



## Guérir par le jardinage

### Description

Il faut absolument que je partage cette anecdote. Hier, on s'était réuni entre voisins pour organiser un repas amical et chacun avait apporté sa cagette de légumes pour préparer le repas.

Tous les copains étaient là, sauf Henri.

Henri ? C'est un voisin adorable dont le parcours de jardinier est étonnant. En effet, il jardine, mais pas uniquement pour récolter ses légumes. Lui, ce n'est pas seulement l'autonomie alimentaire qu'il poursuit en jardinant !

« J'ai commencé à jardiner sans conviction, c'est mon médecin qui l'a prescrit » raconte-t-il. Imaginez la scène : Henri souffrant du dos vivait péniblement sa fin de carrière dans un centre de tri postal. Il attendait avidement sa retraite, comme un enfant scrute le calendrier de l'Avent.

« J'ai demandé au docteur si c'était une blague », nous confie Henri. Mais non, son médecin prétendait que le jardinage offrait de nombreux bienfaits, d'ailleurs reconnus par la science, pour préserver son capital santé.

Ce médecin était-il un précurseur ? Non, en réalité, guérir grâce au jardinage est une pratique ancienne qu'on a trop longtemps négligée. Jugez-en par vous-même :

- En Egypte ancienne, les mutilés de guerre passaient leur convalescence à entretenir les jardins de l'Empire.
- En Europe, au 18e siècle, Louis XIV hébergeait les blessés de ses guerres dans l'hôpital des Invalides, à Paris qui, en ce temps-là, était entouré de vastes jardins dont il subsiste encore quelques perles. Là, de nombreux médecins pratiquaient « l'hortithérapie », pratique qui consistait, par le truchement du jardinage, à stimuler le cerveau de leurs patients atteints d'autisme ou de la maladie d'Alzheimer pour les maintenir en éveil.
- Aujourd'hui encore, en Chine, les hôpitaux sont équipés de jardins où les convalescents doivent tailler des rosiers, des camélias, des fleurs de lotus etc. pour accélérer leur guérison.

« Jardinage sur prescription », la science valide les bienfaits du jardinage.

Actuellement, des études scientifiques confirment les bienfaits du jardinage sur notre corps ; tant sur notre santé physique que mentale. Confier une simple plante verte à des personnes malades, avec pour mission d'en prendre soin, permet en effet, d'améliorer leur vie.

« En s'occupant des plantes, les malades passent de la condition de « soignés » à la condition de « soignants ». Cela leur confère une autre raison d'être, prétend la responsable de l'association « Graine de Jardins » qui enseigne le jardinage aux personnes dans les EPHAD (les maisons de retraite en France). (voir le site du [mouvement Colibri](#) pour plus amples informations).

En fait, il n'y a là rien de magique.

Si vous avez déjà mis « les mains dans la terre », vous savez de quoi je parle ; on se sent immédiatement calmé, apaisé et cela presque magiquement.

Les chercheurs de l'Université de Bristol ont révélé que certaines bactéries présentes dans la terre ont un [taux élevé de sérotonine](#) (substance souvent présentée comme l'hormone du « bonheur »). Le jardinage permettrait donc réellement de lutter contre le stress et la dépression.... Et ce gratuitement !

### **Le jardinage ? C'est le meilleur des sports, à tout âge, pour prévenir l'ostéoporose et l'hypertension artérielle.**

Des études, publiées dans [The International Journal of Environmental Health Research](#) ont démontré que le jardinage libérait dans le corps plus d'endorphines que la course à pied ! (Les endorphines, ce sont les neurotransmetteurs (hormones du cerveau) qui donnent une impression de bien-être et apaisent naturellement les douleurs).

### **Attention toutefois... il y a « jardinage » et « jardinage »...**

Certains voient le jardinage comme une salle de sport où on va se défouler ; d'autres comme un lieu de détente où chaque geste ressemble plutôt à du « sport doux ». C'est à cette dernière approche que la médecine fait référence.

### **Le « jardinage doux », comme la permaculture, permet même de réduire la pression artérielle.**

Et, selon une étude menée, en 2000, par une équipe de chercheurs de l'Université de l'Arkansas, aux États-Unis, le jardinage serait la meilleure pratique, après la levée des poids, pour préserver la qualité des os.

Et Henri de confirmer :

« Franchement, depuis que je jardine, je n'ai jamais senti autant de gaieté en moi ! Je ne l'aurais jamais cru, mais jardiner ça me fait un bien fou. »

Ma femme se moque même de moi en disant que j'ai trouvé une maîtresse... parce que, depuis que je suis à la retraite, je ne passe pas un jour sans visiter mon jardin.

### **Et toi Henri, quelles sont les raisons intimes qui t'incitent à jardiner ?**

« En réalité, j'adore AÜSSI jardiner pour récolter mes propres fruits et légumes biologiques, de très haute qualité nutritionnelle. » Mais, quand je ressens tous les bienfaits, en cascade, que procure le jardinage naturel... alors, je me dis que toute personne qui veut réellement être heureuse devrait se mettre à jardiner, au plus tôt !

Comme le dit mon médecin, « Le jardinage, c'est comme la médecine, c'est simplement l'art d'aider la

nature.»

(Texte inspiré d'un article de Saine Abondance – Merci à Mme PICHAL)

### **Categorie**

1. bulletin
2. entre nous

### **Tags**

1. anecdote
2. BH 499
3. jardinage

### **date créée**

27 janvier 2021

### **Auteur**

srhgx

default watermark