

Définitions

Un Jardin thérapeutique est un environnement dominé par les plantes, conçu pour faciliter l'interaction avec les éléments thérapeutiques de la nature.

L'Hortithérapie est un acte thérapeutique holistique, s'inscrivant dans la durée, qui utilise le jardin, le jardinage et les relations avec la nature, en vue de prévenir, maintenir ou améliorer la santé physique, mentale et sociale, accompagné d'un ou de plusieurs professionnels qualifiés.

L'Écothérapie propose de prendre soin de la personne en réparant les liens complexes qu'elle a avec son environnement de nature et s'intéresse à leurs qualités. Ce faisant, elle a aussi l'ambition d'éveiller, soutenir et développer la conscience écologique.

Caution scientifique

Les études



- a)** Cipriani, J., Benz, A., Holmgren, A., Kinter, D., McGarry, J. & Rufino, G. (2017).
- b)** Howarth, M., Brettell, A., Hardman, M., & Maden, M. (2020).
- c)** Kamioka, H., Tsutani, K., Yamada, M., Park, H., Okuizumi, H., Honda, T., Okada, S., Park, S. J., Kitayuguchi, J., Abe, T., Handa, S., & Mutoh, Y. (2014).
- d)** Nilsson, K., Bentsen, P., Grahn, P. & Mygind, L. (2019).
- e)** Wang, Z., Zhang, Y., Lu, S., Tan, L., Guo, W., Lown, M., *et al.* (2022).
- f)** Lu, S., Zhao, Y., Liu, J., Xu, F., & Wang, Z. (2021).
- g)** Park S-A, Lee AY, Son K-C, Lee W-L, Kim D-S. (2016).
- h)** Nicklett, E. J., Anderson, L. A., & Yen, I. H. (2016).
- i)** De Rui, M., Toffanello, E. D., Veronese, N., Zambon, S., Bolzetta, F., Sartori, L., Musacchio, E., Corti, M. C., Baggio, G., Crepaldi, G., Perissinotto, E., Manzato, E., & Sergi, G. (2014).
- j)** Kuo, M. (2015).
- k)** Tournier, I. & Postal, V. (2014).
- l)** Zhao, Y., Liu, Y., & Wang, Z. (2022).
- m)** Bernez, L., Batt, M., Yzoard, M., Jacob, C., Trognon, A., Verhaegend, F., Danan, J.-L., Fescharek, R., Rivasseau-Jonveaux, T. (2018).
- n)** Tu, H.M., Chiu, P.Y. (2020).

Quels bénéfices attendre de la relation à la nature sur la santé ?

Jardins thérapeutiques, Hortithérapie, Écothérapie

Avec le soutien de Green Link

FFJNS

contact@f-f-jardins-nature-sante.org
www.f-f-jardins-nature-sante.org

GREEN LINK
FONDS DE DOTATION

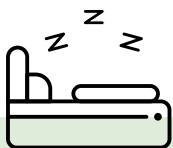


SANTÉ PHYSIQUE



**Bon
fonctionnement
de l'appareil
locomoteur**

Activité physique (b),
endurance (g),
dextérité (g),
équilibre chez
les personnes âgées
(e)



**Amélioration
du sommeil**

(d) (j)

**Prévention des risques
cardio vasculaires (e),
pouls (b), taux cortisol (j),
tension artérielle.**



**Meilleure hygiène
nutritionnelle**

Augmente
la consommation
de fruits et légumes
(b) (e) (g) (j)
+ favorise
la réduction de
l'indice de masse
corporelle



**Bon
fonctionnement
du système
immunitaire**

(i) (j)



SANTÉ MENTALE



**Réduction
de l'anxiété**

(b) (c) (d)



**Réduction
des affects
dépressifs**

(a) (g)
Engagement et
vitalité
(j) (c) (l)
Image de soi positive
(c) (d)
Amélioration
de l'humeur
(b) (d) (k) (e) (l)



**Prévention
du burn out**

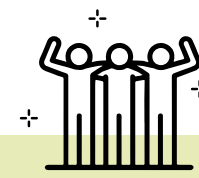
(m)



**Accompagnement
des maladies
neuro-évolutives**

Améliore
le fonctionnement
cognitif général
(g) (l) (n)
Réduit l'agitation
chez les personnes
ayant une maladie
neuro-
évolutive
(l)
Est bénéfique à
l'engagement
(l)

SANTÉ SOCIALE



**Diminue
le sentiment
de solitude**

(k) (c)



**Facilite
la réintégration
dans le monde
du travail**

(d)

**Favorise
les contacts sociaux**
(b) (c) (f)

