

L'HORTITHÉRAPIE :

les jardins du Bien-Être

Bêcher, semer, arroser...

Des gestes simples, fédérateurs, qui se pratiquent depuis l'antiquité, et soignent : c'est l'hortithérapie.

Apaiser ses tensions internes en travaillant la terre, une communion implicite entre l'homme et la nature qui suscite aujourd'hui la curiosité des chercheurs.



Hortithérapie, le mot éveille la suspicion : « thérapie » rappelle la maladie, « hortithérapie » évoque plutôt un acte paramédical méconnu s'adressant à des esprits sectaires. Bref, il ne rassure pas selon Sébastien Guéret de Formavert, société développant l'hortithérapie par des ateliers de jardinage. Pourtant favoriser son bien-être par les plantes, c'est naturel... et ancien. Dès l'antiquité, les Egyptiens recommandaient à leurs patients de se promener dans les jardins pour atténuer leurs souffrances. Plus précisément, l'hortithérapie intègre des activités de jardinage dans un processus de soin, d'éducation, de lutte contre la maladie ou l'exclusion, au même titre que le sport, la musique, ou la peinture... Très développée au Japon, aux Etats-Unis, au Canada et en Angleterre, elle manque encore de reconnaissance en France malgré l'existence de quelques expériences concluantes auprès des enfants autistes, ou de personnes âgées résidant en maison de retraite.



© Carole Desheulles

En France, l'hortithérapie en est encore à son balbutiement

Cette discipline avant tout préventive, s'adresse à tous et à tout âge. Sa pratique procure des bienfaits physiques, intellectuels, psychologiques et sociaux. Côté physique, l'entretien du potager, du jardin d'agrément et des espaces verts fournit de multiples occasions d'activités au grand air. Spécifiques, elles améliorent la coordination des mouvements élaborés en fonction de chaque problématique musculaire. Par exemple, on peut utiliser la transplantation de plantules pour entraîner le pouce et l'index par la prise, la relâche et la flexion. De plus, vous brûlez autant de calories en quarante-cinq minutes de jardinage qu'en trente minutes d'aérobic !

L'hortithérapie sollicite l'esprit d'observation, la hiérarchisation, la créativité, la mémoire, l'écriture pour synthétiser les informations et planifier dans le temps l'évolution des différentes cultures...



© Carole Desheulles

Tous les sens sont stimulés. Ouïe, toucher, goût, odorat jouent un rôle important dans le plaisir du rapport aux plantes, et développent aussi une meilleure compréhension de la relation entre cause et effet sur notre environnement.

Les bienfaits psychologiques, eux, sont surtout liés à la diminution des sensations de stress dues aux rythmes de la vie urbaine.

Enfin, l'aspect social de l'hortithérapie est indéniable. Se sentir solitaire en vivant au milieu de milliers de personnes est une des causes principales de dépression.

L'hortithérapie est une culture du partage. Les membres du groupe apprennent à communiquer entre eux d'une façon plus significative, car ils travaillent ensemble vers le même but. Ils respectent les

droits des autres, sont plus coopératifs et prennent leur part de responsabilité, avec le plaisir de partager avec autrui les fruits de leur travail.

Nous sommes tous des Monsieur et Madame nature...

Nous sommes tous des Monsieur et Madame nature... Anne Ribes est infirmière jardinière depuis septembre 1997, elle anime un atelier potager-fleurs au service de pédopsychiatrie de l'Hôpital le Piticé Salpêtrière à Paris. Comment concilier l'amour du jardin et l'envie de soulager la souffrance ? C'est

en partant de cette réflexion et de cette pratique qu'elle s'est retrouvée face aux douleurs d'enfants et d'adultes. À l'hôpital Louis-Mourier de Colombes, elle anime des ateliers d'hortithérapie

intergénérationnel avec des personnes âgées atteintes de la maladie d'Alzheimer, et des enfants de grande section de l'école maternelle Charles Péguy. Et depuis, elle n'a de cesse de vouloir diffuser les bienfaits de l'hortithérapie

pour tous ceux et celles qui souhaitent se rééquilibrer avec la nature, la lire, s'en imprégner et vivre dans le plaisir de faire.



INFO PLUS

Formavert

Formations au sein d'institutions. Possibilité d'animations d'ateliers de jardinage dans des clubs de loisirs, des centres culturels...

Sébastien Guéret
28 traverse Saint Pons
13012 Marseille
Tel : 06 81 47 53 19

Association Belles Plantes

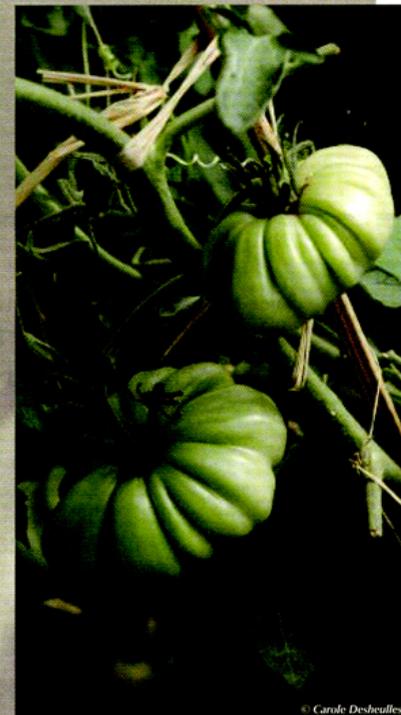
Anne Ribes

2 rue d'Agnou
78580 Maule
Tel : 01 30 90 98 74
« Toucher la terre - Jardiner avec ceux qui souffrent » de Anne Ribes. Éditions Médicis. 21 euros.

Jardiniers de France

Association reconnue d'utilité publique. Présente dans toute la France, l'association des Jardiniers de France anime un important réseau (3000 clubs) d'amateurs de jardin, de correspondants locaux régionaux et d'intervenants. Adhésion pour l'année, dix euros.

Adresse du siège social :
40 route d'Aulnoy
BP 80559 59308 Valenciennes Cedex
Tel : 03 27 46 37 50 ou 0826 020 313 (0,15 euros la minute).



© Carole Desheulles

Abonnez-vous!

Le premier magazine destiné aux seniors actifs des Bouches-du-Rhône

1 an = 6 numéros - 6 numéros : 12 euros (frais d'envoi et de gestion)

