




Cette approche utilise le jardinage et les relations à la nature, pour améliorer la santé.

## L'HORTITHÉRAPIE ou quand le jardinage soigne

Des professionnels de la santé nous expliquent les fonctions thérapeutiques des jardins et du jardinage pour leurs usagers et leurs pratiquants.  ADELINE GADENNE

**D**ans le Loir-et-Cher, à Chaumont-sur-Loire, le domaine du château est connu pour son Festival international des jardins. C'est aussi est un haut lieu de l'innovation horticole. Il abrite ainsi, depuis 2016, un Jardin de soins et de santé. Le visiteur peut y découvrir l'hortithérapie, une méthode de soins basée sur la relation au jardin et l'entretien des plantes. Cet espace

vert est accessible aux personnes en fauteuil roulant et est composé d'espèces végétales choisies en fonction de critères d'innocuité, de couleurs et de senteurs. "Ce n'est pas un jardin comme les autres, explique Chantal Colleu-Dumond, la directrice du domaine de Chaumont-sur-Loire, il est non seulement adapté aux personnes vulnérables, riche en végétaux aromatiques et en plantes-doudous, telles que les

oyats, mais il a aussi pour objectif de sensibiliser le grand public au fait que les jardins sont des lieux d'apaisement."

### Professionnalisation

Fort de son expertise, le domaine de Chaumont-sur-Loire assure chaque année la formation de plusieurs dizaines de professionnels de santé à l'hortithérapie et accompagne la création de plusieurs jardins de soins dans

des établissements d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (Ehpad) du Loir-et-Cher comme ceux d'Onzain et de Chailles.

Le terme "hortithérapie", apparu au XX<sup>e</sup> siècle, est originaire des États-Unis. Mais les bienfaits du jardinage pour la santé sont connus de longue date, comme le raconte Jérôme Pellissier, auteur de *Jardins thérapeutiques et hortithérapie*. Comment la





*Jeu de couleurs des asters et des sedums au domaine de Chaumont.*

PHOTO: SANDRINE CHASSANT/SP

F. MARRE/PHOTOLIA



*Chantal Colleu-Dumond, directrice du domaine de Chaumont-sur-Loire, où ont eu lieu les premières formations à l'hortithérapie.*

### CONSEILS POUR VOTRE JARDIN

Les jardiniers peuvent chercher à optimiser l'espace qu'ils cultivent en suivant quelques principes issus de l'hortithérapie. France Criou-Pringuey, médecin et paysagiste qui a participé à la conception de deux jardins thérapeutiques pour des services de psychiatrie d'adultes, au CHU de Nice (06), et au CHU de Saint-Étienne (42), délivre ses conseils.

- 1. La vue du jardin**, depuis l'intérieur de la maison, doit être harmonieuse et réconfortante.
- 2. Votre jardin** doit comporter une grande diversité de plantes et de matériaux naturels.
- 3. Les espèces végétales** doivent stimuler les cinq sens : la vue, l'odorat, le toucher, l'ouïe et le goût.
- 4. Les pesticides** et autres traitements toxiques pour la nature doivent être bannis.
- 5. Votre jardin** doit comporter des recoins pour le repos et la méditation, à côté des autres espaces dédiés à la convivialité et aux activités.
- 6. Les espaces** où vous cultivez plantes potagères ou ornementales doivent être parfaitement adaptés à votre condition physique : surélevez-les si besoin.



F. MARRE/PHOTOLIA

*Les parfums de la lavande et des roses peuvent stimuler les personnes atteintes d'Alzheimer.*

*nature prend soin de vous*, un livre qui fait référence sur le sujet. "Des écrits de médecins datant du XVIII<sup>e</sup> siècle décrivent les effets positifs de l'horticulture sur les patients."

En 2018, les personnes voulant faire progresser l'hortithérapie en France ont créé la Fédération française jardins, nature et santé. Mais notre pays est en retard par rapport aux États-Unis, à la Grande-Bretagne ou encore à l'Allemagne où il existe déjà des formations professionnelles reconnues. "Nous aimerions pouvoir proposer un diplôme universitaire dans trois ou quatre ans", confie

Chantal Colleu-Dumond. "Le retard de la France s'explique certainement par des raisons budgétaires et idéologiques... déplore Jérôme Pellissier. Malgré toutes les études montrant que les jardins peuvent participer à soigner autant que les méthodes médicales, cette idée reste difficile à admettre pour certains soignants."

### Climat hypotenseur

Depuis les années 1980, des travaux scientifiques ont démontré que la seule vue de végétaux à travers la fenêtre d'un hôpital peut accélérer le rétablissement du patient à la suite d'une opération.





Des espaces dédiés aux activités horticoles conçus par des professionnels de santé.



L'arrosage, bien pratiqué, peut faire office d'exercice de santé.



Le jardin thérapeutique utilise de multiples sollicitations sensorielles.

“ Prenez soin du jardin, le jardin, à son tour, prendra soin de vous ! ”

Jérôme Pellissier

France Criou-Pringuet, médecin généraliste qui est également paysagiste, s'intéresse de près à ces recherches : “ Ces études ont aussi prouvé que les jardins aidaient à réduire la tension artérielle et la douleur, et des chercheurs ont prouvé que les jardins et le jardinage procuraient des émotions positives, une diminution du niveau de stress et de meilleures capacités d'attention et de concentration. ” Ces résultats n'étonnent pas la médecin-paysagiste : “ Pendant plusieurs milliers d'années, les humains ont vécu au contact direct des plantes et des arbres, ce qui fait que

nos organismes ont besoin d'eux pour fonctionner de manière optimale. ”

### Séances d'arrosage

Jérôme Pellissier suggère que “ les personnes qui aiment jardiner demandent aux soignants si une partie des soins ne pourrait pas profiter du jardin ou du jardinage ”. Par exemple, une personne en rééducation pourrait se voir proposer par son kinésithérapeute, en complément de ses séances en cabinet, de reprendre l'arrosage de ses plantations avec des arrosoirs de contenance adaptée et des postures bien respectées.

### POUR LES SOIGNANTS, AVANT QU'ILS NE REMONTENT EN PREMIÈRE LIGNE

La crise sanitaire actuelle entraîne beaucoup de stress au sein du personnel hospitalier, notamment dans les services touchés directement par la pandémie. À en croire une étude publiée en 2018, par le chercheur Roger Ulrich, l'hortithérapie leur serait très profitable. Ce dernier s'est en effet intéressé au burn-out des infirmières travaillant en soins intensifs. Il comparait l'effet d'une pause dans un jardin et dans une salle de repos, les deux espaces ayant été conçus spécifiquement pour le ressourcement du personnel hospitalier. Vous l'aurez deviné : c'est la pause au jardin qui a permis un meilleur repos. “ Le stress à l'hôpital est permanent et général et le fait qu'un jardin soit aménagé pour se ressourcer et récupérer des contraintes imposées par cette situation va bénéficier aux soignants comme aux malades et à la famille, les aidants, aussi, ayant besoin de récupérer ”, commente la médecin et paysagiste France Criou-Pringuet. “ À l'avenir, le jardin va jouer un rôle de plus en plus important dans notre société, car il représente une réponse, voire un antidote à la crise ”, prophétise Chantal Colleu-Dumond, directrice du domaine de Chaumont-sur-Loire.

