GuÃ©rir par le jardinage

Description

default watermark

Il faut absolument que je partage cette anecdote. Hier, on sâ€™Ã©tait rÃ©uni entre voisins pour organiser un repas amical et chacun avait apportÃ© sa cagette de lÃ©gumes pour prÃ©parer le repas.

Tous les copains Ã©taient lÃ , sauf Henri.
Henri ? Câ€™est un voisin adorable dont le parcours de jardinier est Ã©tonnant. En effet, il jardine, mais pas uniquement pour rÃ©colter ses lÃ©gumes. Lui, ce nâ€™est pas seulement lâ€™autonomie alimentaire quâ€™il poursuit en jardinant !

Â« Jâ€™ai commencÃ© Ã jardiner sans conviction, câ€™est mon mÃ©decin qui lâ€™a prescrit Â» raconte-t-il.
Imaginez la scÃ¨ne : Henri souffrant du dos vivait pÃ©niblement sa fin de carriÃ¨re dans un centre de tri postal. Il attendait avidement sa retraite, comme un enfant scrute le calendrier de lâ€™Avent.

Â« Jâ€™ai demandÃ© au docteur si câ€™Ã©tait une blague Â», nous confie Henri.
Mais non, son mÃ©decin prÃ©tendait que le jardinage offrait de nombreux bienfaits, dâ€™ailleurs reconnus par la science, pour prÃ©server son capital santÃ©.

Ce mÃ©decin Ã©tait-il un prÃ©curseur ? Non, en rÃ©alitÃ©, guÃ©rir grÃ¢ce au jardinage est une pratique ancienne quâ€™on a trop longtemps nÃ©gligÃ©e. Jugez-en par vous-mÃªme :

- En Egypte ancienne, les mutilÃ©s de guerre passaient leur convalescence Ã entretenir les jardins de lâ€™Empire.
- En Europe, au 18e siÃ¨cle, Louis XIV hÃ©bergeait les blessÃ©s de ses guerres dans lâ€™hÃ´pital des Invalides, Ã Paris qui, en ce temps-lÃ , Ã©tait entourÃ© de vastes jardins dont il subsiste encore quelques perles.LÃ , de nombreux mÃ©decins pratiquaient Â« lâ€™hortithÃ©rapie Â», pratique qui consistait, par le truchement du jardinage, Ã stimuler le cerveau de leurs patients atteints dâ€™autisme ou de la maladie dâ€™Alzheimer pour les maintenir en Ã©veil.
- Aujourdâ€™hui encore, en Chine, les hÃ´pitaux sont Ã©quipÃ©s de jardins oÃ¹ les convalescents doivent tailler des rosiers, des camÃ©lias, des fleurs de lotus etc. pour

accÃ©lÃ©rer leur guÃ©rison.

Â« Jardinage sur prescription Â», la science valide les bienfaits du jardinage.
Actuellement, des Ã©tudes scientifiques confirment les bienfaits du jardinage sur notre corps ; tant sur notre santÃ© physique que mentale. Confier une simple plante verte Ã des personnes malades, avec pour mission dâ€™en prendre soin, permet en effet, dâ€™amÃ©liorer leur vie.

Â« En sâ€™occupant des plantes, les malades passent de la condition de Â« soignÃ©s Â» Ã la condition de Â« soignants Â». Cela leur confÃ¨re une autre raison dâ€™Ãªtre, prÃ©tend la responsable de lâ€™association Â« Graine de Jardins Â» qui enseigne le jardinage aux personnes dans les EPHAD (les maisons de retraite en France). (voir l site du mouvement Colibri pour plus amples informations).

En fait, il nâ€™y a lÃ rien de magique.
Si vous avez dÃ©jÃ mis Â« les mains dans la terre Â», vous savez de quoi je parle ; on se sent immÃ©diatement calmÃ©, apaisÃ© et cela presque magiquement.

Les chercheurs de lâ€™UniversitÃ© de Bristol ont rÃ©vÃ©lÃ© que certaines bactÃ©ries prÃ©sentes dans la terre ont un taux Ã©levÃ© de sÃ©rotonine (substance souvent prÃ©sentÃ©e comme lâ€™hormone du Â« bonheur Â»).
Le jardinage permettrait donc rÃ©ellement de lutter contre le stress et la dÃ©pressionâ€¦. Et ce gratuitement !

default watermark

Le jardinage ? Câ€™est le meilleur des sports, Ã tout Ã¢ge, pour prÃ©venir lâ€™ostÃ©oporose et lâ€™hypertension artÃ©rielle.
Des Ã©tudes, publiÃ©es dans The International Journal of Environmental Health Research ont dÃ©montrÃ© que le jardinage libÃ©rait dans le corps plus dâ€™endorphines que la course Ã pied ! (Les endorphines, ce sont les neurotransmetteurs (hormones du cerveau) qui donnent une impression de bien-Ãªtre et apaisent naturellement les douleurs).

Attention toutefoisâ€¦ il y a Â« jardinage Â« et Â« jardinage Â»â€¦
Certains voient le jardinage comme une salle de sport oÃ¹ on va se dÃ©fouler ; dâ€™autres comme un lieu de dÃ©tente oÃ¹ chaque geste ressemble plutÃ´t Ã du Â« sport doux Â». Câ€™est Ã cette derniÃ¨re approche que la mÃ©decine fait rÃ©fÃ©rence.

Le Â« jardinage doux Â», comme la permaculture, permet mÃªme de rÃ©duire la pression artÃ©rielle.
Et, selon une Ã©tude menÃ©e, en 2000, par une Ã©quipe de chercheurs de lâ€™UniversitÃ© de lâ€™Arkansas, aux Ã‰tats-Unis, le jardinage serait la meilleure pratique, aprÃ¨s la levÃ©e des poids, pour prÃ©server la qualitÃ© des os.

Et Henri de confirmer :
Â« Franchement, depuis que je jardine, je nâ€™ai jamais senti autant de gaietÃ© en moi ! Je ne lâ€™aurais jamais cru, mais jardiner Ã§a me fait un bien fou. Â»
Ma femme se moque mÃªme de moi en disant que jâ€™ai trouvÃ© une maÃ®tresseâ€¦ parce que, depuis que je suis Ã la retraite, je ne passe pas un jour sans visiter mon jardin.

Et toi Henri, quelles sont les raisons intimes qui tâ€™incitent Ã jardiner ?

Â« En rÃ©alitÃ©, jâ€™adore AUSSI jardiner pour rÃ©colter mes propres fruits et lÃ©gumes biologiques, de trÃ¨s haute qualitÃ© nutritionnelle. Â» Mais, quand je ressens tous les bienfaits, en cascade, que procure le jardinage naturelâ€¦ alors, je me dis que toute personne qui veut rÃ©ellement Ãªtre heureuse devrait se mettre Ã jardiner, au plus tÃ´t !
Comme le dit mon mÃ©decin, Â« Le jardinage, câ€™est comme la mÃ©decine, câ€™est simplement lâ€™art dâ€™aider la nature.Â»

(Texte inspirÃ© dâ€™un article de Saine Abondance â€“ Merci Ã Mme PICHAL)

Categorie

1. bulletin
2. entre nous

Tags

1. anecdote
2. BH 499
3. jardinage

default watermark

date crÃ©Ã©e
27 janvier 2021
Auteur
srhgx