



VERDURABLE

5, allée Simone de Beauvoir
94110 ARCUEIL Site : www.verdurable.fr

NOTES AUX ATELIERS

AUTOUR D'UN JARDIN THERAPEUTIQUE



VERDURABLE

5, allée Simone de Beauvoir
94110 ARCUEIL Site : www.verdurable.fr

Sommaire

- i. Hortithérapie & Jardin thérapeutique
- ii. Préparations
- iii. Sens de responsabilité
- iv. Objectif et évaluation



I. Hortithérapie & Jardin thérapeutique

L'Hortithérapie est la réhabilitation pratique et globale de la personne par la pratique du jardinage adapté dans un lieu protégé.

L'hortithérapie (traduit de l'anglais « horticultural therapy ») thérapie par l'horticulture et le jardinage, pratiquée surtout au USA, Canada, Japon et certains pays d'Europe du Nord, se développe depuis quelques années en France. Aujourd'hui elle entre dans la prise en charge non-médicamenteuses, et s'adresse aux personnes âgées, personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer et pathologies apparentées, aux personnes en situation de handicap et aux adolescents en difficulté.

Cette action est basée sur la stimulation sensorielle des cinq sens, à partir d'apport de matériel vivant (végétal et minéral). Des activités adaptées qui s'intègrent dans un programme de soin, en vue d'une évaluation du mieux être et de l'autonomie de la personne, en collaboration avec les médecins et le personnel soignant. (Source : Viv'Harmonie <http://vivharmonie.com/hortithérapie.html>)

Le Jardin thérapeutique, également appelé « jardin à but thérapeutique », est un ensemble d'espace aménagé spécifiquement dans un établissement social ou médico-social (ESMS) ou un établissement hospitalier (ou para hospitalier). Le jardin est relié aux rythmes naturels, où l'on peut prendre soin de son corps et de son esprit, en adéquation avec un protocole médical (le support des activités d'hortithérapie) ou simplement avec soi-même.

Les bienfaits des activités liées au jardin thérapeutique :

- Stimulation des sens : vue, ouïe, toucher, goût, odorat
- Augmentation ou le maintien de la mémorisation spécialement Alzheimer
- Bienfaits sociaux:
 - Entrer en relation avec d'autres personnes
 - Partager les résultats
 - Compétition amicale
- Bienfaits physiques :
 - Rester actifs
 - Activités physiques au grand air
 - Promenades, exercices salutaires
- Bienfaits émotionnels et psychologiques :
 - Meilleure estime et confiance en soi
 - Intérêt et enthousiasme pour l'avenir
 - Esprits créatifs
 - Tolérance et patience vis-à-vis des frustrations
 - Une intense concentration

Verdurable est partenaire depuis 2014 des formations sur l'hortithérapie et les Jardins thérapeutiques en France :

« Sensibilisation à l'hortithérapie » et « Elaboration d'un projet de jardin de soutien thérapeutique », organisées par ANFE (Association Nationale Française des Ergothérapeutes).
Formatrice : Mme. Martine Brulé (<http://vivharmonie.com/>)

« Jardins thérapeutiques: le jardin dans le soin, la santé et ses pratiques » et « Formation à l'hortithérapie », organisées par Trace et Couleurs Association.
Formatrice : Mme. Jocelyne Escudero (<http://traceetcouleurs.free.fr>)



II. PREPARATION

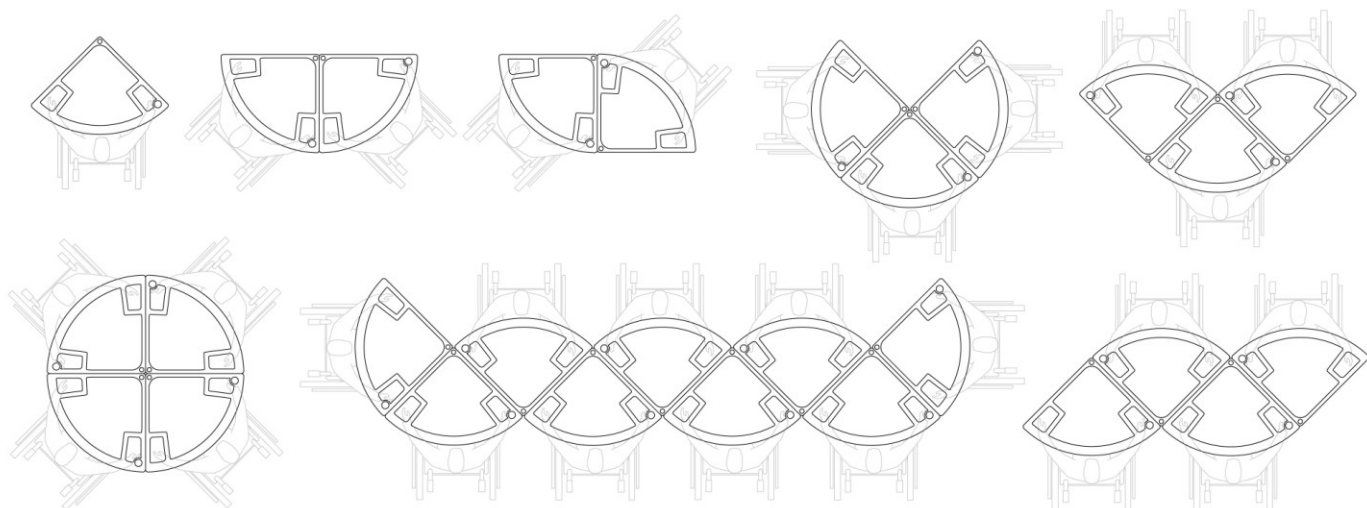
A. Définir la localisation de l'atelier

	Majorité de temps à l'extérieur	Majorité de temps à l'intérieur	Mixte
Espaces	Terrasse, patio	Salle d'activités, espace d'animations	Une porte relie la salle d'animation et une terrasse ou un patio
Avantages	Bon rapproche avec la nature	Protections équipées	Bonne souplesse pour organiser l'atelier selon la météo
Désavantages	Etre vigilant aux intempéries aussi à un soleil trop intense	Potager impossible ; Bien choisir les fleurs et les plantes aromatiques qui peuvent se développer dans l'espace intérieur.	
Nécessités préventions	Protection de pluie, de soleil et du froid	Approché des fenêtres pour avoir un bon éclairage ; Eloigné du radiateur / chauffage ; Arrosage modéré ;	Eviter le long trajet, car la vibration / tremblement disconvient les racines.

Deux facteurs importants : la lumière et l'eau

- La lumière est indispensables à la vie de la majorité de nos plantes, un manque peut, à long terme, s'avérer fatal.
- Le futur jardin thérapeutique est souhaitablement placée à proximité de l'arrivée d'eau, cela peut faciliter l'arrosage quotidien.

B. Définir la surface et forme du jardin





Il faut prévoir aussi :

- Espaces de circulation suffisamment large pour accueillir du monde
- Chemin accessible pour fauteuil roulant
- Rambarde en cas de besoin
- Outils de jardinage ergonomiques et adaptés
- Local à proximité pour ranger les matériels (terreau, terre, outils, accessoires, etc.)

C. Définir l'accessibilité de l'espace

- Avec surveillance (ouvert uniquement lors de l'atelier)
- Sans surveillance (ouvert au public)

D. Définir les thèmes des jardins

Jardin potager	
Avantages	<ul style="list-style-type: none">• La cueillette de fruits donne l'estime de soi et la joie de la réussite.• L'entretien quotidien des plantes responsabilise les participants.
Préventions désavantages	<ul style="list-style-type: none">• Attention aux participants atteints de maladie mentale, car les feuilles de certains plantes sont toxiques, par exemple celle de tomate.• Il faut de la persévérance pour une récolte abondante.• Engraisser régulièrement le sol, selon les besoin des plantes.
Plantes	Mesclun, Mâche, Laitue, Haricot nain, Carotte ½ longue (ou carotte de type grelot), Petits pois, Radis 18 jours (ou tous types de radis), Tomate cerise, Fraisier remontant, etc.

Jardin aromatique	
Avantages	<ul style="list-style-type: none">• Travailler et stimuler les 5 sens et mémoire.• Préparer la tisane / thé avec les feuilles. (voir la liste de tisanes faisables)
Préventions désavantages	<ul style="list-style-type: none">• Certaines plantes attirent les insectes ; Il faut traiter les plantes régulièrement.• Engraisser régulièrement le sol, selon les besoin des plantes.
Plantes	Menthe, Thym, Romarin, Persil, Basilic, Estragon, Sauge, Sarriette, Ciboulette, etc.

Liste de tisanes faisables

- La tisane de menthe contre les nausées.
- La tisane de thym ou de sureau contre les coups de froid.
- La tisane de romarin soulage les maux de tête et lutte contre les problèmes de digestion.
- La tisane de sauge contre les maux de gorge
- La tisane de gingembre stimulerait les défenses immunitaires
- La tisane de millepertuis est recommandée en cas de légère dépression.

Jardin floral	
Avantages	<ul style="list-style-type: none">• Couleurs vives et joyeuses rendent une ambiance agréable au sein des lieux hospitaliers.• Patient peuvent se rappeler certains souvenirs liés aux fleurs.• Ateliers de rempotage peuvent avoir lieu régulièrement.



Préventions désavantages	<ul style="list-style-type: none"> Budget un peu plus élevé pour changer des fleurs en suivant des saisons. Engraisser régulièrement le sol, selon les besoin des plantes.
Plantes	Géranium, Bégonia, Pois de senteur, Pensée, Primevère, Campanule, etc.

Jardin aquatique	
Avantages	<ul style="list-style-type: none"> Jardin atypique, les poissons rouges et la fontaine animent l'ambiance. Esprit zen. Nourrir les poissons devient un loisir de chaque jour.
Préventions désavantages	<ul style="list-style-type: none"> Il faut nettoyer régulièrement le support, en retirant les déchets. Changement d'eau (1/3 du bac) tous les mois
Plantes	Nénuphars, Lotus, Myriophyllum, Nymphoïdes, etc.

Tableau de récapitulation

	Jardin potager	Jardin aromatique	Jardin floral	Jardin aquatique
Avantages	Estime de soi ; Esprit responsable	Stimuler les 5 sens et mémoire ; Tisanes / thé	Ambiance agréable ; Rappel des souvenirs ; Ateliers de rempotage	Jardin atypique ; Poissons rouges ; Animé
Préventions désavantages	Feuilles des certains plantes sont toxiques ; Plus de persévérance	Attirer les insectes ; Traitement régulier	budget un peu plus élevé	Nettoyage régulier

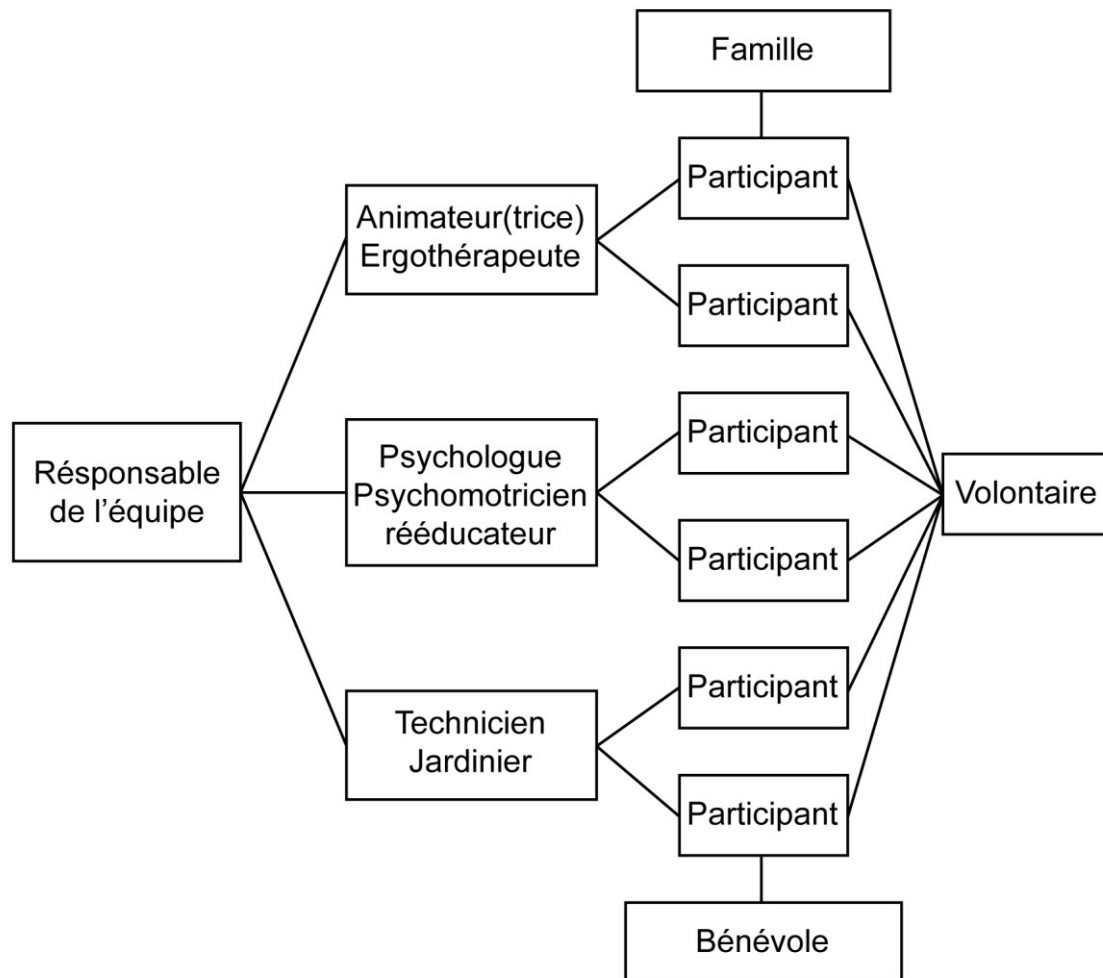
E. Possibilités selon les saisons

	Activités	Printemps	Eté	Autume	Hiver
Plantage	Semi / pépinière	✓	✓		
	Transplantation	✓	✓	✓	
Entretien Maintenance	Tailler les feuilles		✓	✓	
	Aérer la terre		✓	✓	
	Désherbage		✓	✓	
	Arrosage	✓	✓	✓	✓
	Cueillette de fleurs		✓	✓	
Dégustation	Cueillette de fruits et de légumes		✓	✓	
	Tisane		✓	✓	
	Goûter, cuisine	✓	✓	✓	✓
Artistique	Collage / peinture	✓	✓	✓	✓
	Ikebana (composition des fleurs)	✓	✓	✓	✓



III. SENS DE RESPONSABILITE

- Définir un responsable d'équipe d'animation pour préparer la programme et le calendrier.
- Trouver un ou des volontaires de participants assistent au travail d'animateur, qui peuvent encourager les autres.
- Pérennité d'activités; motiver les participants; susciter leur motivation à observer la croissance, à penser à l'arrosage, etc.; encourager la participation par une proposition de 15 min, ensuite 20 min, 30 min, même un jour ils peuvent rester pour une heure.
- Plan social: bénévoles extérieurs, la famille, association, service municipal, etc.





IV. OBJECTIF ET EVALUATION

- Objectif de la réussite, commencer par 10 min de bonheur, jusqu'à un attachement de long terme.
- Fiche d'évaluation ou compte rendu de l'atelier: observations de participants: niveau cognitif et social. (voir un exemple de fiche d'évaluation)

Tableau d'évaluation

Date de l'atelier							
Objectif de l'atelier							
Présence des aidant / soignant / animateur (trice) / ergothérapeute							
	Proposition à participer			Attitude face à l'activité			
Nom participant	spontanée	j'insiste	refus	Participe actif	Passif mais présent	besoin d'être stimulé	Totalement passif
Observations							