



Enfin le printemps !

À la suite d'un hiver long, froid et enneigé, quoi de mieux que de travailler dans son jardin, histoire de « se connecter avec la terre » une

fois de plus. Mais attention! Il faut agir de façon efficace sans toutefois s'épuiser ou se blesser. Voici donc quelques conseils qui vous aideront à débiter la saison du bon pied et à profiter au maximum de votre investissement.



Le plus important c'est vous !

Réchauffez vos muscles avant de commencer. Cet exercice peut aider à prévenir les blessures aux articulations et aux muscles.

Utilisez les bons outils et effectuez les mouvements appropriés pour la tâche à accomplir. Mettez-vous à genoux pour jardiner et changez de position fréquemment pendant que vous travaillez.

Lorsque vous soulevez une charge, gardez votre dos droit et pliez vos genoux pour tout soulever avec facilité et en toute sécurité. Transportez toujours la charge près de votre corps et évitez les mouvements brusques.

N'oubliez surtout pas de prendre une pause! Accordez-vous un temps d'arrêt ou étirez-vous au moins trois fois par heure. Hydratez-vous fréquemment.

Par où commencer ?

Retirez les protections hivernales comme les couvertures isolantes, les coffrages de bois et les clôtures. Les tiges et les feuilles de vos végétaux peuvent être endommagées durant le printemps si la température s'élève trop sous les couvertures.

Attendez que le sol soit complètement dégelé avant d'entreprendre des travaux, car le piétinement des plates-bandes tôt au printemps contribue à compacter le sol, réduisant sa perméabilité et nuisant à la croissance des racines.

Dans le cas d'une jeune plantation, attendez le débourrement des plantes vivaces, car celles-ci sortiront un peu tardivement par rapport aux végétaux bien implantés. Si vous n'attendez pas, vous risquez alors de piétiner vos nouveaux plants et de compromettre leur développement.

Attention aux plantes hâtives! Certains végétaux comme les *dicentras* (cœurs saignants) et les *aconitums* (aconits) sortent très tôt au printemps. Il faut donc prendre des précautions particulières lorsqu'on retire les tiges mortes de l'année précédente. Utilisez des sécateurs de qualité, bien affûtés et stérilisés à l'alcool à friction.

Ne manquez pas la prochaine infolettre qui traitera de la taille des arbustes au printemps.

Bon jardinage !

Brian Scullion

Directeur général
Jardin Scullion