



# UN JARDIN NATURE ET SANTÉ : QUÉSACO ?

## QUOI ?

### Qu'est ce qu'un Jardin Nature et Santé ?

- Un jardin ayant pour but **l'épanouissement de la personne** en offrant un espace de repos, de plaisir et d'activités.
- Un jardin dont les activités sont **encadrées par des professionnels** de la santé ou de l'action sociale.
- Un jardin dont les bienfaits pour le participant font l'objet d'une **évaluation régulière** par ces professionnels.

## POURQUOI ?

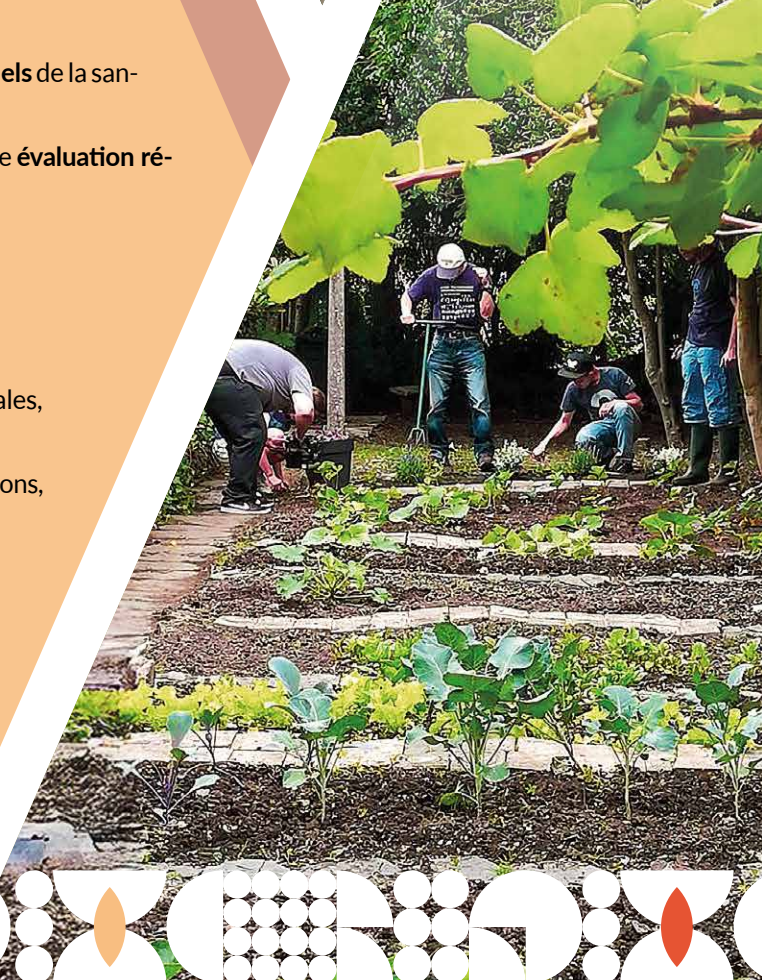
### Quels sont les objectifs du jardin ?

- Participation sociale** : rétablir ou développer ses habilités sociales, son sens de la coopération, son contact à l'autre.
- Autonomie** : s'adapter à son environnement, structurer ses actions, développer de nouveaux savoirs, savoir-faire et savoir-être.
- Santé** : réduire le stress et l'anxiété ; stimuler la mémoire et la sensorialité ; augmenter l'estime de soi ; maintenir et stimuler les capacités physiques ; être un agent actif de son propre mieux-être.

## COMMENT ?

### Quelles sont les étapes à suivre pour la création ?

- Constituer une **équipe pluridisciplinaire** au sein de la structure pour penser et coordonner le projet.
- Identifier les **participants potentiels** et créer d'éventuels **partenariats** avec d'autres institutions.
- Établir un **mode de fonctionnement général** ► Voir fiche « *Coordonner et animer son jardin N&S* ».
- Définir les **conditions logistiques minimales** ► Voir fiche « *Concevoir son jardin N&S* ».



Photos © Parc nature et Ardenne méridionale



Interreg



Cofinancé par  
l'Union Européenne  
Medegefinancierd door  
de Europese Unie

France - Wallonie - Vlaanderen

Ardenne Transition Durable  
Ardenne Good Life



# COORDONNER ET ANIMER

## SON JARDIN NATURE ET SANTÉ

### ORGANISER

- Tenir compte de **capacités des encadrants et participants** (connaissances et capacités en jardinage, maraîchage, cuisine, herboristerie, aménagements extérieurs...) et combler d'éventuelles lacunes (intervenants externes).
- **Impliquer les participants** le plus tôt possible (en fonction de leur profil) : avis sur les plans, construction du mobilier, placement des bordures, plantations...
- **Planifier des réunions régulières de coordination** pour faire évoluer le projet et s'accorder sur le programme des activités.
- **Assurer la gestion administrative** : recherche de subsides, gestion du budget, commandes et achats de matériel, conventions de partenariat.

### UTILISER

- Organiser l'**encadrement** des activités (personnel de la structure et/ou animateur externe).
- Établir une **charte de bonne conduite** pour les participants.
- Établir la **périodicité** et le **programme** des animations : activités variées, adaptables (météo).
- Établir et tenir à jour un **calendrier** des plantations et des récoltes (pour les jardins-potagers).
- Sensibiliser l'ensemble du personnel aux **bienfaits et usages potentiels** du jardin : séances psychothérapeutiques ou ergothérapeutiques en extérieur, visite des familles, lieu de répit pour les soignants, lieu d'exposition, de rencontre, d'activités...

### ÉVALUER

- De manière régulière (trimestriel, semestriel, annuel...), évaluer avec le participant les **bénéfices** qu'il tire de ses activités au jardin, ses **attentes**, ses **difficultés**...



Photos © Parc naturel Ardenne méridionale



Interreg



Cofinancé par  
l'Union Européenne  
Medefinancierd door  
de Europese Unie

France - Wallonie - Vlaanderen



Ardenne Transition Durable  
Ardenne Good Life



# CONCEVOIR SON JARDIN NATURE ET SANTÉ

## PAR OÙ COMMENCER ?

### CHOISIR L'EMPLACEMENT

L'emplacement est souvent tributaire de l'**espace disponible** au sein de l'établissement ou sur le territoire de la localité, mais ses **caractéristiques** devront être prises en compte : nature du sol et exposition ; proximité avec une arrivée d'eau, un local de rangement...

### DÉFINIR LA SURFACE

- La surface du jardin va dépendre de l'**espace** et du **budget** disponible, de l'entretien nécessaire et du **nombre de participants** attendus.
- Échelonner la réalisation dans le temps** : partir d'une surface modeste pour s'agrandir ensuite évite un découragement qui mettrait à mal la continuité du projet.

**NB** : Une petite surface et un budget réduit peuvent suffire à créer un jardin N&S de qualité. Le fonctionnement et l'encadrement proposés seront garants des bénéfices pour les participants.

### DÉTERMINER DES ZONES ET DES USAGES

- Tenant compte du public cible et du fonctionnement du futur jardin, plusieurs **zones** peuvent être envisagées selon les **usages** : zone de culture, zone sensorielle, zone de repos, zone collective/d'animation, zone de déambulation...
- L'occupation du sol sera réfléchi en conséquence : potagers, vergers, prés fleuris, parterres aromatiques ou ornementaux...
- Trois axes de réflexion doivent faire l'objet d'une attention particulière : **Accessibilité, Sécurité, Esthétique et sensorialité.**

### AVOIR RECOURS À UN PROFESSIONNEL ?

Selon l'**ampleur** et la **spécificité** du projet, il peut être utile de s'adjoindre un ou des professionnels : **paysagiste, maraîcher, horticulteur...**



Photos © Parc naturel Ardenne méridionale



Interreg

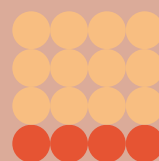


Cofinancé par  
l'Union Européenne  
Medefinancierd door  
de Europese Unie

France - Wallonie - Vlaanderen



Ardenne Transition Durable  
Ardenne Good Life



## POUR ALLER PLUS LOIN...

- Fondation Médéric Alzheimer, *Conception et élaboration de jardins à l'usage des établissements sociaux, médico-sociaux et sanitaires*, Paris, 2020. ([www.fondation-mederic-alzheimer.org/wp-content/uploads/2023/03/2020-guide-jardins.pdf](http://www.fondation-mederic-alzheimer.org/wp-content/uploads/2023/03/2020-guide-jardins.pdf))
- Paule Lebay, *Créer un jardin de soins. Du projet à la réalisation*, Ed. Terre Vivante : Mens, 2022.
- Jérôme Pellissier, *Jardins thérapeutiques et hortithérapie. Comment la nature prend soin de nous. Jardiner pour se soigner...*, Dunod, 2022.
- Anne Ribes, *Toucher la Terre. Jardiner avec ceux qui souffrent*, Paris : Medis Eds, 2005.
- Denis Richard, *Quand jardiner soigne. Initiation pratique aux jardins thérapeutiques*, Moudon ; Delachaux et Niestlé, 2011.
- [ardennetransitiondurable.eu/les-projets/projet-ardenne-ardenne-good-life/](http://ardennetransitiondurable.eu/les-projets/projet-ardenne-ardenne-good-life/)



© Parc naturel Ardenne méridionale



**Interreg**



Cofinancé par  
l'Union Européenne  
Medegefinancierd door  
de Europese Unie

France - Wallonie - Vlaanderen



**Ardenne Transition Durable**  
**Ardenne Good Life**

