

Les bienfaits du jardinage pour la santé

Le jardinage réduit le stress

Comme toutes les activités manuelles, le jardinage est une activité apaisante.

Des études ont montré que la vue de la verdure, quelques minutes par jour seulement, réduisaient de manière significative les symptômes liés au stress. Il permet aussi de repousser certaines maladies liées à la sédentarité, comme le diabète ou l'obésité.

Si vous avez un balcon, vous pouvez aussi faire quelques plantations, l'effet thérapeutique sera tout aussi efficace.

Le jardinage détend et nous permet d'être au contact de la nature. Les odeurs, le calme et la créativité sont une véritable source de bien-être.

Jardiner c'est un sport

Entretien son jardin demande une activité physique non négligeable : déplacements, tonte, je me baisse, je me relève, je me penche, je m'agenouille, je taille, j'arrose...

Tous ces excellents exercices améliorent les capacités de résistance et d'endurance et, de ce fait, diminuent le risque d'accidents cardiovasculaires de 30 à 50 %.

Ils stimulent les muscles et renforcent les os, ce qui est excellent pour les articulations et luttent contre l'ostéoporose, et permettent de réduire les taux de mauvais cholestérol.

Attention à ne pas jardiner dans de mauvaises positions. Pensez à garder le dos bien droit. Il vaut mieux arracher les mauvaises herbes à quatre pattes qu'en se cassant le dos en deux.

Comme tous les sports, le jardinage demande de prendre certaines précautions.

Tout cela a un effet positif sur les facultés mentales, met de bonne humeur, diminue le sentiment de tristesse, la sensation de solitude et améliore le bien-être.

