

*Adapté d'un article de Patrick Langston, OTTAWA CITIZEN 5 août 2013*

Après avoir creusé, désherbé, planté, beaucoup d'entre nous ont des maux de dos, les poignets raides et les genoux endoloris. Des outils de jardinage ergonomiques, conçus pour fonctionner avec la mécanique naturelle de notre corps, peuvent réduire ces maux et douleurs. Un cultivateur de main, par exemple, peut être incliné afin que votre poignet et votre épaule soient détendus. Une pelle pourrait avoir une poignée ronde de sorte que vous pouvez agripper votre main dans diverses positions. Mais ces outils sont-ils efficaces? Cela dépend, selon Steven Smith, un ergonome professionnel certifié avec la firme canadienne de consultation en ergonomie Human Factors North, basée à Toronto.

"Une bonne conception de l'outil favorise une posture neutre ou droite, une réduction de l'utilisation de la force excessive ou exagération de l'extension," explique-t-il. Donc, un désherbeur à long manche qui vous permet de retirer du sol une mauvaise herbe avec les racines, sans se pencher, est une bonne chose. Un outil peut avoir une prise coussinée avec des espaces moulés pour les doigts, mais les mains de chacun sont différentes. Assurez-vous que cette section soit confortable pour votre main et vous permet de travailler avec le poignet, le dos et d'autres parties de votre corps dans une position droite ou détendue, "neutre". Si vous achetez des sécateurs ou autres outils pour tailler, choisir un produit qui rendra la coupe plus facile, selon vous. Si cela ne fonctionne pas comme prévu, le retourner au magasin.

Ergonomiques ou non, utilisez vos outils intelligemment. Lorsqu'accroupi, réduire la fatigue en gardant vos coudes près de votre corps au lieu d'atteindre en avant. Utilisez des genouillères ou un agenouilloir, disponibles dans les magasins de jardinage ou de matériaux de construction. Intégrer les pauses et les tâches variées afin de ne pas surcharger certaines parties du corps. Jardinez avec votre tête, et pas seulement votre corps.