



Les plantes médicinales et aromatiques sont particulièrement adaptées à l'hortithérapie car elles permettent des expériences sensorielles intenses et variées.

«L'activité électrique du cerveau n'a rien d'un épiphénomène», martèle Dimpfel. «Nous pouvons dire aujourd'hui qu'elle est le reflet du psychisme et que son analyse quantitative permet d'évaluer l'état de ce dernier.» Les effets des médicaments pourraient être différenciés par l'analyse discriminante. Celle-ci consiste en une projection des résultats de trois fonctions dans l'espace et en une représentation des autres en couleurs (voir graphique à gauche). «On peut comparer les résultats des mesures d'un patient avec ceux d'une personne saine et déterminer l'écart avec la norme. Pour moi qui suis pharmacologue, c'est la base d'un traitement médicamenteux rationnel.» Interrogé sur la sensibilité de la méthode, Dimpfel a répondu par un clin d'œil: «Elle est telle que je peux dire avec certitude si les résultats sont ceux d'un homme ou d'une femme. Ils se distinguent par la puissance des ondes bêta. Du point de vue électrique, les femmes fonctionnent différemment.»

Plantes médicinales dans l'hortithérapie

«Dans l'Égypte antique déjà, les médecins prescrivaient des promenades dans les jardins aux patients pour favoriser leur guérison», affirme le psychologue et spécialiste de l'hortithérapie Thomas Pfister. «Et Claude Monet, dépressif, s'était prescrit le jardinage pour se soigner.» L'hortithérapie moderne aurait été développée en Amérique du Nord dans les années 50 pour réinsérer les vétérans de guerre.

Elle se définit comme «un processus supervisé par un ou une hortithérapeute dans lequel les plantes et activités de jardinage sont spécifiquement utilisées pour renforcer le bien-être social, physique et mental d'une personne». Elle peut être utilisée à différentes fins: professionnelle (réinsertion dans le monde du travail), thérapeutique (aide à la guérison, rééducation après une maladie) et sociale (amélioration de la santé et de la qualité de vie).

Dans les institutions pour personnes âgées, notamment, les plantes médicinales et aromatiques sont particulièrement indiquées à l'hortithérapie. Pfister: «Elles permettent différentes expériences sensorielles – elles peuvent être très odorantes, particulières au toucher, colorer les doigts, etc. Le souci et la lavande devraient en être des incontournables. En plus de son parfum intense, la lavande a l'avantage de pousser haut – donc de pouvoir être coupée sans se baisser – et d'attirer de nombreux insectes.» Les plantes médicinales et aromatiques ou leurs fruits peuvent en outre être transformés en sachets odorants, sel aux herbes, préparations à tartiner ou sirops, confitures ou chutneys...

Pour conclure, Pfister évoque le «groupe de jardinage intergénérationnel» – un projet soutenu par la fondation Age qui a enthousiasmé tant les résidents de la maison de retraite que les bambins de quatre ans de la crèche voisine. ■

Remarque: les exposés ont tous été publiés dans la revue «Forschende Komplementärmedizin» et peuvent être téléchargés gratuitement à l'adresse www.karger.com/Article/Abstract/363713.