

Bricolage et jardinage : 27% de risque cardiovasculaire en moins !



À l'heure où les salles de sports sont fermées, les voyages proscrits et le télétravail généralisé pour cause de crise sanitaire, de nombreux Français se sont lancés dans des travaux d'aménagement de leur habitat (peinture, rénovation de sols, ...) comme en témoigne la progression des ventes dans le secteur fin 2020 (+4,78 % en valeur*).

En s'appuyant sur des études et sur l'ouvrage « Bricole moi un mouton » écrit par l'anthropologue Abdu Gnaba, Inoha, l'association des Industriels du Nouvel Habitat, dévoile les bienfaits du bricolage et du jardinage sur la santé, tant d'un point de vue physique que psychique.

Bricolage et jardinage, 27% de risque cardiovasculaire en moins

Généralisé, le télétravail a entraîné une forte sédentarité des salariés qui n'ont plus à courir après un bus, un métro ou tout simplement marcher vers leur lieu de travail. Les deux confinements ont également obligé les retraités à rester chez eux. Or, rester assis pendant de nombreuses heures favorise l'obésité et de nombreux problèmes de santé (troubles de la circulation sanguine, sciatique, mal de dos...).

Pour pallier à cette situation, nombre d'entre-eux ont opté pour les travaux manuels, activités physiques par excellence permettant de continuer à bouger et à se dépenser. En effet, selon l'Institut Karolinska de Stockholm, bricoler, jardiner, ... tous ces loisirs permettraient de réduire de 27% les risques d'accidents cardiovasculaires et de 30% le risque de décès chez les personnes âgées de 60 ans. Rester actif contribue ainsi à une bonne santé et améliore l'espérance de vie.

* Source FMB

Bricolage et jardinage, c'est moi qui l'ai fait !

Si les bénéfices du bricolage et du jardinage sur le corps ne sont plus à prouver, il n'en demeure pas moins que ces activités ont également un effet positif sur le plan psychique. Refaire le carrelage de sa cuisine, décaper et peindre une armoire ancienne pour lui donner une nouvelle vie, repiquer des tomates sur son balcon, ... sont autant de projets propices à l'évasion et au lâcher prise, bénéfiques pour le moral et l'estime de soi. Quoi de mieux que de dire « c'est moi qui l'ai fait ! ». Ces pratiques engendrent le plaisir de renouer avec soi, avec les autres et le monde environnant. Elles permettent aussi de créer du lien social, notamment chez les personnes âgées.

Dans son livre **Bricole moi un mouton, voyage d'un anthropologue au pays des bricoleurs**, Abdu Gnaba fait référence au « *Méditatif qui bricole pour se relaxer et surtout pour se ressourcer. Le bricolage permet à son esprit de se focaliser sur ce qu'il fait et de vivre pleinement l'instant. Cela s'apparente à une quête spirituelle. Il comprend le jardinier qui parle à ses plantes !* ».

« *A l'heure où les activités physiques restent limitées, il semble donc important d'opter pour une dose régulière de bricolage et de jardinage pour améliorer la santé publique !* » conclut Jean-Luc Guéry, Président d'Inoha.

A propos d'INOHA

Association professionnelle des Industriels du Nouvel Habitat, INOHA fédère, depuis 1978, 250 fabricants de la filière (Bricolage, Jardinage, Aménagement du Logement). Elle porte leurs intérêts en France et à l'international, facilite l'échange d'expérience, la collaboration entre ses membres et met en place des actions pour les accompagner dans le développement de leur entreprise. INOHA et ses adhérents sont au service des Français qui font de leur habitat une valeur refuge, source de leur bien-être.

INOHA

10 rue de Sèze
75009 Paris

www.inoha.org / [@inoha_asso](https://twitter.com/inoha_asso) / [in](https://www.linkedin.com/company/inoha) INOHA

Tél. : 01 53 42 36 42



Contact presse :

Agence André Sudrie Relations Presse
Catherine Sudrie - 01 42 78 33 62
catherine.sudrie@andresudrie.com