



VERDURABLE

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

RÉUSSIR LES ATELIERS
AUTOUR DU JARDIN THÉRAPEUTIQUE
GARDEN AGE DE VERDURABLE

- i. Hortithérapie & Jardin thérapeutique
- ii. Étapes préparatoires
- iii. Construction de l'équipe
- iv. Suivi des ateliers

Version mars 2018



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, de l'anglais « horticultural thérapie », est la thérapie par l'horticulture et le jardinage. Pratiquée aux États-Unis, au Canada, au Japon et Europe du Nord et se développe depuis quelques années en France, elle entre dans la prise en charge non-médicamenteuse, 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/hortitherapie.html>

Le Jardin thérapeutique, jardin à but thérapeutique, est un espace aménagé dans un établissement social, médico-social (ESMS), 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.

Il a des bienfaits :

- 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 de soi 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. Étapes préparatoires

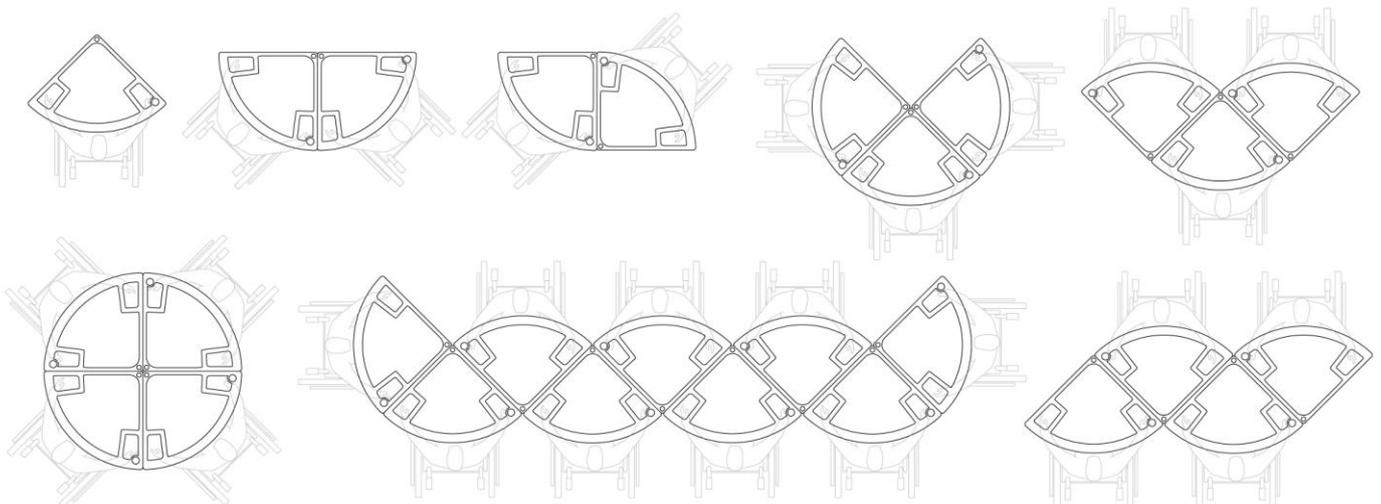
A. Définir la localisation de l'atelier

	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 rapprochement avec la nature	Protections équipées	Bonne souplesse pour organiser l'atelier selon la météo
Désavantages	Être 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 ; Éloigné du radiateur / chauffage ; Arrosage modéré ;	Éviter le long trajet, car la vibration / tremblement disconvient les racines.

Deux facteurs importants : la lumière et l'eau

- La lumière est indispensable à la vie de la majorité de nos plantes, un manque peut, à long terme, s'avérer fatal.
- Il est souhaitable que le futur jardin thérapeutique soit placé à proximité de l'arrivée d'eau, cela peut faciliter l'arrosage quotidien.

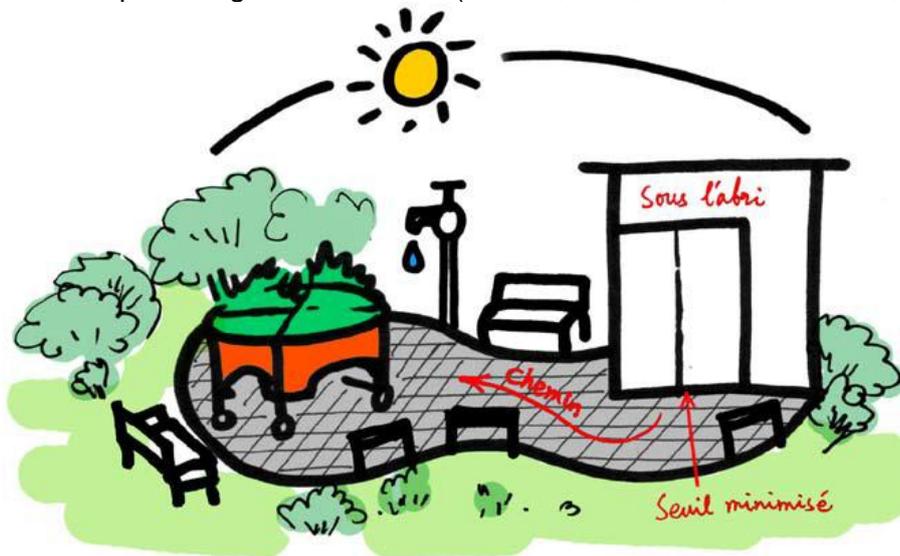
B. Définir la surface et la forme du jardin Garden Age





Il faut prévoir aussi :

- Espaces de circulation suffisamment larges 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.)

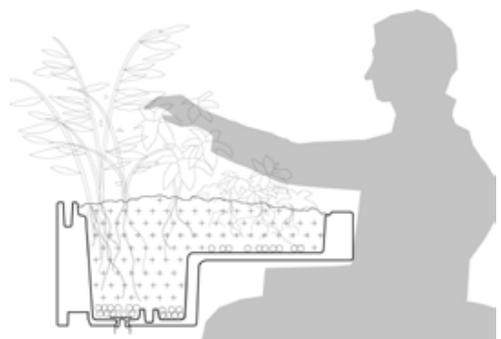


C. Définir l'accessibilité de l'espace

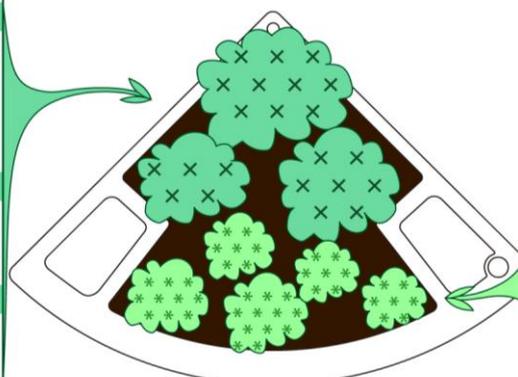
- Avec surveillance (ouvert uniquement lors de l'atelier)
- Sans surveillance (ouvert au public)

D. Définir les thèmes des jardins

Emplacement des plantes avec de différentes tailles : les plantes basses au premier plan, les plantes hautes à l'arrière-plan pour avoir une vue globale. L'utilisateur peut atteindre les plantes en arrière, sans être gêné par les plantes avant.



Plantes hautes
Potagers haricot nain, physalis, laitue, petits pois, piment, poivron, tomate cerise, carotte ½ longue, etc.
Aromatiques menthe, romarin, basilic, sauge, gingembre, etc.
Fleurs pélargonium, bégonia, fuchsia, mufler, etc.



Plantes basses
Potagers mâche, fraisier, cresson, petits pois, radis 18 jours (ou tous types de radis), roquette, etc.
Aromatiques thym, persil, estragon, sarriette, ciboulette, etc.
Fleurs œillets, pétunia, œillets, primevère, pensée, etc.



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 certaines plantes sont toxiques, par exemple celle de tomate.• Il faut de la persévérance pour une récolte abondante.• Engraisser régulièrement le sol, selon le 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 le besoin des plantes.
Plantes	Menthe, Thym, Romarin, Persil, Basilic, Estragon, Saugue, Sarriette, Ciboulette, etc.

Liste d'infusions faisables

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

Jardin floral	
Avantages	<ul style="list-style-type: none">• Les couleurs vives et joyeuses rendent une ambiance agréable au sein des lieux hospitaliers.• Les patients peuvent se rappeler certains souvenirs liés aux fleurs.• Les 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 le 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 certaines plantes sont toxiques ; Plus de persévérance	Attirer les insectes ; Traitement régulier	Budget un peu plus élevé	Nettoyage régulier

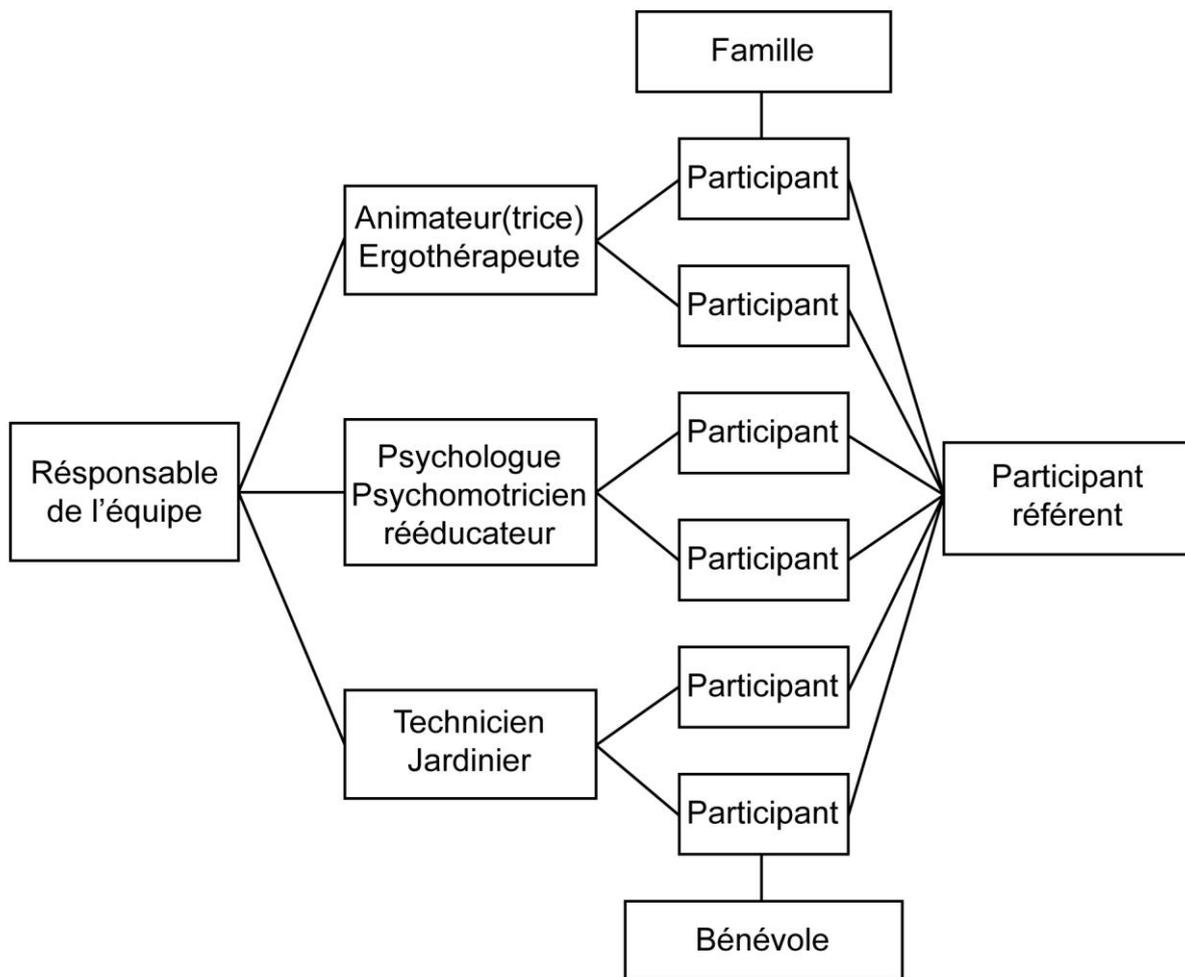
E. Possibilités selon les saisons

	Activités	Printemps	Été	Automne	Hiver
Plantage	Semis / 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. Construction de l'équipe

- Définir un **responsable** d'équipe d'animation pour préparer le programme et le calendrier ;
- Trouver un ou des **référents** parmi les participants qui assistent au travail d'animateur et 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 minutes, ensuite 20 minutes, 30 minutes... ;
- **Plan social** : bénévoles extérieurs, la famille, association, services municipaux, etc.





IV. Suivi des ateliers

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

Tableau d'évaluation

Date de l'atelier							
Objectif de l'atelier							
Présence des aidants / soignants / animateurs (trices) / ergothérapeutes							
	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							



Pour tous les clients qui ont acquis nos dispositifs Garden Age, l'accompagnement de Verdurable est maintenu par nos lettres d'info au sujet de la plantation, l'entretien et idées artistiques autour du jardin. Si la lettre d'info n'est pas arrivée dans votre boîte aux emails, veuillez nous contacter.