

Les jardins exercent un effet bénéfique sur le corps et l'esprit. Jusqu'à présent, les jardins thérapeutiques faisaient plutôt tapisserie en Suisse. Mais deux nouveaux projets pourraient changer la donne.

Jürg Lendenmann

Joies du jardinage

Les jardins thérapeutiques

Les personnes âgées qui s'adonnent aux joies du jardinage sont en meilleure santé physique et mentale. Quant aux plantes, elles exercent à tout âge une influence favorable sur le corps et la psyché. Ces observations sont étayées par des études récentes. Or, si l'hortithérapie fait déjà partie de la psychiatrie aux Etats-Unis, au Royaume-Uni et en Allemagne, en Suisse, les jardins thérapeutiques font plutôt tapisserie. Une situation qui pourrait bientôt changer.

Pour l'âme et les sens

Forts d'un contenu symbolique riche, les jardins occupent une place particulière au sein de la plupart des cultures. Senteurs florales, bourdonnement d'abeilles, fruits délicieux, tapis de mousse moelleuse, feuilles d'automne, champignons, coquilles d'escargot vides : un jardin parle à tous nos sens et nous rend aussi témoin du temps qui passe. Le jardin est un espace idéal pour se détendre et se « relier à la terre » – un endroit rêvé aussi pour y effectuer des soins thérapeutiques.

Différents jardins thérapeutiques

« Le jardin thérapeutique sert surtout de cadre à l'hortithérapie », explique le Prof. Renata Schneider-Ulmann, directrice des projets Gibeich et RehaClinic Zurzach dont elle est à l'origine (voir encadré) et chargée de cours à la Haute école de Zurich de sciences appliquées (ZHAW) à Wädenswil. « Cela signifie que des

Les jardins thérapeutiques testés scientifiquement



Photos : Zhaw, Martina Föhn / Regina Hofmann

Jardin thérapeutique, Centre pour personnes âgées de Gibeich, Opfikon ZH : entre 2003 et 2005, une installation pilote fut testée sur la base d'enquêtes socio-économiques. D'après l'ensemble des participants, l'objectif principal – maintenir ou améliorer la qualité de vie – avait été atteint. Depuis, l'idée a fait école : « quelques projets de jardins thérapeutiques ont été initiés. Dernièrement, nous avons également reçu une demande émanant d'un hôpital psychiatrique », se réjouit le Prof. Renata Schneider, directrice de projet.

Jardin thérapeutique et d'expérimentation, RehaClinic de Zurzach : pour la première fois en Suisse et toujours sous la houlette de Renata Schneider, l'hortithérapie va être développée et testée scientifiquement au cours d'une collaboration interdisciplinaire intensive. Depuis l'automne 2007, des programmes de soins types sur quatre semaines sont organisés pour les patients qui ont mal et ceux qui ont eu un accident vasculaire cérébral. Les résultats de ces études, attendus avec impatience, devraient être publiés début 2009.

thérapeutes spécialement formés (physiothérapeutes, ergothérapeutes, thérapeutes d'activation) poursuivent avec leurs clients et clientes des objectifs médico-thérapeutiques dans le jardin en utilisant les plantes comme support thérapeutique.

Un jardin thérapeutique présente différents modules tels que des massifs sur-élevés et de plain-pied, des îlots qui stimulent les sens et des îlots aromatiques, des allées circulaires accessibles aux fauteuils roulants, etc. Le choix des plantes est essentiel et se distingue des jardins habituels par son extrême diversité. Les plantes sont sélectionnées en fonction du programme de soins et de leur aspect au cours des saisons. Dans un jardin thérapeutique, un soin particulier doit être apporté aux zones d'ombre naturelles, d'autant plus que beaucoup de clientes et de clients reçoivent des

traitements médicamenteux ; un fort ensoleillement associé à une température élevée n'est pas idéal pour les patients souffrant de problèmes cardiovasculaires, par exemple. »

Sont aussi qualifiés de jardins thérapeutiques des jardins qui n'ont pas été conçus dans ce but mais sont propices à la conduite de diverses thérapies.

Jardiner et cultiver : tout aussi important pour les bien-portants

Faire le plein d'énergie dans un jardin n'est pas réservé aux personnes âgées et aux malades. Selon le Prof. Renata Schneiter : « il est évident que les travaux de jardinage entretiennent la forme physique et la santé, ce qui leur confère un caractère préventif. » Même les plantes d'intérieur sont bonnes pour la santé : « des études menées par des psychologues environnementaux ont

montré, entre autres, que des plantes placées dans l'environnement direct de l'homme contribuent à sa bonne santé psychosociale. Une influence positive mutuelle s'établit lorsque les plantes prospèrent parce qu'on leur prodigue les meilleurs soins. »

Liens et exemples de réalisations en Suisse romande :

- www.reha.ch
- Foyer de jour «Le Relais Dumas»
Grand-Saconnex, Association Alzheimer Suisse :
www.alz-ge.ch/dumas.php
- Home Salem St Légier : www.home-salem.ch
- Foyer St-Joseph à Sâles / Gruyères :
www.st-joseph.ch