

LES NOUVEAUX CHEMINS DE LA SANTÉ

Jardins thérapeutiques et hortithérapie

JÉRÔME PELLISSIER

2^e édition

DUNOD

Du même auteur

La fabrique des surdoués (Dunod, 2021)
Ces troubles qui nous troublent (Érès, 2010, 2019)
Humanitude, avec Y. Gineste (Armand Colin, 2007, Dunod, 2019)
Rallumer tous les soleils (Éd. de l'Amandier, 2014)
Le temps ne fait rien à l'affaire (Éd. de l'Aube, 2012)
La guerre des âges (Armand Colin, 2007)
La nuit, tous les vieux sont gris (Bibliophane, 2003)
Les insensés (J. Losfeld-Gallimard, 2002)

Illustration de couverture © kiattipong
Composition : Publilog

<p>Le pictogramme qui figure ci-contre mérite une explication. Son objet est d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit, particulièrement dans le domaine de l'édition technique et universitaire, le développement massif du photocopillage.</p> <p>Le Code de la propriété intellectuelle du 1^{er} juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée dans les établissements</p>		<p>d'enseignement supérieur, provoquant une baisse brutale des achats de livres et de revues, au point que la possibilité même pour les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée.</p> <p>Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, de la présente publication est interdite sans autorisation de l'auteur, de son éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie (CFC, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris).</p>
--	---	--

© Dunod, 2022
11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff
www.dunod.com
ISBN 978-2-10-083881-3

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2^o et 3^o a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

*À celles et ceux qui prennent soin conjointement de la nature et des humains.
Et tout particulièrement au jardinier de mon jardin d'enfance, qui prit soin des arbres
qui prenaient soin de nous – à mon père.*

Sommaire

Préface 7

Introduction 10

PARTIE 1

Quand la nature prend soin de nous 15

Chapitre 1 – La nature nous fait du bien 16

Chapitre 2 – Écopsychologie 38

Chapitre 3 – Mais où sont les jardins dans les lieux de soins ? 74

Chapitre 4 – Préalables à tout jardin thérapeutique 86

PARTIE 2

Les jardins thérapeutiques 99

Chapitre 5 – Panorama 101

Chapitre 6 – Une démarche participative 114

Chapitre 7 – Grandes dimensions et grands principes 133

PARTIE 3

Recommandations 179

Chapitre 8 – Recommandations générales 182

Chapitre 9 – De quelques jardins	264
----------------------------------	-----

PARTIE 4

Activités et hortithérapies	295
------------------------------------	-----

Introduction	296
---------------------	-----

Chapitre 10 – Prendre soin <i>avec</i> le jardin	299
--	-----

Chapitre 11 – Hortithérapie(s)	323
--------------------------------	-----

Conclusion	343
-------------------	-----

Annexes	348
----------------	-----

Ressources	357
-------------------	-----

Table des matières	369
---------------------------	-----

Préface

DÉPUIS la première édition de ce livre, en 2017, un événement majeur, la pandémie de Covid-19, a modifié et interrogé de manière particulièrement forte nos interactions avec la nature et les milieux naturels.

Les milieux naturels se sont plutôt mieux portés d'être moins fréquentés par les humains. Même dans des régions très urbanisées, on a vu se multiplier la présence de certains végétaux et de certains animaux. Si c'était à prouver, ces phénomènes témoignent de ce que nos relations à ces milieux sont, à l'échelle globale, très loin encore d'être des relations de prendre-soin réciproque : nous empêchons, perturbons et détruisons bien plus que nous protégeons et vivifions.

C'est bien une question de réciprocité : car pendant cette pandémie, et notamment pendant les périodes dites de confinement, les capacités de prendre soin des végétaux et des « espaces verts » (parcs, jardins...) ont été particulièrement utilisées par les humains pour leur profit.

De nombreuses études ont déjà été publiées sur la question : si quelques-unes se sont essentiellement penchées sur l'augmentation du recours à ces espaces naturels, dans une perspective consciente de prendre soin de soi (par exemple Yi *et al.*, 2021), d'autres ont analysé les effets de certaines pratiques (de jardinage notamment – Egerer, 2022). Toutes, à l'image de celle concernant la santé mentale des étudiants, qui a montré l'effet des plantes et de la nature sur la réduction (réduction du risque comme réduction des symptômes quand ils sont déjà présents) des troubles dépressifs et anxieux (Dzhambov, 2021), pointent ce que l'on savait déjà, mais de manière encore plus nette en cette période pathogène et anxiogène : les plantes, le jardinage, les espaces naturels, etc., prennent fortement soin de notre santé, mentale et physique. Au point que des auteurs (Egerer, 2022) plaident pour que certaines pratiques (de jardinage, par exemple) soient promues et développées comme de véritables stratégies de santé publique.

Pour le moment, ce n'est le cas nulle part. À l'échelle des États comme à celle des institutions de prendre-soin, quasiment rien. Au point que tous les travaux permettent aussi d'aboutir au constat du fort décalage entre les pratiques individuelles du recours aux végétaux et aux espaces verts, qui ont augmenté durant la pandémie, et les pratiques institutionnelles et politiques, qui ont continué à ne rien faire ou presque. On en finirait par penser que de nombreuses personnes prennent mieux soin d'elles, en s'occupant de leurs plantes, en allant dans leur jardin ou dans la forêt

la plus proche, que les institutions censées le faire, en les empêchant par exemple d'aller dehors ou dans un jardin. Et je n'évoquerai même pas ici, puisque ce fut propre à certains gouvernements seulement, ces épisodes où l'on a vu par exemple des pelotons entiers de gendarmerie, hélicoptère compris, mobilisés pour aller chercher dans des montagnes ou des parcs naturels quelques promeneurs commettant le crime (*sic*) de ne pas respecter ainsi les mesures de confinement !

Plus banalement, malheureusement : on a surtout et beaucoup vu, durant les mois de confinement qui se sont succédés depuis quelques années, des institutions, que ce soit des écoles ou des maisons de retraite, des hôpitaux psychiatriques ou des foyers de vie pour personnes en situation de handicap, ne rien faire pour favoriser l'accès à l'extérieur, pour permettre que certaines pratiques y aient lieu, pour profiter du dehors pour compenser un peu ce que l'enfermement causait comme troubles. Jusqu'à la caricature : alors que tous les travaux scientifiques affirmaient que c'était dehors que l'on risquait le moins d'être contaminé, des écoliers, des adultes fragiles, parfois à quelques mètres d'un jardin (pourtant sécurisé), enfermés dans des salles de classes ou dans des salons d'EHPAD...

Les pires murs, entre la nature et nous, sont bien dans nos esprits, qui ont conduit à ce qu'au confinement dans les lieux de vie s'ajoutent des formes de confinement à l'intérieur des bâtiments et, au sein des bâtiments, dans les chambres.

Car on aurait pu imaginer que la nécessité de se protéger du virus, moins transmissible dehors que dedans, donne lieu à de nouvelles pratiques : classes dehors les jours de beau temps, surtout dans tous les villages ou petites villes de France où des espaces verts sont tout près des écoles ; aménagement du jardin de la maison de retraite pour que les proches puissent venir y voir et discuter, à distance, avec des résidents, etc. ; pratiques accrues de jardinage dans les institutions pour adultes disposant d'espaces extérieurs où il est facile d'installer au moins des bacs de culture ; création de plein de petits espaces de socialisation dans les jardins des établissements des régions au climat doux, permettant de proposer de longs moments hors chambre, etc.

Tout cela évidemment n'est pas lié qu'à nos relations à la nature. Une partie du problème, dans les institutions comme dans les villes, est créée par la perception que ces institutions ont des personnes dont elles sont censées prendre soin et par la conception qu'elles ont du prendre-soin. Tant que le paternalisme et la sur-protection l'emporteront sur l'autonomie et le droit au risque, les espaces verts pourront exister, ils ne seront pas fréquentés par ceux qui en ont le plus besoin. C'est pourquoi plusieurs chapitres de ce livre sont consacrés aux préalables indispensables, en termes de conception de ce qu'est prendre soin, pour que les végétaux et les jardins soient développés et utilisés.

Depuis 2017, quelques indicateurs permettent quand même de garder espoir : même s'ils sont difficilement soutenus, des professionnels de plus en plus nombreux s'intéressent aux jardins thérapeutiques, des formations sont apparues, des études plus nombreuses sont parues.

Une Fédération, la Fédération Française Jardin Nature et Santé, a vu le jour, qui cherche à fédérer les professionnels et à promouvoir lieux et pratiques.

Des établissements, certes minoritaires, mais qui peuvent être les fers de lance de prises de conscience et de nouveaux mouvements, ont rapidement pris acte des conséquences délétères de certaines mesures d'enfermement et d'isolement et ont réagi au mieux de leurs moyens en profitant de toutes les ouvertures possibles vers le dehors : leur jardin, leurs terrasses, etc.

Souvent hors la loi. Comme ceux qui ont laissé, face à la détresse psychique causée par l'enfermement et par l'isolement affectif et social, des proches de personnes résidant en maisons de retraite venir dans la chambre de leur parent apporter un pied de romarin ou de menthe, et l'y laisser ! Comme ceux qui ont laissé des proches de personnes allant bientôt mourir venir les voir et passer du temps avec elles. Oui, agir ainsi était hors la loi. Toujours inquiétant, et signe de sombre époque, quand des pratiques d'humanité sont obligées de se faire dans la clandestinité.

Je ne peux que souhaiter, encore plus fortement qu'en 2017, que ce livre permette d'aider les personnes fragiles, et les professionnels qui les accompagnent, à lutter aussi, grâce aux jardins et à leurs habitants, contre ces conceptions pathogènes qui ne considèrent les personnes fragiles que comme des corps à surveiller, comme des plantes à mettre en pot et à faire vivre, ou plutôt survivre, hors-sol.

Introduction

LES OBSERVATIONS que nous pouvons faire, comme les études conduites par de nombreux chercheurs, le confirment : non seulement la nature et les jardins nous font du bien, mais ils possèdent une influence directe sur notre santé et notre bien-être. Au point que la seule vue d'un paysage naturel depuis une salle d'examen modifie les résultats de l'épreuve, depuis une chambre d'hôpital modifie la durée de séjour et le vécu de la douleur...

La nature, les jardins prennent soin de nous. Mais pourquoi ? Qu'est-ce qui nous conduit en si grand nombre – autour de dix millions de visites annuelles, par exemple, en forêt de Fontainebleau ! – vers la nature ? Qu'est-ce qui nous émeut ou nous repose devant certains paysages ? Qu'est-ce qui nous motive pour aller jardiner ?

Pour qui souhaite que des jardins permettent d'aider (des professionnels à aider) des humains à prendre soin d'eux-mêmes, à améliorer leur bien-être et leur santé, ces questions sont essentielles. On ne pourra en effet déterminer quels éléments guideront la création d'un jardin thérapeutique, et l'élaboration d'activités (horti)thérapeutiques, qu'en s'interrogeant d'abord sur ce qui fait la richesse de nos relations aux éléments naturels, sur ce qui les rend si aptes à nous apaiser, à nous soigner, à nous aider à grandir.

Ces réflexions constitueront, avec les grands principes du prendre-soin, des bases solides pour les différentes étapes de la création de ce jardin – **depuis le projet, la conduite de la phase d'élaboration participative, jusqu'aux nombreux aspects de sa réalisation concrète** (design, matières, plantations, etc.).

Mais un jardin, même conçu pour être thérapeutique, ne le deviendra que s'il est investi par des personnes et des activités. Beaucoup d'activités utilisent le jardin et le jardinage, comme lieu, comme support, comme médiation. D'autres s'inscrivent dans ce domaine assez nouveau de l'hortithérapie, qu'il faudra définir plus précisément, sans attenter à la variété et à la richesse de ses formes. Ces activités doivent en effet répondre à certaines caractéristiques si l'on veut éviter qu'elles ne veuillent plus rien dire : il ne suffit pas de mettre une personne malade devant un pot de fleurs pour faire de l'hortithérapie, pas plus que de lui demander de chanter en écoutant un disque ne devient de la musicothérapie.

Les jardins thérapeutiques se situent à la croisée de **deux domaines** : celui du **prendre-soin** et celui du **jardin** (et du jardinage). Double nature qui ne simplifie

pas les choses : il faut qu'ils répondent à ce que l'on attend d'un jardin (qu'il nous permette de bouger, de rêver, de jouer, de cultiver, de s'extasier, de sentir, de...), tout en respectant les principes du prendre-soin. Dans le même temps, ils doivent bien entendu être accessibles et sûrs pour toutes les personnes, y compris les plus fragiles, qui souhaiteraient en profiter.

Double nature qui ne simplifie pas non plus l'écriture d'un livre sur le sujet ! Ce livre doit donner **beaucoup d'informations sur les jardins et le jardinage** sans devenir un traité de paysagisme ou d'horticulture, **beaucoup d'informations liées à des situations de personnes malades ou en situation de handicap** sans devenir un traité de prendre-soin. Il doit les donner de telle manière qu'elles soient accessibles à tous et intéressantes pour chacun : usagers (et leurs proches) de jardins thérapeutiques, professionnels du prendre-soin et professionnels des jardins.

Ce défi n'est que le pendant du défi que représente la création d'un jardin thérapeutique, qui implique que **toutes les personnes concernées se rencontrent**, échangent, croisent leurs connaissances, leurs expériences, leurs attentes. Quand un jardin thérapeutique est réalisé sans ses futurs utilisateurs (les professionnels qui vont y mener des activités thérapeutiques) ou sans ses futurs usagers (résidents, patients, etc.), il est voué à l'échec. C'est pourquoi j'insisterai, avant même de parcourir les recommandations concrètes concernant ces jardins, sur la démarche même, **interdisciplinaire et participative**, de conception et de réalisation.

Elle seule permet de répondre aussi à un autre défi : que le jardin soit le plus ouvert et universel possible, mais qu'il soit aussi parfaitement ajusté à son public (ou à ses publics), à ses particularités, à ce dont les professionnels qui en prennent soin ont spécifiquement besoin.

L'objectif de ce livre est de **nourrir celles et ceux qui vont conduire les projets** de jardin thérapeutique (conception, réalisation et utilisation), de pistes de réflexion, d'éléments de connaissance, de conseils importants, de recommandations provenant d'expériences et de jardins. Il y a beaucoup d'erreurs que l'on peut désormais éviter grâce aux apports de nombreux travaux et études construisant un « *evidence-based design* », une conception fondée sur des données probantes (design, éléments, dispositifs, etc., réalisés et évalués).

On voit souvent de superbes jardins qui ne sont ni fréquentés ni vivants, qui sont beaux mais ne prennent soin de personne. Comme on voit parfois des jardins uniquement fréquentés pour quelques activités thérapeutiques, n'ouvrant aucun espace de relations avec la nature, aucun chemin de rêveries, d'émotions et de sensations qu'on ne vit pas ailleurs...

Voilà un défaut que je souhaite éviter pour ce livre : qu'il rende, comme le disait Mary Marshall de certains jardins, « les choses possibles mais qu'il ne les rende pas effectives¹ ».

Je serai donc très critique... parce que **très ambitieux**. Aucune raison de supporter qu'un jardin thérapeutique ne fasse plaisir qu'à ses financeurs ou à ses architectes. Aucune raison, sous prétexte que le jardin doit être utile, de renoncer à toutes ses autres vocations. Ambitieux, ici, signifie aussi que ce qui est thérapeutique, c'est d'abord et avant tout de vouloir pour les futurs usagers un jardin aussi beau, foisonnant, vivant, que précieux pour leur prendre-soin.

Ces usagers sont des personnes touchées par une maladie, un accident, un handicap... Des humains qui n'ont pas avec leur corps, leur esprit, leur environnement, les autres, des relations aussi faciles que ceux qu'aucun trouble ne trouble, qu'aucune maladie, qu'aucune déficience, ne touche. Des personnes qui de surcroît ne sont pas chez elles, ou vivent en collectivité.

On ne réalise pas toujours – bien qu'il suffise parfois pour cela de se rappeler les sensations, d'enfance ou d'adulte, de joie ou de sérénité, éprouvées dans un jardin ou une forêt, sur une pelouse ou un rocher... – à quel point le jardin peut être pour ces personnes-là un merveilleux espace de liberté, d'ouverture au monde, de retrouvailles avec des sensations agréables, de relations avec les êtres vivants autres qu'humains, d'émotions qui ne naissent ainsi nulle part ailleurs, et quasiment jamais dans les bâtiments, aussi fonctionnels et parfaits soient-ils pour des soins.

Un lieu de ressourcement, de bien-être, d'activités donnant du sens au quotidien, permettant de garder ou de conquérir confiance en soi, estime de soi. Seul *et* avec les autres : nos jardins thérapeutiques sont toujours des jardins partagés avec d'autres vivants, de toute nature, et de tout temps.

Ambitieux : simplement pour ne pas se priver de tout cela, pour ne pas en priver les personnes dont nous prenons soin.

Il y aurait plusieurs manières d'imaginer un livre qui aide à « rendre les choses effectives ». La plus facile et rapide consisterait à regrouper des données, des plans, des listes, et à traiter tout cela comme des recettes qu'on inciterait directement les lecteurs à suivre sans se préoccuper du reste. Un peu comme certains enseignants qui fournissent seulement des protocoles d'actes de prendre-soin (la toilette par exemple), comme certains experts du jardinage qui affirment simplement qu'il faut procéder de telle ou telle manière – à chaque fois sans se préoccuper du reste. Le

.....

1. Marshall, 2013.

reste ? Ce reste si facilement négligé est pourtant exactement ce qu'il y a de plus essentiel et de plus précieux : **l'intelligence et l'autonomie**.

Placer l'intelligence et l'autonomie au cœur de notre démarche nous conduira au-delà des recommandations : avant tout à chercher à réfléchir ensemble sur les raisons qui justifient l'existence de tels jardins, sur les conditions à cultiver pour qu'ils soient vivants et fréquentés, sur le sens des activités que l'on y favorisera, sur les liens entre leur entretien et les principes du prendre-soin. Bref, réfléchir ensemble pour ne jamais perdre le sens de ce que nous faisons et proposons, pour aviver l'autonomie et permettre ainsi aux futurs usagers et aux professionnels qui vont créer un jardin thérapeutique d'ajuster connaissances et réflexions à leur réalité : afin de créer *leur* jardin, celui qui prendra soin d'eux.

Il reste une dernière ambition et un dernier défi – pour ce livre comme pour les jardins thérapeutiques : chercher à obéir à un principe de cohérence qui apparaît de manière générale au croisement de l'écologie et de la psychologie, et de manière plus particulière ici **au croisement du prendre-soin et du jardinage**. Un principe qui sera concrètement décliné mais qu'on peut dès à présent résumer ainsi : agir de telle manière que le jardin, ses usagers et ses habitants prennent mutuellement soin les uns des autres. *D'abord* que les pratiques qui prennent soin du jardin ne nuisent pas à ses usagers ou à ses habitants ; que les pratiques qui prennent soin des usagers ne nuisent pas au jardin ou à ses habitants. *Ensuite* qu'elles ne se contentent pas de ne pas nuire : qu'elles prennent soin de la capacité de chacun à prendre soin des autres. Qu'en prenant soin du jardin nous prenions soin de nous-mêmes et de la capacité du jardin à prendre soin de nous... et de notre capacité à toutes et tous à prendre soin du monde.

*« Il faudrait poser au départ une sorte d'humilité principielle ;
l'Homme, commençant par respecter
toutes les formes de vie en dehors de la sienne,
se mettrait à l'abri du risque de ne pas respecter
toutes les formes de vie au sein de l'humanité même. »*

Claude LÉVI-STRAUSS

Chapitre 1	
.....	
La nature nous fait du bien	16
Chapitre 2	
.....	
Écopsychologie	38
Chapitre 3	
.....	
Mais où sont les jardins dans les lieux de soins ?	74
Chapitre 4	
.....	
Préalables à tout jardin thérapeutique	86



Partie 1

Quand la nature prend soin de nous

- On ne peut créer un jardin thérapeutique, y élaborer des activités, sans s'être d'abord interrogé précisément sur les liens qui se tissent entre nature, bien-être et santé.
- Que nous disent au juste les études qui ont cherché à mesurer l'influence de la nature sur notre équilibre et notre santé ? Quelles sont les pensées, les émotions, les processus psychiques qui adviennent quand nous sommes en relation avec la nature ?
- Les réponses à ces questions permettront d'esquisser les préalables indispensables – dimensions essentielles, phénomènes à favoriser, principes à respecter... – aux jardins thérapeutiques.

La nature nous fait du bien

Sommaire

1. Voir la nature.....	18
2. Des plantes autour de nous.....	21
3. Des plantes dans les lieux de soins.....	21
4. Les espaces verts autour de nous.....	23
5. Les bains de forêt.....	24
6. Sports des villes et sports des champs.....	25
7. Qu'en est-il du jardinage ?.....	26
8. Pour les soignants aussi.....	28
9. Jardins thérapeutiques et hortithérapie.....	29
10. Plus que toutes les études : les jardins de guerre.....	35
11. En guise de conclusion : d'une image au jardinage.....	36

On peut d'abord le constater simplement : la plupart des gens, quand ils ont le choix, préfèrent vivre ou travailler dans des lieux proches de la nature, d'où il est possible de la voir, où il est possible de la fréquenter (grâce à un jardin par exemple). La majorité d'entre nous éprouve devant un paysage naturel plus de détente et de bien-être que devant un paysage urbain. Bref, la majorité d'entre nous, pour se ressourcer, se reposer, prendre soin de soi, va vers la nature.



LA NATURE ?

J'utiliserai ici le mot *nature* dans un sens large, pour parler à la fois :

- des éléments, milieux, paysages (océans, déserts, montagnes, forêts...) dont l'existence n'est pas essentiellement le fait d'une activité humaine (nature sauvage).
- de tous les lieux où nous nous sentons fortement en relation avec des éléments vivants autres qu'humains (animaux, végétaux), même quand leur origine est due à des activités humaines, ce qui est le cas des jardins.

Les vertus de la nature sont telles, en matière de santé notamment, que dans de nombreux pays occidentaux, de plus en plus de programmes financent et valorisent les activités physiques de plein air et de contact avec la nature. Certaines compagnies d'assurance, aux États-Unis, vont même jusqu'à rembourser à leurs clients les billets d'entrée dans les grands parcs du pays. Moins par amour de la nature ou des humains que par simple calcul de l'intérêt économique de la prévention : des études témoignent en effet de la réduction des maladies au fur et à mesure de l'augmentation des activités physiques dans ces sites.

Pour construire de tels programmes, pour trouver des financements pour des jardins thérapeutiques, il faut pouvoir en effet dépasser la seule affirmation de ce que nous constatons et prouver avec précision la nécessité de ces jardins que nous défendons.

Nombreuses sont les institutions, en France et ailleurs, dont les budgets sont extrêmement serrés. En consacrer une part à un jardin thérapeutique ne sera accepté que si ses vertus sont démontrées et s'appuient sur des preuves incontestables.

Il est probable, puisque vous êtes en train de lire ce livre, qu'il n'y a pas besoin de vous convaincre du caractère nécessaire et précieux d'un jardin, de la nature, du jardinage. Et que toutes les études ne feront que confirmer ce que vous savez ou ressentez déjà. Mais ce n'est pas le cas de tout le monde, notamment parmi les personnes que vous devrez convaincre si vous souhaitez créer un jardin thérapeutique.

Il est donc nécessaire de commencer cet ouvrage par le rappel, synthétique, de ce que de nombreuses études ont permis de confirmer sur les liens entre nature, jardinage, et santé.



IL FAUT PROUVER, MÊME L'ÉVIDENCE !

Depuis quelques années, on voit passer d'étranges études : des études qui, par exemple, ont prouvé que les humains, dans des hôpitaux ou des maisons de retraite, sont en meilleure santé quand ils dorment et mangent bien que quand on ne cesse de les réveiller ou de leur proposer

une nourriture peu appétissante... Comme auraient dit les Shadoks :
« Tout ce qui n'est pas explicitement prouvé est strictement inexistant. »

On sait donc désormais que les évidences et le bon sens ne suffisent plus.
Qu'on le regrette ou non, il faut prouver. Y compris ce que la très grande majorité d'entre nous ressent et observe tous les jours.

Deux remarques, avant d'entrer dans le vif des études :

- Ce chapitre, qui liste les résultats de nombreuses études, est important pour les lecteurs qui ont besoin d'utiliser ces données, mais peut se révéler ennuyeux pour les autres, qui ne doivent pas hésiter à le sauter !
- Il est très difficile, face à tant de recherches, de toujours départager celles qui ont été conduites de façon rigoureuse et dont les résultats sont absolument fiables, de celles que leurs conditions de réalisation ou la taille de leur échantillon rendent plus fragiles. Aussi, pour ne pas prendre trop de risques, avons-nous choisi de ne citer que des études parues dans des revues dont les conditions de publication offrent une garantie minimale de sérieux¹.

1. Voir la nature...

La profondeur et la richesse des émotions et des sensations que la nature fait naître en nous sont telles qu'on constate en premier lieu qu'il suffit d'une représentation de nature (photographie d'un paysage) sur le mur d'un bureau ou d'une salle d'examen pour améliorer le sentiment de bien-être de qui y travaille, pour améliorer les résultats des étudiants qui y présentent un examen².



FAUT-IL VRAIMENT CONTEMPLER LE LAC DANS LEQUEL ON A FAILLI SE NOYER ?

Précisons pour éviter des malentendus que les études rapportées ici constatent des généralités. Elles ne visent pas à rendre compte des singularités : par exemple qu'un étudiant ayant eu un grave accident de ski et qui découvrirait dans sa salle d'examen un beau paysage de pentes enneigées aura sans doute du mal à se concentrer sur son épreuve ; qu'un travailleur qui aurait devant les yeux une photo choisie et imposée par un chef qu'il n'apprécie pas ne sera pas forcément détendu en la regardant, etc.

.....

1. À ce sujet, voir Jimenez *et al.*, 2021.

2. Guégen, Meineri, 2012 ; Yusli *et al.*, 2021.

Dans ces études, ces aspects-là n'entrent pas en considération. En revanche, quand nous serons dans le prendre-soin, qui ne peut être qu'individualisé, lié à la singularité de chaque personne, ces aspects-là seront essentiels. Nous les aborderons donc précisément dans les autres parties de cet ouvrage.

Voir la vraie nature

Combien d'enfants, parmi ceux qui ont eu la chance de voir des arbres depuis leur salle de classe, se sont-ils entendu reprocher d'être des rêveurs, et ont reçu l'ordre sec de bien vite revenir au cours ? Erreur ! Il apparaît que les enfants qui peuvent regarder de tels paysages ont en réalité des capacités de concentration meilleures que les autres. Parce que chacune de ces rêveries les recharge, quand la vue d'immeubles ou de béton n'en fait rien. Bref, n'en déplaise à l'instituteur de Prévert, seize et seize feront d'autant plus trente-deux que l'enfant pourra regarder l'oiseau-lyre entre deux opérations³...

Globalement, on sait désormais, une fois les autres facteurs éliminés, que les capacités cognitives des enfants, leurs capacités d'attention et de concentration notamment, sont d'autant plus fortes que leur environnement – scolaire en particulier – est plus vert⁴. Y compris quand on estime que lesdits enfants ont des troubles particuliers de l'attention (nous reviendrons sur la pratique du jardinage avec des enfants ayant reçu un diagnostic de « trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité »).

De par leurs observations, des dentistes avaient eu la bonne idée d'installer leur cabinet en rez-de-jardin et le fauteuil des patients face à la baie vitrée... Leur intuition est désormais avérée : leurs patients, quand ils évaluent la pénibilité des soins, les jugent beaucoup moins difficiles à supporter que les patients des cabinets du centre-ville aux fenêtres closes ou à la vue grise⁵...



ATTENTION AUX RECETTES PLAQUÉES...

Plusieurs études ont montré que les sons de nature suffisent à diminuer le stress durant des soins anxigènes par rapport à un environnement sonore banal. En conclure qu'il faut passer en boucle dans certains endroits des disques de sons naturels pourrait vite arriver. Prudence

.....

3. *Idem.*

4. Wells, 2000.

5. Cooper Marcus, Sachs, 1999.

donc : des sons agréables, sereins, apaisants, qu'il s'agisse de chants d'oiseaux ou de bruissements de feuilles dans le vent, le sont aussi parce qu'ils ne cessent, dans la nature, de changer. Leur utilisation artificielle peut souvent être profitable, mais à condition d'en user de manière modérée, ajustée, et variée.

Il faut dire que l'évaluation de la douleur et la capacité à supporter la douleur varient selon ce qu'on regarde et ce qu'on écoute : des paysages et des sons naturels améliorent notre résistance à la douleur, dans des conditions de laboratoire comme dans des conditions réelles⁶ (opération d'une hernie, bronchoscopie, etc.).

Dans les lieux de soins, la seule présence d'une fenêtre donnant sur un paysage de campagne ou sur un jardin suffit à diminuer notamment la durée de séjour après une opération, la demande d'analgésiques et le sentiment de pénibilité du soin⁷. Dans certains endroits, la vitesse de récupération des patients après la même opération (autres facteurs égaux par ailleurs) change selon le côté du couloir où est située leur chambre (un côté donne sur le jardin, l'autre sur un mur proche). Soulignons ici que le bénéfice de la vue est également lié au fait de recevoir la lumière naturelle.

Ces résultats confirment les premières études réalisées sur le sujet dans les années 1980, en Angleterre, dans des unités de soins intensifs où certaines chambres étaient dépourvues de fenêtres. Les patients soignés dans les chambres avec fenêtre avaient moins de troubles du sommeil et de syndromes confusionnels, et de meilleures fonctions cognitives, que ceux soignés dans les chambres sans fenêtre⁸.

Soulignons que ce qui est éprouvé par les patients l'est également par les professionnels : il y a moins de stress et de fatigue, et de meilleures capacités de concentration, pour les infirmières disposant de moments de récupération face à une vue sur des paysages naturels ou sur un jardin⁹.

Stress

D'après plusieurs autres études ayant porté sur les effets physiologiques du stress, toutes les mesures (pression artérielle, activité cardiaque, tension musculaire, activité électrique cérébrale) témoignent de ce que ces mêmes paysages permettent

.....
6. Kline, 2009 ; Diette, 2003 ; Li *et al.*, 2021.
7. Ulrich, 1984 ; Raanaas, 2012.
8. Keep, 1980.
9. Pati, 2008.

également aux personnes ayant subi un stress de récupérer plus rapidement que lorsqu'ils sont dans un lieu sans vue sur la nature¹⁰.

2. Des plantes autour de nous

Les effets positifs des plantes sur certaines de nos capacités se vérifient pour tous les âges et dans tous les milieux. Les étudiants obtiennent de meilleurs résultats quand l'examen a lieu dans une salle où vivent des plantes, les employés de différents types d'entreprises travaillent mieux et avec moins de stress quand des plantes sont présentes dans leurs bureaux. Plus précisément, plusieurs études ont constaté qu'on observait dans des environnements de travail une corrélation entre la diminution des arrêts maladies et l'augmentation des végétaux¹¹.

Est-ce seulement dû aux effets positifs des plantes sur la qualité de l'air et donc à la diminution des maladies ORL ?

Partant de cette question, d'autres recherches sont donc allées plus loin. Ainsi, en Norvège, T. Fjeld et ses collègues mènent depuis trente ans de nombreuses études sur les effets des plantes sur la santé, dans différents lieux (bureaux, services hospitaliers, écoles...). Toutes¹² aboutissent aux mêmes résultats, que ce soit avec des collégiens ou des personnels hospitaliers : lorsque de nombreuses plantes sont présentes dans l'environnement, on observe des diminutions importantes de toutes les maladies ici prises en considération : dans la sphère ORL, mais aussi dans les domaines neuropsychologique (migraines, fatigue chronique, nausées...) et dermatologique (irritations, peau sèche, démangeaisons du cuir chevelu...).

3. Des plantes dans les lieux de soins

La méfiance envers les plantes, dans les lieux de soins, continue d'être assez présente. À juste titre dans certains contextes très précis où des patients ayant des déficits immunitaires pourraient être par exemple contaminés par des champignons vivant dans la terre des plantes en pot.

En dehors de ces contextes, il serait plus que dommage de se priver des plantes, comme l'ont compris de nombreux hôpitaux, notamment aux États-Unis, où les

.....

10. Hartig, 2003 ; Ulrich, 1991 ; Ulrich, 1981 ; Nakamura, Fujii, 1992.

11. Bringslimark, 2008.

12. Dont Fjeld, 2000.

plantes et les fleurs sont autorisées, et même favorisées, dans tous les services non à risque. On trouve d'ailleurs très souvent un coin fleuriste dans la boutique de l'hôpital.

De nombreuses études¹³ se sont penchées sur l'influence des plantes dans des chambres d'hôpital où résidaient des patients venant de subir une intervention chirurgicale (type appendicectomie). Toutes aboutissent aux mêmes constats : les patients dans les chambres à plantes ressentaient moins de douleurs ; demandaient moins d'antalgiques ; montraient un moindre niveau de fatigue et d'anxiété ; ils avaient des constantes physiologiques (pression artérielle, rythme cardiaque, etc.) plus positives, une durée de séjour moindre, et enfin une meilleure satisfaction générale quant à leur chambre et à leur hospitalisation.

Ajoutons que dans l'une de ces études, à la question portant sur l'aspect le plus positif de leur chambre, autour de 90 % des patients dans les « chambres à plantes » répondaient qu'il s'agissait des plantes, tandis qu'autour de 90 % des autres patients répondaient que c'était... la télévision !

Ce qui déjà amène une question que nous retrouverons : quand on déplore parfois que les résidents de certaines institutions restent trop scotchés à la télévision, s'est-on bien demandé s'il existe près d'eux des éléments ou des activités plus stimulantes, et notamment des plantes et/ou des animaux ?

Ce qui est vrai à l'hôpital l'est tout autant ailleurs : de nombreuses études¹⁴ témoignent de l'importance des plantes dans les établissements de prendre-soin (services de soins de suite et réadaptation, établissements de santé mentale, établissements pour personnes handicapées, EHPAD, etc.). Elles montrent qu'au-delà des bénéfices sur les personnes accueillies, le degré de satisfaction des proches des personnes et des personnels de ces institutions augmente au fur et à mesure qu'augmente la présence des plantes.



DÉFINITION

Le soin (*cure*) étant une des dimensions, un des composants, du prendre soin (*care*), nous utiliserons désormais l'expression *établissement de prendre-soin* pour parler de toutes les institutions et établissements – dits, en langage administratif « sanitaires, sociaux et médico-sociaux » – où l'on prend soin, soigne, accompagne, des personnes vulnérables, malades, handicapées, etc.

.....

13. Dont Park, Mattson, 2008 ; Park, 2009 ; Wolf, 2014.

14. Notamment Raanaas, 2010.

4. Les espaces verts autour de nous...

Promouvoir la présence, à l'intérieur des bâtiments, de vues de paysages naturels et de plantes est important, et même indispensable quand le bâtiment en question ne possède pas de jardin ou est situé dans un milieu urbain.

Mais les bénéfices de ces représentations ou de ces éléments naturels n'atteignent pas ceux permis par la présence et la fréquentation de la nature elle-même.

Bénéfice global sur la santé

Quelques grandes études se sont penchées sur les liens entre environnement vert et santé (avec différents indicateurs : pathologies, longévité, espérance de vie en bonne santé...). Toutes, qu'elles aient eu lieu en Europe (l'une des plus complètes, aux Pays-Bas, a étudié la question à partir du lieu de vie et des dossiers médicaux d'environ 350 000 personnes !), aux États-Unis ou au Japon, aboutissent au même constat : plus l'environnement est vert, plus le nombre de maladies diminue et plus la longévité et l'espérance de vie en bonne santé augmentent¹⁵.



MILIEU SOCIAL ET NATURE

Ces études tiennent compte évidemment des différences socioéconomiques. Essentiel pour éviter des biais très importants, les quartiers où vivent les personnes avec les statuts socioéconomiques élevés étant généralement les plus verts... On constate également que l'influence des espaces verts est d'autant plus forte que la personne appartient aux catégories socioéconomiques les moins favorisées.

Ce qui confirme un autre constat : que ce soit par leur lieu de vie, de travail, par les vacances ou la possession d'une résidence secondaire, les personnes appartenant aux catégories socioprofessionnelles les plus favorisées, et leurs enfants, fréquentent beaucoup plus souvent et facilement les lieux naturels.

Autre phénomène peu surprenant mais important : le bénéfice des espaces naturels est d'autant plus fort que les personnes qui en profitent sont dans des phases cruciales de leur développement (enfants), dans des périodes de vie difficiles, ou confrontées à des difficultés de santé (situations de handicap, maladies

.....

15. Dont : Maas, 2009 ; Vries, 2003 ; Takano, 2002.

chroniques...). Autrement dit, plus nous sommes vulnérables, plus les espaces verts nous sont profitables.

Enfance et nature

Le contact avec la nature joue un rôle essentiel dans le développement des enfants¹⁶. La maturation du cerveau se nourrit d'éléments et d'expériences que la fréquentation des espaces naturels permet de majorer : motivation, prise de risque, découverte, créativité, émerveillement, apprentissage de l'autonomie et de l'estime de soi... Tous ces phénomènes qui conduisaient Harold Searles à considérer cet environnement comme l'un des constituants les plus fondamentaux de la vie psychique¹⁷, qui conduisaient Maria Montessori à voir dans le jardinage, où la relation à la nature « libère la nature de l'enfant » et évite à « son âme de se recroqueviller », **l'acte pédagogique par excellence**¹⁸.

Les effets bénéfiques des espaces verts sur le développement cognitif et les capacités cognitives (attention, concentration, mémoire, orientation, calcul...) sont probablement dus à plusieurs dimensions, qu'il est actuellement bien difficile de distinguer.

Des effets psychologiques indéniables : plus les enfants éprouvent les émotions et capacités que nous venons d'évoquer, plus ils développent facilement leurs capacités cognitives. Pour le dire autrement, plus les enfants sont curieux, détendus et autonomes, mieux ils utilisent leur cerveau.

Des effets indirects : les espaces verts atténuent l'impact négatif sur le cerveau d'autres éléments très présents dans les espaces urbains, notamment la pollution de l'air et le bruit. Ils favorisent de surcroît l'activité physique et certains de ces échanges avec la nature dont on estime qu'ils améliorent le système immunitaire et, plus globalement, notre santé.

5. Les bains de forêt

On retrouve ces deux dimensions dans d'autres études, au Japon en particulier. Dans ce pays où une grande part de la population souffre de conditions de vie et de travail ultra-urbanisées et ultra-stressantes, les « bains de forêt » (*shinrin-yoku*) sont une pratique courante et réputée depuis une trentaine d'années. Ces immersions

.....

16. Kahn, Kellert, 2002 ; Davvand, 2015 ; Chawla, 2015 ; Berman, 2008.

17. Searles, 1986.

18. Montessori, 1958.

forestières, de quelques heures à quelques jours, ont démontré leurs effets bénéfiques sur les symptômes psychologiques et physiologiques du stress¹⁹. Mieux encore : on découvre qu'au-delà de la diminution rapide du taux de cortisol, de la tension artérielle, des douleurs musculaires ou stomacales, a lieu une forte augmentation, dont l'effet dure plusieurs semaines, des cellules responsables des défenses immunitaires²⁰.

Les adeptes des bains de forêt deviennent-ils pour autant plus altruistes ? La question peut sérieusement se poser si l'on en croit quelques travaux qui, ayant regardé les conséquences de l'immersion dans la nature, non pas seulement sur le bien-être et la santé, mais sur nos valeurs morales, en concluent que nous serions plus attentifs aux autres, plus altruistes, dans un milieu naturel que dans un milieu urbain²¹.

Comment expliquer ces différences de comportement : sont-elles seulement liées à ce que la ville, soudain, ne provoque plus ce phénomène de fermeture à l'environnement et aux autres qu'on y observe souvent ? Sont-elles favorisées par des aspects quantitatifs (il est plus facile d'être attentif aux autres quand les autres sont peu nombreux) ? Proviennent-elles d'un sentiment de solidarité que le lieu partagé augmente, ou à un réel et profond effet de la nature sur notre sentiment de fraternité ?

Nous reviendrons sur ces dimensions, avec d'autant plus d'attention que les jardins thérapeutiques et l'hortithérapie ont souvent précisément pour objectif de favoriser un renforcement des relations entre usagers, des liens d'appartenance à une communauté, des sentiments de solidarité et de fraternité.

6. Sports des villes et sports des champs

S'il est nécessaire de distinguer, ce que nous ferons, les effets propres au jardinage des effets d'autres activités physiques, il est également important d'essayer de préciser la part des bénéfices liée à l'activité physique elle-même de celle due au milieu naturel dans lequel elle a lieu.

Cela a été l'objet de plusieurs études, aux résultats concordants : les mêmes activités physiques (marche de 15 min. ; activités typiquement pratiquées en salles de sport...), selon qu'elles ont lieu dans une forêt, à la campagne, ou dans un milieu urbain, n'ont clairement pas les mêmes effets : le taux de cortisol (« l'hormone du stress ») et la

.....

19. Park *et al.*, 2020.

20. Bum Jin Park, 2010 ; Miyazaki, 2014.

21. Weinstein, 2009 ; Guéguen, 2016.

pression systolique, par exemple, ont augmenté en ville... tandis que le rythme cardiaque restait inférieur et revenait plus vite à la normale quand l'activité était pratiquée au vert – où les participants s'estimaient également plus reposés et détendus après²².

Quant aux deux grandes études s'étant intéressées, l'une à l'humeur, l'estime de soi et la dépression, l'autre à l'attention et à la mémoire, chez des participants à des marches en milieu naturel et en milieu urbain, elles concordent : les capacités cognitives et l'estime de soi sont meilleures quand les marches ont lieu à la campagne. Les marches en ville ayant de surcroît fait augmenter le sentiment d'être tendu et les idées dépressives²³ !

7. Qu'en est-il du jardinage ?

Avant de nous interroger, dans le prochain chapitre, sur les raisons qui peuvent expliquer les bénéfices que le jardinage procure à notre bien-être et notre santé, synthétisons rapidement les études qui ont mesuré ces bénéfices. Rapidement puisque, sans surprise, les résultats de ces études sont identiques à ceux dont nous avons déjà parlé : tout d'abord, on découvre que les jardiniers (au sens général de « personne qui jardine », sans que ce soit forcément sa profession) sont en meilleure santé que leurs voisins sans jardin (une fois pris en compte, évidemment, les autres critères socioéconomiques)²⁴ – y compris en période de pandémie, comme en témoignent différents travaux récents²⁵.

Plus précisément, le jardinage apparaît comme une des activités permettant de diminuer plus rapidement que d'autres son niveau de stress après des événements ou des moments anxiogènes et difficiles – sachant qu'il n'est réellement efficace que pour des personnes qui y prennent du plaisir, pour qui il a du sens²⁶.



PENSE-BÊTE

Nous reviendrons sur l'erreur consistant à croire que la thérapie par le jardinage ou l'hortithérapie (comme n'importe quelle autre forme de thérapie) pourrait être bénéfique à des personnes qui ne la pratiqueraient pas avec un minimum de motivation. Les études qui ont mis en

.....
 22. Pretty, 2005 ; Mackay, Neill, 2010 ; Hug, 2000 ; Park, 2009.
 23. Mind week report, May 2007 ; Berman, 2008
 24. Van den Berg, 2010 ; Wood, 2015 ; Davies, 2014.
 25. Egerer *et al.*, 2022.
 26. Van Den Berg, 2011 ; Catanzaro, Ekanem, 2004.

évidence le rôle clé du jardinage comme stratégie d'adaptation, fort levier de résilience, pour mieux supporter et vivre des expériences de vie difficiles (maladies graves), l'ont fait avec des personnes pour qui le jardinage était une activité aimée et signifiante²⁷.

Une activité ayant du sens, mais pas forcément depuis longtemps. Les vertus du jardinage apparaissent tout autant quand l'activité est découverte tardivement, pendant la retraite par exemple. Ce qui tombe d'autant mieux que, là encore, les études démontrent que les activités liées au jardinage (et à la nature) sont parmi celles qui rendent le plus facile de suivre (souvent sans le savoir !) les recommandations actuelles en termes d'activité physique et de maintien de la santé. Cela concourt en particulier à la prévention ou à l'atténuation de certains effets du vieillissement physiologique ou de certaines maladies à risque (maladies cardio-vasculaires, troubles de l'équilibre, diminution de la densité osseuse, etc.).

Nous retrouverons ces dimensions dans le reste de l'ouvrage et notamment l'importance précieuse d'avoir ainsi des activités à double effet : **avant tout du plaisir pour celui qui les pratique, et des bénéfices secondaires importants pour sa santé**. Il est en effet bien plus facile, signifiant et efficace de motiver une personne pour une activité qu'elle aime²⁸ que pour un objectif type « Venez, on va faire de la prévention des troubles de l'équilibre » !

C'est d'abord le plaisir et la continuité des habitudes aimées qui, par exemple, sont au cœur de la pratique du jardinage par des personnes souffrant de maladie d'Alzheimer et vivant à domicile. Cette pratique, accompagnée par leurs aidants, a permis de diminuer les troubles du sommeil et de l'appétit, et d'améliorer la communication ainsi que le maintien du rythme nyctéméral²⁹.

Même phénomène dans les jardins collectifs (partagés, communautaires...) : il y a d'abord les raisons qui ont conduit là le jardinier (plaisir, coutume, nécessité économique...), il y a ensuite tous les bénéfices et toutes les pratiques que son activité l'amène à découvrir et à développer³⁰ (activités physiques, relations sociales, activités pédagogiques ou écologiques, etc.).

Soulignons enfin, même si cela sort un peu du cadre de cet ouvrage, que l'on retrouve ces différents éléments dans les études sur les jardins présents dans des écoles. Au-delà de l'aspect global (meilleure santé et meilleures capacités d'apprentissage chez

.....

27. Unruh, 2004.

28. Park, 2008 ; Park, 2009 ; Galloway, 2000.

29. Rivasseau-Jonveaux, 2012.

30. Den-Hartigh, 2013 ; Zask, 2016.

les enfants de ces écoles que chez les enfants de celles sans jardin), le jardinage permet, quand il est utilisé comme support d'enseignement, d'augmenter d'abord le plaisir des élèves (à observer, pratiquer, être en action, etc.) et ensuite la compréhension et la mémorisation³¹ des connaissances ainsi « pratiquées ». Il n'est donc pas improbable que des études prouvent d'ici une dizaine d'années ce que Maria Montessori nous disait il y a soixante ans, ce qui permettrait peut-être au ministère de l'Éducation nationale de le découvrir un jour...

8. Pour les soignants aussi

Avant de se pencher sur les bénéfices que les jardins apportent pour les personnes qui résident, sont accueillies et/ou soignées dans les lieux de prendre-soin, quelques mots sur les bénéfices qu'ils procurent aux personnes qui y travaillent.

L'influence de la nature et des jardins dans la diminution du stress est tout particulièrement forte dans les milieux professionnels où le stress est important, ce qui est le cas des milieux de prendre-soin. Plusieurs études en témoignent, avec différents protocoles. Par exemple : au sein d'un même hôpital, des évaluations du stress des soignants ont été réalisées dans deux services de même nature, l'un situé à l'étage, l'autre au rez-de-chaussée avec une salle de pause ayant un accès direct sur le jardin. Sachant que les soignants de l'étage n'ont pas le temps de descendre pour sortir. Résultat : le niveau général de stress est nettement inférieur pour les soignants du rez-de-chaussée, leur récupération supérieure, comme est supérieure leur estimation de la qualité de leur environnement de travail³².

D'autres études ont montré les mêmes résultats : les personnels hospitaliers se disent d'autant plus stressés et anxieux qu'ils travaillent dans une unité, un étage, etc., où l'accès à la nature (jardin notamment) est difficile et rare³³. Ce que confirment les mesures des niveaux d'anxiété et de stress, systématiquement moins importants quand l'accès à la nature est possible³⁴.

La présence d'un jardin et la possibilité d'y aller souvent et d'y faire des pauses permettent de **se détendre**, de **réduire le stress**, de **recharger les ressources attentionnelles**, parfois très sollicitées lors des soins, et de **diminuer la détresse émotionnelle**. Des effets que l'on retrouve chez les professionnels, les usagers et les visiteurs. Ces jardins sont donc utiles pour tout le monde, pour autant que l'on

.....

31. Klemmer, 2005.

32. Cooper Marcus, Sachs, 1999.

33. Trau, 2016.

34. Beyer, 2014 ; Lottrup, 2013.

reconnaisse partout, ce qui n'est pas encore toujours le cas, que le stress des malades doit être combattu aussi sérieusement qu'une maladie, et qu'on ne parviendra pas à combattre le stress des malades si leurs soignants et leurs proches visiteurs sont eux-mêmes en état de stress³⁵ !

C'est une évidence, mais qu'il faut rappeler : actuellement, et plus encore qu'autrefois à cause de pressions sociales et économiques très fortes, les professionnels qui travaillent dans les institutions sanitaires, sociales et médico-sociales sont doublement sujets au stress : par la nature même de leur métier, très exigeant et très éprouvant, et par différentes formes de pénuries qui conduisent notamment à une accélération des rythmes et des tâches. La diminution du stress pour ces personnels est un enjeu essentiel, en particulier **pour prévenir ses effets délétères sur leur santé et sur leur pratique**. La présence d'un jardin, bien évidemment, ne règle pas tout, mais fait partie d'un ensemble de mesures (témoignant toutes d'une réelle attention aux conditions de travail et à la qualité de vie au travail). On ne s'étonnera pas de voir de tels jardins dans un grand nombre de ces hôpitaux que les anglo-saxons appellent « magnétiques³⁶ » parce qu'ils savent attirer et retenir leurs personnels...

9. — Jardins thérapeutiques et hortithérapie

Nous n'avons pas, en Europe, attendu l'époque moderne pour utiliser les vertus thérapeutiques des jardins et du jardinage. Depuis plusieurs siècles, dans des monastères comme dans des établissements de soins, les jardins ont été utilisés pour aider à soigner et à prendre soin. On raconte même que, dans certains hôpitaux, dès le XVIII^e siècle, on avait observé que les patients pauvres qui, pour payer leurs soins, devaient s'occuper des terres et jardins de l'hôpital, récupéraient plus vite et guérissaient plus souvent que les patients aisés qui, de leur chambre, les regardaient travailler...

Mais il a fallu attendre ces dernières décennies pour que des recherches et des études, réalisées selon les critères de scientificité qu'on leur demande désormais, s'intéressent aux effets précis sur la santé, sur les symptômes de certaines maladies, sur le bien-être, de différentes formes d'activités en lien avec le jardinage. Sachant que certaines de ces études ne distinguent pas, comme nous le ferons, le jardinage effectué librement des formes de thérapies par le jardinage conduites par un professionnel.

.....

35. Kaplan, Kaplan, 1983 ; Sherman, 2005 ; Pasha, Shepley, 2013.

36. Brunelle, 2009 ; Petit, 2015.

Comme nous ne souhaitons pas alourdir cet ouvrage par des résumés trop longs de chacune de ces études, nous n'en donnerons ici qu'une synthèse très rapide, leurs références permettant aux lecteurs intéressés d'aller ensuite, par eux-mêmes, les lire intégralement. La majorité d'entre elles sont, de surcroît, accessibles en ligne.

Très globalement pour commencer : des revues systématiques de plusieurs centaines d'articles scientifiques portant sur toutes les formes de thérapies en lien avec la nature (*nature-assisted therapy*) ont permis d'apporter des preuves fiables pour soutenir les programmes d'hortithérapie dans une très grande variété de situations³⁷.

La majorité des études portent néanmoins sur des points plus précis, en lien avec certains publics, certaines maladies ou certaines situations.

Enfants et déficits de l'attention

Plusieurs travaux se sont intéressés aux liens entre les activités « de nature » et ce qu'on appelle actuellement les « troubles déficitaires de l'attention avec ou sans hyperactivité ». Nous ne trancherons pas ici la question de savoir si ce « trouble » est réellement une maladie, et s'il constitue une maladie individuelle plus qu'un trouble du milieu et de la culture... Soulignons simplement que, d'après plusieurs études, les enfants ayant des activités « de nature » ont une diminution de leurs symptômes par rapport à ceux qui ont des activités type « jeux vidéo et télévision ». Cela permet de supposer que ces désordres de l'attention, dont on ne parlait pas il y a quelques années, sont aussi fortement liés à ce que ces appareils (et les adultes qui les gèrent) font avec l'attention de l'enfant³⁸.

Dépression

La fréquentation active de la nature ou la pratique du jardinage ne suffisent bien évidemment pas à guérir une dépression !

Cela dit, on a observé avec des personnes ayant un trouble dépressif important qu'un programme d'exercices dans la nature avait eu pour le groupe testé le même effet réducteur des symptômes que les antidépresseurs prescrits aux patients de l'autre groupe³⁹. Des participants à des activités de jardinage thérapeutique pendant trois mois ont connu une réduction de la sévérité de la dépression et une augmentation de leurs capacités attentionnelles qui étaient encore mesurables trois mois après la

.....

37. Annerstedt, Währborg, 2011 ; Coventry, 2021.

38. Taylor, 2001 ; Kuo, 2004 ; Wells, Evans, 2003.

39. Blumenthal, 1999.