



## FICHE ACTIVITÉ REMINISCENCE



# “CRÉER UN MINI JARDIN THÉRAPEUTIQUE”

### PRÉAMBULE

Chez Helpy, on aime vous proposer **des activités qui vous font du bien** qui sont adaptées à toutes les fragilités et à votre quotidien. Nous vous proposons dans cette nouvelle fiche **une activité facile à réaliser** et parfaite pour vous détendre et créer des moments de complicité avec vos proches.

On entend souvent parler des **jardins thérapeutiques** dans les endroits comme les hôpitaux ou les maisons de retraite. En effet, ils sont réputés pour aider les personnes qui subissent des perturbations sur le plan physique, psychologique ou social.

Ce type de jardin participe à **augmenter leur bien-être**.

Alors, pourquoi ne pas profiter aussi de toutes ses vertus en installant un petit jardin thérapeutique chez vous ?





## LES CONSEILS D'HELPY :

Souvent les personnes désorientées ont du mal à faire des choix, leurs démarches d'actions étant limitées.

Pour faciliter l'activité, proposez des actions simples en fonction des capacités de la personne, pour ne pas la mettre mal à l'aise.



## UN JARDIN QUI FAIT DU BIEN

Un jardin thérapeutique rassemble plusieurs critères essentiels. Il est non seulement accessible à tout le monde (handicap ou non), mais il met aussi en avant la pratique de **l'hortithérapie**, avec la culture de plantes médicinales. Ce sont des espaces qui doivent être source de bien-être, mais aussi remplir des objectifs spécifiques en termes de santé. **Ils font du bien au corps comme à l'esprit.**

Ils peuvent servir à pratiquer la méditation, à se **recentrer sur soi** et à reconnecter avec la nature. Ce sont aussi des zones de partages et d'animations, où l'on peut exercer régulièrement des **activités de jardinage**. Les jardins thérapeutiques n'ont pas pour vocation à être un simple aménagement paysager, ils doivent être en capacité de remplir aussi bien **un rôle passif** (avec de simples promenades, de la contemplation, etc) qu'**un rôle interactif** en stimulant les sens et les êtres.





## LES CONSEILS D'HELPY :

Les personnes désorientées auront souvent plaisir à toucher les choses, il ne faudra donc pas s'étonner si elles jouent avec la terre, les plantes ou les graines. Surtout laissez faire.



Il peut paraître insolite de vouloir en installer un dans son jardin ou sur un balcon, mais ils sont destinés à tous les publics, même aux personnes n'ayant aucune pathologie psychique ou physique. Ce sont des endroits propices à des activités diverses comme le jardinage ou l'**analyse de la flore**, à la **stimulation des sens**.

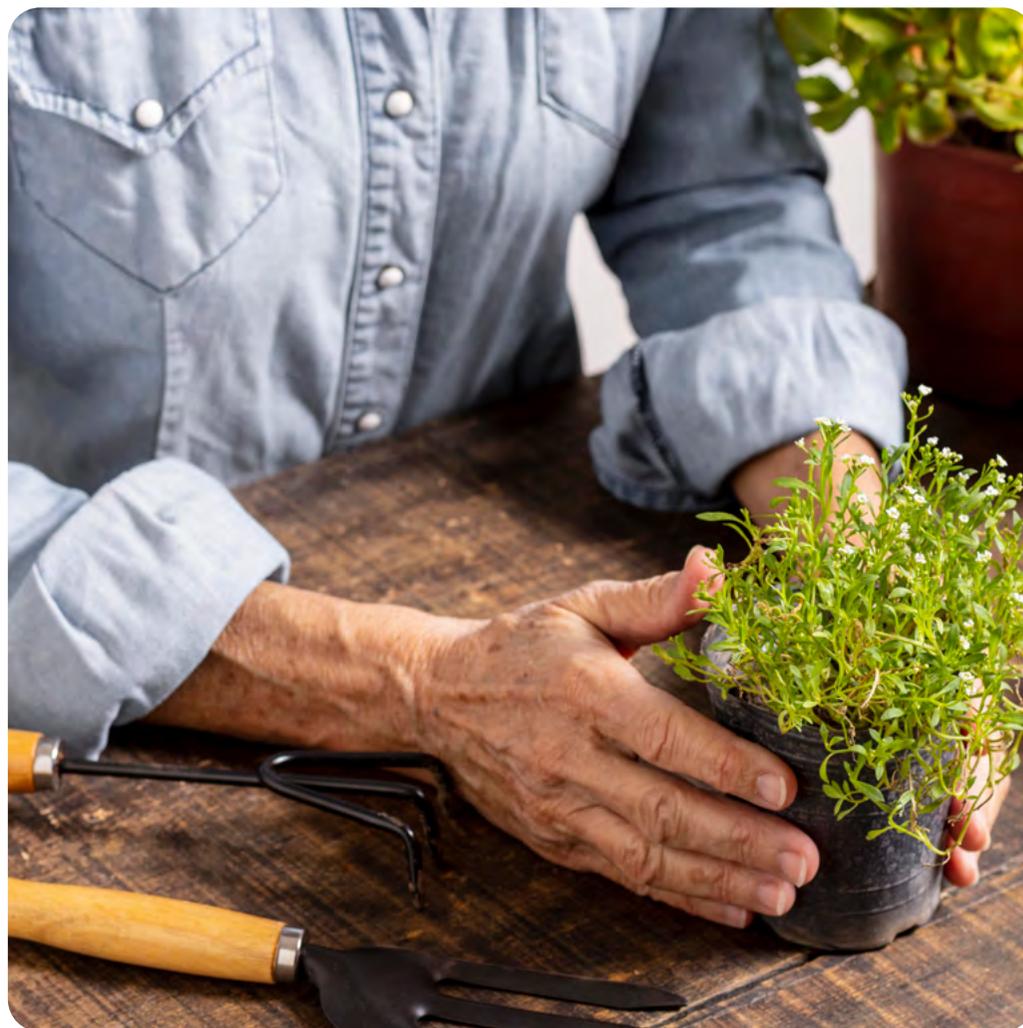
## CONCEVOIR SON PROPRE JARDIN

### PUBLIC :

Tous publics et particulièrement les personnes qui ont des troubles liés à la maladie d'Alzheimer.

### MATÉRIEL REQUIS :

- Des pots ou bacs à fleurs,
- Une table à roulette pour les disposer
- Des outils légers et faciles à manipuler
- De la terre et du terreau,
- Des graines ou des plants.





## LES CONSEILS D'HELPY :

Pour une meilleure accessibilité, disposer l'ensemble des pots à planter sur une table à roulettes.

Un jardin mobile permet le rapprochement vers la nature durant toute l'année. Il est facile à manipuler et plus adapté aux personnes en fauteuil ou qui ont besoin d'être assises sur une chaise.



## COMMENT FAIRE :

Pour réaliser votre propre jardin thérapeutique c'est très simple : il vous suffit juste d'un espace dédié à l'extérieur (jardin, terrasse, balcon).

Celui-ci n'a absolument pas besoin d'être très grand.

Choisissez un endroit facile d'accès et au calme. Il se doit de ne pas être limitant, on privilégie donc un aménagement de l'espace où il est aisé de se mouvoir.

Vous pouvez aussi le penser en **version intérieure** pour les citadins.

Il doit surtout avoir vocation à **inspirer les 5 sens**, il ne faut donc pas hésiter à cultiver plusieurs types de plantes différentes.

**Par exemple :** cultiver les **herbes médicinales** (citronnelle, pissenlit, camomille, fenouil, lavande...) est idéal, elles sont faciles d'entretien et aident pour nos petits maux du quotidien.

Ou encore, privilégiez les **plantes aromatiques** (thym, persil, sauge, laurier, menthe) elles seront utiles pour agrémenter vos recettes.





## LES CONSEILS D'HELPY :

Préparez l'ensemble du matériel en amont et installez vous confortablement pour un maximum de plaisir pendant l'activité. N'oubliez pas de faire participer vos proches et de les inviter à prendre des initiatives.



À l'extérieur, vous pouvez aussi installer un nichoir pour entendre le bruit des oiseaux.

Enfin, les jardins thérapeutiques peuvent remplir de nombreuses fonctions, à vous d'aménager le vôtre de manière à ce qu'ils remplissent **les objectifs que vous désirez** : il peut être créatif, contemplatif, sensoriel, curatif, etc.

## QUELQUES IDÉES :

### LE JARDIN AROMATIQUE MÉDITERRANÉEN

Grâce à ses parfums multiples, le jardin aromatique tient les sens des cultivateurs en alerte. Dans le cerveau, l'aire en charge de l'odorat est très proche de la mémoire, faire travailler la première revient à mobiliser la seconde. Apprécié par les thérapeutes, ce jardin sensoriel aide donc les jardiniers à se créer des souvenirs et même parfois à en retrouver. Le dernier petit avantage : les plantes sollicitées sont vivaces et très solides pour la plupart d'entre elles.





## LES CONSEILS D'HELPY :

L'idéal, c'est de pouvoir installer un système d'arrosage automatique ou goutte à goutte. Cette installation sera plus pratique que de transporter des arrosoirs remplis et lourds. En intérieur, vous pourrez utiliser un petit arrosoir et également des oyas en terre cuite.



### Quand planter ?

À tout moment de la saison si ce sont des plants. Pour les graines attendre le mois de mars.

### Quelles plantes ?

Lavande, romarin, sauge, thym, thym citron, sarriette.  
Et possible aussi : laurier, origan.

### Quand tailler ?

Cueillir les feuilles à volonté pendant toute l'année.  
Taille annuelle d'entretien : fin d'été et automne (septembre – octobre)

### Quel emplacement ?

Exposition ensoleillée (5-7 heures de soleil). Les plantes méditerranéennes ont besoin de beaucoup de soleil. Éviter d'exposer vers le nord.

### Quel type de sol ?

Terre sableuse, terreau.





## LES CONSEILS D'HELPY :

De nombreux outils sont trop lourds et peuvent faire mal à force de les utiliser. Il faut penser à les tester, qu'ils soient grands ou petits et investir dans des matériaux de qualité. De nombreuses entreprises créent des outils adaptés aux seniors. Leurs formes permettent de diminuer les douleurs articulaires, mais aussi de gagner en force grâce à un système de levier.



### LE JARDIN AROMATIQUE SAVOUREUX

La priorité pour son jardin aromatique savoureux est de choisir les bonnes combinaisons de plantes. Notez par exemple que ciboulette, persil et origan forment un bon trio. De plus, durant l'automne, les plantes aromatiques vivaces comme la ciboulette sèchent, il faut les laisser faire. Au retour des beaux jours, coupez les feuilles et les herbes repousseront de plus belle.

#### Quand planter ?

À tout moment de la saison si ce sont des plants. Pour les graines attendre le mois de mars.

#### Quelles plantes ?

Menthe, verveine citronnelle, basilic, ciboulette, persil, coriandre. Et possible aussi : fenouille, céleri, estragon, cerfeuil, etc.

#### Quand tailler ?

Cueillir les feuilles à volonté pendant toute l'année.

Taille annuelle d'entretien pour les vivaces : fin d'automne (menthe), début printemps (verveine)



#### Quel emplacement ?

Exposition ensoleillée (5-7 heures de soleil) ou mi-ombre (3-4 heures de soleil).

#### Quel type de sol ?

Terre végétale, terreau



## LE JARDIN, UN ÉLÉMENT DE SOIN



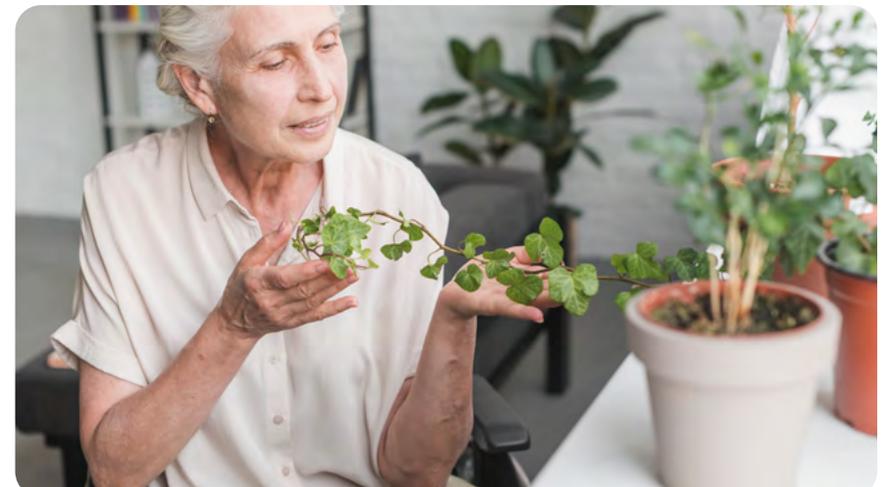
### POUR ALLER + LOIN

La nature contribue à un état physiologique de bien-être en diminuant le stress, l'anxiété, la dépression. De nombreuses études l'ont prouvé<sup>1</sup>. Notamment, elles démontrent qu'un environnement végétal a un effet bénéfique sur le niveau de douleur ressenti. Qu'il soit physique ou psychique.

Ces études mettent aussi en évidence une baisse de consommation de médicaments<sup>1</sup> (anxiolytiques, antalgiques, somnifères...), et de ce fait une baisse des effets secondaires qu'ils entraînent. Citons par exemple la dénutrition, le risque accru de chutes, l'augmentation des troubles du comportement...<sup>2</sup>

La lumière naturelle a un effet bénéfique sur la santé des patients.

En effet, l'exposition à cette lumière raccourcit la durée du séjour à l'hôpital et diminue la douleur perçue. Elle augmente, entre autre, le taux de sérotonine, un neurotransmetteur connu





pour inhiber la sensation de douleur.

De plus l'exposition au soleil limite les fragilités osseuses.<sup>2</sup>

L'activité physique est favorisée par la présence du jardin.

Puisqu'il donne envie d'être exploré !

Ainsi, la fonction de la marche est entretenue plus longtemps chez les personnes âgées qui se baladent régulièrement. C'est également un moyen efficace de lutter contre les maladies cardiovasculaires <sup>3</sup>.

Sources :

1. *Les jardins thérapeutiques : recommandations et critères de conception.*

Auteur(s) : Thérèse Rivasseau-Jonveaux, Alina Pop, Reinhard Fescharek, Stanislas Bah Chuzeville, Christel Jacob, Laëtitia Demarche, Laure Soulon, Gabriel Malerba.

2. *L'amélioration de la qualité de l'accompagnement de personne désorientées par l'aménagement des espaces extérieurs. Plus précisément l'exemple de l'EHPAD La Rose des Vents de Quiberon (56). Mémoire de l'école des Hautes Études en Santé Publique – 2014 – Anne-Lise COME.*

3. *Psychologie de la santé : applications et interventions. Par Gustave-Nicolas Fischer, Cyril Tarquinio : «Concevoir des centres de soin propices à la guérison.»*

