

ON VEUT SAVOIR!

Des jardins QUI SOIGNENT





DEPUIS QUELQUES ANNÉES, LES JARDINS THÉRAPEUTIQUES FLEURISSENT DANS LES MAISONS DE RETRAITE ET AU SEIN DES HÔPITAUX. ILS PERMETTENT AUX PERSONNES ÂGÉES ET AUX MALADES DE S'APAISSER, CONTEMPLER, RETROUVER DU SENS...

PAR CLAIRE BAUDIFFIER

En quoi ça consiste ?

Difficile de donner une définition précise du jardin thérapeutique – ou jardin de soin – tant il peut revêtir des aspects différents. C'est un jardin accessible et adapté, réalisé pour un public en particulier (personnes âgées, malades...). On peut en distinguer deux types, selon la Fédération française jardins nature et santé : le jardin pour "être", où l'on peut se promener, lire ou recevoir de la visite et le jardin pour "faire", avec des activités (semer, planter, arroser...). Nombreux aux États-Unis, au Canada et au Japon où l'on parle

d'hortithérapie, ils poussent en France depuis les années 1990-2000, et encore plus ces deux trois dernières années, même si, pour le moment, on ne connaît pas précisément leur nombre sur le territoire.

Pour qui ?

Installés dans les unités psychiatriques des hôpitaux, les Ehpad, auprès d'unités pour patients atteints d'Alzheimer, les jardins thérapeutiques s'adressent notamment aux personnes âgées et aux malades atteints de troubles cognitifs, aux autistes... L'un des premiers du genre a été créé en 1997 pour des enfants autistes par Anne Ribes, infirmière-jardiniste. "L'idée est d'apporter à ces enfants un bien-

être et de leur proposer, via le jardin, un moyen différent de communiquer et de dialoguer. Pour les rassurer, tout est organisé avec des rituels. On commence par se mettre en tenue, puis on observe ce qui a changé par rapport à la semaine précédente et on respecte un calendrier de travaux", explique la pionnière des jardins de soin en France et auteure de *Toucher la terre, jardiner avec ceux qui souffrent* (Médicis, 2006).



NOS EXPERTES

ANNE RIBES Infirmière-jardiniste
ISABELLE BOUCQ Psychologue et présidente
de la Fédération française jardins nature et santé



Que soulagent-ils?

Rien que sortir, aller dehors, être en contact avec la nature, le soleil et les plantes fait du bien", précise Isabelle Boucq, psychologue et présidente de la Fédération française jardins nature et santé. Le jardin permet une stimulation physique, notamment pour les personnes âgées: marcher, se déplacer, tenir un outil, arroser, cercler (et ainsi travailler son équilibre), mais aussi cognitive, en retrouvant une notion de temps grâce aux saisons, en sentant et touchant les fleurs, légumes ou plantes. "Prendre soin du vivant,

avoir un but, faire pousser une plante fait aussi regagner une estime de soi souvent perdue et diminue les états anxieux", poursuit la psychologue. Le fait d'être dehors entraîne aussi un rééquilibrage du système hormonal, et permet notamment de mieux dormir! "Parfois, on assiste à de petites réactions des patients, qui montrent bien qu'il se passe quelque chose... Je pense à ce monsieur, atteint d'Alzheimer, qui a esquissé un sourire en goûtant une tisane de camomille du jardin. Cela lui a sans doute rappelé un souvenir."

Qui met en place ces jardins thérapeutiques?

Ces jardins ne sont pas clés en main! Leur conception est réfléchie en fonction du public qui sera accueilli. De l'ombre et des bancs pour les personnes âgées par exemple, des plates-bandes rehaussées et une circulation

facilitée pour les malades en fauteuil. Des lieux aménagés sans produits chimiques évidemment... Sans oublier le travail en collaboration avec l'équipe soignante qui est primordial!", détaille notre experte, Anne Ribes.

En pratique

Plusieurs associations travaillent à la conception de ces jardins:

- **L'association Jardins et santé** crée des jardins adaptés aux personnes atteintes de maladies cérébrales. Depuis 7 ans, elle organise un appel à projets destiné aux établissements hospitaliers et médico-sociaux qui souhaitent créer ou développer un jardin thérapeutique. La date de clôture des dépôts de dossier est fixée au 1^{er} octobre. Plus d'infos:

www.jardins-sante.org

- **L'association Belles Plantes**, fondée par Anne et Jean-Paul Ribes, conçoit et réalise des jardins en milieu hospitalier pour les enfants ou les personnes âgées. Plus d'infos: bellesplantesjardinsdesoins.wordpress.com

- **La Fédération française jardins nature et santé**, lancée en 2018, met en relation établissements intéressés par la création d'un jardin thérapeutique et concepteurs, convainc les décideurs des bienfaits et fait reconnaître les pratiques.

<http://f-f-jardins-nature-sante.org>

17 MILLIONS

C'est le nombre de jardiniers amateurs en France*. Regarder les fleurs pousser, semer ses légumes... fait du bien au corps mais aussi à l'esprit. On est dans l'instant présent, concentré sur ce que l'on fait. Un moment de pleine conscience qui procure joie, plaisir et réduit notre stress!

*Selon un sondage Ifop (2015).

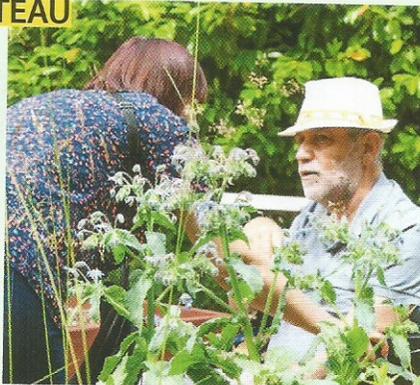


Dr. LE Good! EN RÊVE

DANS UN PARC DE CHÂTEAU

CHAUMONT-SUR-LOIRE

Dans le fameux parc du château de Chaumont, haut-lieu du patrimoine où se déroule chaque année un festival international des jardins, se niche un jardin expérimental de soin et de santé depuis 2018. Il est accessible aux personnes atteintes de pathologies variées et sert de médiateur thérapeutique ou de "tiers-soignant" mais c'est aussi un lieu où l'on éprouve une sensation de bien-être et de liberté.



DANS DES HÔPITAUX

LAUSANNE

Depuis 2015, au CHU de Lausanne (département de neurosciences), le jardin thérapeutique est destiné aux personnes qui sortent du coma. Il stimule leur éveil et favorise leur récupération.



EN MAISON DE RETRAITE

SAINT-QUIRIN EN MOSELLE L'Ehpad La Charmille et l'Institut thérapeutique éducatif et psychologique (ITEP) de Lettenbach, permettent à des jeunes ayant des troubles du comportement et à des malades d'Alzheimer de partager des moments de vie dans le jardin thérapeutique.

