

« Manières d'agir » : ce titre est un clin d'œil sans doute quelque peu immodeste à Pierre Bourdieu et à sa collection « Raisons d'agir » créée quelques années avant sa mort. Nos motivations sont plus humbles : nous souhaitons partager des étapes de notre travail avec ceux que les démarches de prévention et d'éducation pour la santé intéressent (acteurs de prévention de la santé, du social, de l'éducation, journalistes, décideurs). Ainsi, lorsque des temps marquants de nos programmes le nécessitent : fin d'une étape importante, conclusions d'une démarche ou arrêt d'une action, nous tenterons de vous les faire partager le plus synthétiquement possible. Mais aussi le plus honnêtement car nous sommes persuadés que les échecs et les difficultés sont aussi instructifs que les réussites.

Edition :  
**ADES du Rhône**  
Association départementale  
d'Éducation pour la santé du Rhône  
292, rue Vendôme  
69003 Lyon  
04 72 41 66 01  
www.adesdurhone.fr  
contact@adesdurhone.fr

Directeur de publication :  
Jérôme Fredouille

Auteur : Madiana Barnoux

Mise en page : Valérie Miraillet

Ce document a été réalisé avec le soutien financier de l'ARS.

Jardins d'insertion, thérapeutiques, solidaires...

## Comment parler de santé lors d'ateliers jardins ?

« Dans un jardin,  
il y pousse plus  
de choses que  
ce qu'on s'imagine »



### LE PUBLIC

Tout public : il est possible de jardiner à tout âge !

- Personnes en situation de difficultés sociales
- Personnes isolées
- Personnes âgées
- Personnes souffrant d'un handicap



#### Prendre en compte les fragilités des jardiniers :

le vieillissement, les addictions, les problèmes de mobilité... pour adapter les jardins et les activités. Il est intéressant aussi de se servir des compétences et des capacités de chacun.

### LES PREALABLES

- Un terrain cultivable et bien orienté
- Un point d'eau
- Un peu de matériel
- Des jardiniers (et des animateurs !)
- Des partenaires : pour l'animation, le terrain, le matériel, les techniques...

#### Comment mobiliser des jardiniers ?



- par un prix d'adhésion peu important
- une accessibilité du terrain
- une bonne communication
- en démystifiant : pas besoin de compétences ou de prérequis en jardinage pour commencer !



## LES OBJECTIFS POSSIBLES

- 1- Rompre l'isolement / Favoriser le lien social.
- 2- Permettre un accès aux fruits et légumes aux personnes défavorisées
- 3- Prendre soin d'une culture pour prendre soin de soi

### 1/ Rompre l'isolement / Favoriser le lien social

Les activités possibles :

- les échanges : de graines, de paille
- les visites d'autres jardins
- inviter les personnes à une activité « autour du jardin »
- boire un café/thé, partager un repas convivial
- valoriser les savoir-faire culinaires

**! Prévoir des bancs pour que les invités puissent s'asseoir**

### 2/ Permettre un accès aux fruits et légumes aux personnes défavorisées

- Pouvoir cultiver et consommer des produits de qualité sans alourdir son budget
- Réfléchir ensemble comment conserver les productions pour que les bénéficiaires durent un peu plus longtemps.
- Les produits peuvent être donnés à des personnes ou des structures (type épicerie sociale) : « donner c'est valoriser »

### 3/ Prendre soin d'une culture = prendre soin de soi et de santé

- Les bienfaits du jardinage pour la santé sont nombreux :

- pour la santé mentale :

- se reconnecter à une réalité (la terre)
- prendre du temps et voir le temps s'écouler ; ressentir la patience
- se dé-stresser, se relaxer

- en nutrition : amélioration de son alimentation ; avec la possibilité de travailler les savoirs en cuisine et la transmission des savoirs (échanges de recettes)

- *physiologique* : bienfait pour le rythme cardiaque, motricité, articulation / une mise en mouvement tout en prenant soin de soi (veiller à ne pas forcer et se faire mal)

- sur les effets du vieillissement : travail sur les sens, la motricité fine, la mémoire...

- Utiliser le plaisir des sens : des senteurs, des couleurs (les fleurs !!!)
- Jardiner = « faire quelque chose », devenir acteur quand on est dans une situation passive.

### Les points de vigilance



- pensez aux temps de fermeture du jardin pour le choix des semences (ex. au mois d'août, quand tout pousse et nécessite un arrosage).
- l'entretien d'un jardin a des aspects rebutants : pensez à les réduire (par du paillage par exemple).





## LE BUDGET

Un petit budget est à prévoir pour couvrir les frais suivants : les frais de convivialité (café...), les graines et les outils.

Il est possible de demander un coup de main aux agriculteurs et jardiniers des alentours pour des coups de main (ou de tracteurs !) et des dons de graines ou de matériel.

Il est possible de se rapprocher de la MSA et du Secours catholique pour étudier les partenariats possibles.

## QUE FAIRE QUAND LE JARDIN EST IMPRATICABLE ? (...On ne s'ennuie jamais !)

- Un atelier bricolage avec de la récup'.
- Préparer le jardin à venir : choisir les plantations, aller à la bibliothèque faire des recherches de recettes...
- Faire les courses : outillage, graines...
- Ranger le local.
- Proposer des discussions sur des thématiques santé ou de vie quotidienne.
- Proposer à des structures associatives de faire une permanence ou une animation.



Pour le moment le commerce des semences est réglementé pour les cas d'exploitation commerciale ; pour les jardiniers amateurs, le troc est possible.

## LES RESSOURCES ET EXPERIENCES DANS LE BEAUJOLAIS

Existence d'une « association des jardins familiaux » sur Anse et la communauté de commune Villefranche Beaujolais.

« Trocs aux plantes » de temps et temps ;  
<http://grainesdetroc.fr/asso.php>

Parmi les participants à cet atelier, plusieurs participaient ou avaient connaissance de jardins :

- un jardin pour adulte au CMP de Gleizé
- un jardin au CMP de Beaujeu
- un jardin animé à Anse par le CMP, le Secours
- un jardin à Adoma pour les résidents (Villefranche)
- un jardin intergénérationnel animé par Agora (Communauté de commune Villefranche Beaujolais)
- à Belleville partenariat entre la MSA, la MDR et Secours catholique
- **à Arnas le Secours Catholique a des terrains disponibles !!**

D'autres ont en projet :

- l'ASEA de Villefranche .
- à Beaujeu avec la MSA, la MDR et Secours catholique.

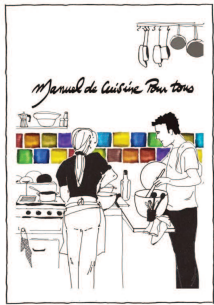


## LES RESSOURCES

**Outils présentés** (outils en prêt à l'ADES ou en téléchargement)



.....**P1140 - Jardin des couleurs** (dossier pédagogique – 2011) Le début des haricots  
Ce cahier pédagogique au départ pour les instituteurs et institutrices partenaires du projet "Jardin des Couleurs" (Région de Bruxelles-Capitale), peut apporter une aide, de l'inspiration, des pistes utiles pour quiconque souhaiterait se lancer dans un projet pédagogique sur le thème de l'alimentation durable.  
Public : enfant



.....**K5020 - Manuel de cuisine pour tous** (dossier pédagogique – 2012) Les Anges Gardins  
Le « manuel de cuisine pour tous » a été conçu pour initier chacun au plaisir simple de faire la cuisine pour lui même et pour ses proches. A l'aide de plus de 500 photos et croquis, ce manuel permet l'apprentissage, pas à pas, des « bases pratiques » d'une cuisine adaptée aux budgets serrés.  
Public : tout public



.....**K5030 - Manuel des jardiniers sans moyens** (dossier pédagogique – 2011) Les Anges Gardins  
Cet outil part de la conviction que tout le monde peut jardiner, malgré l'absence d'expérience, de terrain ou de moyens financiers. Il donne des conseils clairs et pédagogiques afin de permettre aux plus défavorisés de manger davantage de fruits et de légumes.  
Public : tout public



.....**Fruits et légumes pour tous. Recueil d'expériences favorisant l'approvisionnement et la consommation de fruits et légumes des bénéficiaires de l'aide alimentaire** (dossier pédagogique – 2013) IREPS Languedoc-Roussillon  
Le projet expérimental à l'origine de ce document et initié en Languedoc-Roussillon, a pour objectif d'améliorer la consommation de fruits et légumes par les bénéficiaires de l'aide alimentaire. Ce document s'adresse aux acteurs de l'aide alimentaire pour les sensibiliser à la problématique de l'accès et de la consommation des fruits et légumes, les inciter à développer des actions favorisant cet accès, leur fournir des pistes d'activités issues de l'expérience d'acteurs de terrain.  
Public : précaire



.....**K5070 - Les ateliers cuisine par le menu** (dossier pédagogique – 2011) Fédération Française des Banques Alimentaires  
Ce guide a pour vocation de soutenir la création d'ateliers cuisine avec des publics en situation de précarité.  
Public : précaire

**Sites**

- . Jardins et santé
- . Jardins art et soin
- . Pierre Rabhi
- . Rhône Solidaires
- . Je jardine

### Articles

. Jardin thérapeutique en maison de retraite : effet de mode ou effet Santé ?  
Ethique EHPAD  
. Jardinage et précarité Dominique Hays dans la revue Jardins de France n°625

### Ouvrages

. Jardin et santé - dossier documentaire – 2012 EHESP  
. Quand jardiner soigne : initiation pratique aux jardins thérapeutiques – 2011 - Denis Richard  
. Toucher la terre : jardiner avec ceux qui souffrent – 2006 - Anne Ribes

### Structures ressources dans le Rhône

. Le Passejardin  
. Côté jardins