des examens, à émettre des prescriptions et à assurer une prise en charge complète des patients. Leurs prestations sont d'ailleurs prises en charge par l'assurance maladie de base. ChiroSuisse est l'association professionnelle des chiropraticiens suisses et compte quelque 300 membres, la plupart exerçant comme praticiens indépendants.

Pour toute question :

Service de presse ChiroSuisse, santémédia AG, Grazia Siliberti, Tmobile 079 616 86 32,

[info@santemedia.ch](mailto:info@santemedia.ch)