

Tous fous de jardinage

Découvrez ses bienfaits insoupçonnés !

Le jardinage a le vent en poupe. La preuve, de plus en plus de manifestations lui sont consacrées. Et c'est tant mieux, car ses effets sur le moral et la santé sont nombreux.

Je jardine tous les week-ends, quel que soit le temps, raconte Eugénie, 54 ans. Même sous la pluie, j'adore biner la terre, arracher les mauvaises herbes, planter des fleurs, arroser mes semis... Ces activités me vident la tête. D'ailleurs, quand j'ai un souci ou que je suis inquiète, je pense au moment où je pourrai enfin jardiner et je me sens tout de suite mieux. Et quand je regarde mon jardin, j'en profite d'autant plus que je sais les efforts qu'il m'a demandés !

Aujourd'hui, six Français sur dix ont un jardin et un sur quatre en rêve. Parmi eux, 90 % sont des adeptes du jardinage et ils parviennent à donner libre cours à leur passion, même sur un petit balcon : il leur suffit de quelques plantes en pots sur le rebord d'une fenêtre pour s'offrir ce bonheur. De nombreuses villes (comme Lyon, Montreuil, Lille, Tarbes...) ne s'y sont pas trompées. Depuis plusieurs années, elles proposent des parcelles de terrain en centre-ville ou au pied des immeubles pour permettre aux habitants de partager des jardins en les cultivant ensemble. N'hésitez pas à vous joindre à eux : mettre les mains dans la terre, planter, tailler, biner et se réjouir ensuite du résultat promet un « bain de bien-être » absolument délicieux.

Par Sophie Pasquet

Le bonheur de se ressourcer et de partager

« J'ai grandi dans les jardins : mon père et mon grand-père étaient jardiniers, raconte Géraldine Bouclon, ancienne institutrice et jardinière près de Beauvais*. Moi, je partage mon jardin avec la nature, c'est-à-dire que je ne le travaille pas trop : j'aime découvrir les imprévus comme une plante ou une fleur dont les graines ont volé avec le vent et qui a poussé à un endroit où je ne l'ai pas plantée. Je jardine aussi pour et avec mes petits-enfants. Ils adorent ramasser les fraises et les fruits que l'on a plantés ensemble. »

« Pendant longtemps, on a jardiné pour se nourrir, rappelle Bruno Nunez, enseignant, jardinier, fondateur du site Jardipartage** et chroniqueur sur Radio Oloron. Aujourd'hui, même si certaines personnes continuent de cultiver leur potager pour faire des économies, c'est surtout une source de plaisir » Le plaisir de se ressourcer en mettant les mains dans la terre, d'être en contact avec la nature en taillant les plantes, en arrachant les mauvaises herbes, en ramassant les feuilles mortes et en coupant les fleurs fanées... « On ne pense à rien d'autre quand on jardine, souligne Bruno Nunez. Cela repose l'esprit. » Et dans une société comme la nôtre, où il faut toujours aller plus vite, le jardinage et la na-



Mettre les mains dans la terre a des vertus apaisantes et destressantes.



ture nous rappellent que le temps existe et qu'il faut le respecter, car ce qui est planté à l'automne ne poussera et ne fleurira qu'au printemps, ne donnera ses fruits qu'en été. Dès lors, jardiner s'avère très gratifiant : « Le jardin ou le balcon aménagé sont devenus comme des pièces supplémentaires que l'on décore, embellit et aménage, remarque encore Bruno Nunez. Au printemps et en été, c'est une grande fierté d'entendre ses amis s'extasier sur l'agencement du jardin, la beauté des fleurs, et de pouvoir leur dire : "Ce sont les tomates ou les fraises de mon jardin !" ou "voici le persil de mon balcon !" » Géraldine Bouclon renchérit : « J'aime offrir des plantes de mon jardin à mes amis ou leur proposer à manger des produits que j'ai fait pousser. »

« Le partage est important dans le jardinage, ajoute Bruno Nunez. D'abord parce qu'on est obligé de donner des fruits, des légumes ou des plants pour qu'ils ne soient pas gâchés, mais aussi parce qu'entre passionnés, on se "nourrit" des conseils des uns et des autres. » Sur



Pour passer de bons moments avec vos voisins, rendez-vous dans un jardin partagé.



Pour trouver un jardin partagé près de chez vous : jardins-partages.org

son site Internet**, Bruno Nunez dispense ses conseils avisés et invite tous les internautes jardiniers à échanger leurs bonnes idées. Signe

du succès : jardipartage.fr, créé il y a seulement trois ans, compte déjà quarante mille visites par mois.

* **Géraldine Bouclon partage sa passion dans *Le Jardin spontané*, de Noémie Vialard (éditions Delachaux & Niestlé).**
** **Jardipartage.fr.**

Des vertus plébiscitées par les médecins

« **Quand nous avons installé ma grand-mère dans une maison de retraite**, elle était malheureuse à l'idée de se retrouver entre quatre murs, se souvient Sandrine, 47 ans. Elle avait toujours vécu à la cam-

pagne et passait beaucoup de temps à l'extérieur. Heureusement, il y avait un jardin au sein de l'établissement et une équipe organisait des ateliers où ils proposaient aux pensionnaires de jardiner. Grâce à cette activité, ma grand-mère a retrouvé le sourire : quand nous lui rendons visite, elle nous entraîne au jardin pour nous montrer la dernière rose qui a fleuri ou les iris qui lui donnent du fil à

Jardiner en famille, c'est bon pour les enfants !

À n'importe quel âge, vous pouvez leur proposer de jardiner. Même s'ils râlent, incitez-les à essayer : c'est très valorisant pour eux.

• **Ils apprennent rigueur et patience**

S'ils veulent faire pousser des plantes, des fleurs ou des fruits, il va falloir respecter des règles d'ensoleillement, d'arrosage,

étudier la nature de la terre, attendre patiemment que cela pousse. Et si cela ne se développe pas, il faudra essayer de comprendre pourquoi et replanter ailleurs.

• **Ils découvrent la nature**

Outre le cycle de vie des fleurs et des fruits, les enfants apprennent que des vers de terre vivent sous nos pieds, qu'il y a des plantes toxiques, quelle est

la différence entre les abeilles et les guêpes... Ils jouent avec l'eau, tripatouillent la terre, se salissent. C'est amusant et inhabituel !

• **C'est un moment de transmission**

Les petits reproduisent des gestes que les plus âgés ont un grand plaisir à leur montrer. Cela les aide à se construire.

• **Ils goûtent à l'effort**

Après avoir planté, arrosé, attendu, vient le plaisir de la cueillette.



retordre. Pendant qu'elle nous parle, elle arrache les petites herbes autour du banc où l'on discute. Ce jardin, c'est son territoire, son royaume. »

Aujourd'hui, de plus en plus d'hôpitaux, de maisons de retraite et de centres de santé installent un jardin où les patients peuvent se promener et jardiner. « Avant, il y avait des jardins dans tous les hôpitaux, rappelle Anne Chahine, présidente de l'association Jardin et Santé. On savait que cela permettait une meilleure convalescence, car les malades pouvaient prendre l'air, sortir de leur chambre aseptisée, se reconnecter avec la nature. » Ils ont disparu faute de place, mais des associations comme Jardins et Santé se battent pour les faire renaître. « Le jardin est un moyen non-médicamenteux qui accompagne la médecine classique et offre de nombreuses ressources pour aider à guérir », explique Anne Chahine. Ainsi, la vue d'un tournesol, l'odeur d'une rose, le bruit de l'eau ou des oiseaux permettent de ressentir des sensations parfois oubliées à cause de l'isolement, de l'âge ou de la maladie. Ce peut être le plaisir de sentir le vent sur son visage, d'hummer des odeurs de fleurs, de terre humide...

« Se retrouver dans la nature, pouvoir biner ou tailler peut stimuler les cinq sens chez des personnes malades ou âgées qui sont en train de les perdre à cause de traitements lourds », souligne Anne Chahine. Les séances au jardin font également baisser l'agitation et favorisent l'endormissement sans médicaments. En outre, ces jardins thérapeutiques sont des outils qui facilitent la communication entre les soignants et les soignés : parler d'une fleur, de la mousse, des cicatrices d'un arbre, faire des confitures avec les fraises que l'on a semées permet de créer un lien plus facilement.

Et même les plus jeunes en profitent. Au CHU de Nice, le jardinage fait partie de la thérapie non-médicamenteuse destinée aux adolescents ayant des problèmes psychiatriques : « Ils apprennent à mesurer leurs gestes, voient que l'on ne peut pas forcer la nature et qu'il faut respecter certaines règles si l'on veut que cela pousse. Cela les aide à se structurer », conclut Anne Chahine.

Des manifestations à ne pas manquer

- ✓ Les Rendez-vous aux jardins, les 5, 6 et 7 juin pour des animations dans toute la France. Rens. : culturecommunication.gouv.fr/rendezvousauxjardins.
 - ✓ Plantes plaisirs passion, à La Roche-Guyon, les 2 et 3 mai.
 - ✓ Les Journées doullennaises des jardins d'agrément (dans la Somme), les 30 et 31 mai.
 - ✓ Les Iriadiades, au château d'Auvers (Val-d'Oise), les 23 et 24 mai 2015.
- Pour tout savoir sur les manifestations dans votre région. Rens. : rustica.fr/agenda-des-regions.

Le saviez-vous ?

290 € est le budget moyen consacré au jardinage.

(Source Willemse.)

87 % des Français estiment que cultiver son potager est une source

d'économie.

(Étude Opinion Way Campingaz, 2013.)

31 % des Français plantent des fruits et légumes pour leur propre consommation.

(Observatoire de l'Habitat Leroy Merlin, 2013.)



Vous avez un beau jardin, ouvrez-le au public !

L'association Jardins et Santé cherche des jardiniers amateurs partout en France prêts à faire visiter leur jardin, afin d'obtenir des fonds pour soutenir des projets (bourses de recherche, subventions de jardins en Ehpad, dans les hôpitaux ou les centres médicaux...).

✓ Seule contrainte : animer une visite de 45 minutes environ en parlant de votre jardin, ses plantes, leur histoire (ce rosier a été planté à la naissance de ma fille, ces hortensias sont les préférés de mon petit-fils...) et de la façon dont vous vous en occupez.

✓ Vous fixez le prix de la visite (environ 10 €), que vous reversez à l'association.

✓ Pour déposer un dossier : jardins-sante.org/participer/ouvrir-son-jardin.



Le jardinage est un bon accompagnement à la médecine traditionnelle auprès des jeunes et des plus âgés.

Partagez votre expérience, posez vos questions sur maximag.fr/forum

