

Alzheimer, troubles cognitifs et bienfaits des jardins



Un guide pratique à destination des EPHAD et établissements sociaux pour élaborer des jardins bénéfiques à tous : personnes malades, entourage, professionnels

Proposé par la Fondation Médéric Alzheimer en partenariat avec l'École Nationale Supérieure de Paysage de Versailles et l'association Jardins & Santé, le guide pratique « Conception et élaboration de jardins » est destiné à tout type d'établissement sanitaire ou médico-social au bénéfice de tous les publics qui le fréquentent : personnes malades, entourage, accompagnants et professionnels. Plus encore dans cette période « confinée/post confinée », le jardin témoigne de toute sa dimension interactive et de partage, invitant à l'émotion, à la création, à l'évolution, au « prendre soin »... Dans une démarche à la fois empirique et scientifique, cet ouvrage regorgeant de conseils pratiques a pour objectif d'accompagner professionnels de santé et du paysage pour concevoir des jardins à visée thérapeutique adaptés, pérennes et durables... et partagés par tous.

Jardins « mode d'emploi » : un guide pratique à destination des établissements de santé et sociaux pour des espaces extérieurs bénéfiques à tous

Si le travail de la terre était considéré à la fin du XVI^e siècle comme un outil curatif, il n'est plus question aujourd'hui d'être soigné par le « travail au jardin » mais bien directement par le cadre du jardin lui-même et par les activités qui y sont développées.

Largement reconnues, les vertus du jardin à visée thérapeutique séduisent les responsables d'établissement, sans pour autant qu'ils sachent comment procéder pour aménager ces espaces adaptés de façon pérenne et durable, et bénéfiques à la fois au fonctionnement de l'établissement ainsi qu'aux personnes accueillies.

« *Ce guide inédit, fruit d'une collaboration pluridisciplinaire entre l'École Nationale Supérieure de Paysage de Versailles, l'association Jardins et Santé et le Living Lab de la Fondation Médéric Alzheimer, donne les clés pour réaliser un jardin à visée thérapeutique de manière simple et efficace, en adéquation avec les besoins des personnes atteintes de troubles cognitifs* », déclare Hélène Jacquemont, Présidente de la Fondation Médéric Alzheimer.



Usages et intérêt du jardin à visée thérapeutique : faciliter les interactions avec les éléments soignants de la nature



« Permettant de créer un univers à la fois clos et sécurisant mais aussi ouvert au monde et vivifiant, le jardin à visée thérapeutique crée des situations de bien-être et de confort où les choses sont liées entre elles. Il s'agit non seulement d'offrir la possibilité de vivre dans un jardin, mais aussi de participer à sa création, à son évolution, d'en prendre soin »¹.

Hortithérapie, art-thérapie, thérapie sensorielle... la palette d'activités des jardins à visée thérapeutique est large tout en favorisant l'autonomie des

personnes. Le jardin peut être à la fois un lieu qui favorise la médiation animale, un lieu dans lequel les personnes qui se promènent sont stimulées par le bruit d'une fontaine ou les essences de fleurs, un lieu propice aux retrouvailles familiales.

« Les personnes vivant avec des troubles cognitifs sont sujettes à des symptômes psychologiques et comportementaux tels que l'agitation, l'apathie ou encore la dépression. Un jardin à visée thérapeutique peut contribuer à diminuer ces symptômes et à améliorer le bien-être général. Les bénéfices pour les personnes malades, leurs familles et les professionnels qui les accompagnent sont réels et prouvés », explique Kevin Charras, responsable du Living Lab de la Fondation Médéric Alzheimer.

Véronique Laulier, directrice de la formation continue et référente de la chaire "Paysage et Santé" de l'École Nationale Supérieure de Paysage de Versailles poursuit : « un jardin à visée thérapeutique est non seulement un espace qui suscite l'intérêt et turnover l'attention des personnes mais aussi un endroit où accueillir les familles pour des visites dont on mesure aujourd'hui la nécessité. ».

Il constitue un espace de médiation favorable à l'implication des familles et à la communication avec les personnes malades contribuant à soulager la charge des soignants. Un espace de repos peut être pensé pour le personnel, dont certains membres pourraient apprécier d'investir une parcelle pour leur propre plaisir, ou pouvant contribuer à réduire le *burn out* et le *turnover*.

Tous les usages du jardin contribuent au sentiment d'autonomie, d'indépendance et de bien-être de tout type d'utilisateur et de multiples activités peuvent bénéficier du jardin comme cadre².



¹ Définition de l'association Jardins et Santé

² Guide Jardins Fondation Médéric Alzheimer P. 66 – Différents types d'activités en lien avec le jardin ou ayant le jardin comme cadre.

Conseils et recommandations pratiques : un guide complet pour un accompagnement pas à pas dans la mise en place d'un jardin à visée thérapeutique :

Outil d'accompagnement complet proposant des recommandations et des conseils fondés sur des projets concrets, ce guide permet à chacun de comprendre comment concevoir un jardin à visée thérapeutique pérenne en partageant des solutions simples et éprouvées. Il peut aussi se révéler un outil très pratique pour les aidants familiaux qui voudraient s'en inspirer pour réaliser leur propre jardin à visée thérapeutique.

CHAPITRE 1

Un jardin dans l'établissement. Comprendre et argumenter

Ce chapitre présente l'importance des espaces végétalisés et de leur impact sur la santé et le bien-être des personnes vivant avec des troubles cognitifs. Ces éléments sont également une source d'argumentation visant à soutenir un éventuel projet de (ré)aménagement de jardin dans un objectif de prendre-soin.

CHAPITRE 2

Construire et porter le projet de jardin dans une démarche participative

Le projet a de meilleures chances de réussite si la démarche est fondée sur la participation de l'ensemble des futurs usagers et gestionnaires. Cette partie présente de manière simplifiée les principes de mise en œuvre d'une démarche participative appliquée à la conception de jardins à visée thérapeutique. Sont également présentées les clés pour anticiper le financement du projet.

CHAPITRE 3

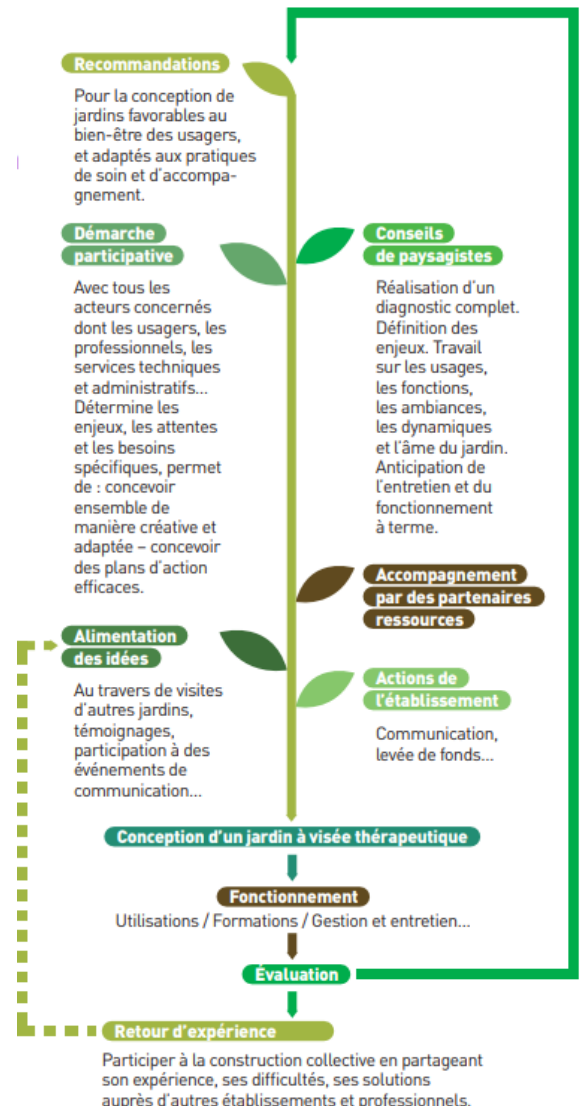
Concevoir le jardin. Recommandations pour des jardins à visée thérapeutique « éco-logiques »

Quels sont les éléments clés pour concevoir un jardin attractif et sécurisant, respectueux de l'environnement et de la santé ? En s'appuyant sur des retours d'expériences nombreux, ce chapitre aide les professionnels à mener un projet qui envisage le jardin comme un lieu d'accueil et de vie, adapté à la pratique de soins.

CHAPITRE 4

Faire vivre le jardin, vers une pérennisation évolutive

La pérennisation du jardin est dépendante d'une bonne réflexion en amont du projet, à la fois sur les usages, l'entretien et l'évaluation du jardin et de ses impacts. Cette partie propose des éléments de méthode pour bien anticiper ces aspects et donner toutes les chances de réussite à ceux qui voudraient se lancer.



Guide gratuit disponible sur <https://www.fondation-mederic-alzheimer.org/guide-pratique-jardins>

Exemplaire papier du Guide disponible auprès d'Hélène Méjean, Directrice de la Communication de la Fondation Médéric Alzheimer : mejean@med-alz.org



A PROPOS DE LA FONDATION MÉDÉRIC ALZHEIMER

Reconnue d'utilité publique, la Fondation Médéric Alzheimer propose depuis 20 ans des solutions aux professionnels pour améliorer la qualité de vie des personnes malades et de leurs proches au quotidien.

La Fondation a également vocation à innover et à faire émerger des solutions d'accompagnement plus efficaces. Le Living Lab de la Fondation, créé en 2017, évalue, éprouve et développe des réponses innovantes sur le terrain pour améliorer l'intégration et la qualité de vie des personnes malades. Il souhaite être au plus près de la vie quotidienne des usagers en réalisant des études dans leurs espaces de vie, au domicile ou en institution, en s'appuyant sur une méthodologie scientifique et le respect des règles éthiques.

La Fondation Médéric Alzheimer mène également des actions de veille scientifique, d'enquête, de recherche et développe depuis 2010 une activité de formation par l'intermédiaire du Centre de formation Eval'Zheimer©. Elle finance aussi les travaux des chercheurs en santé publique et sciences humaines et sociales ainsi que des projets d'acteurs de terrain à travers des bourses, des appels à projets, des prix et des partenariats.

<https://www.fondation-mederic-alzheimer.org/>

A PROPOS DE L'ÉCOLE NATIONALE SUPÉRIEURE DE PAYSAGE DE VERSAILLES (ENSP)

Créée en 1976, l'École nationale supérieure de paysage (ENSP) est un établissement public sous tutelle du ministère en charge de l'Agriculture. Elle forme des concepteurs en paysage intervenant à différentes échelles aussi bien sur les grands territoires et les espaces publics urbains ou ruraux que sur les parcs et jardins.

Dans le cadre de la mise en place d'une chaire « Paysage et Santé », l'ENSP cherche à développer des compétences nouvelles et à faire travailler un ensemble d'acteurs pluridisciplinaires. Cette chaire sera destinée à former les professionnels du paysage à la prise en compte de la maladie et du handicap dans la conception des projets d'aménagements urbains et des jardins à visées thérapeutiques, et elle permettra de donner aux professionnels de santé une approche pratique du végétal dans ce contexte particulier.

http://www.ecole-paysage.fr/site/ensp_fr/index.htm

A PROPOS DE L'ASSOCIATION JARDINS ET SANTÉ (J&S)

L'association Jardins & Santé est une association à but médico-social (Loi 1901), créée en 2004 par un groupe de bénévoles, amateurs et professionnels de jardins mais aussi de professionnels de santé convaincus de la nécessité de rétablir un lien entre l'homme et la nature. Elle a pour orientation le soutien à la création de jardins dans les établissements hospitaliers et médicosociaux qui accueillent des personnes atteintes notamment de maladies cérébrales. Dans cette démarche, l'association cherche à rendre les jardins à but thérapeutique plus accessibles dans leur mise en place et leur pérennisation. L'association réalise régulièrement des appels à projets nationaux, des attributions de bourses à la création de jardins à visée thérapeutique (JAVT), des colloques et symposiums dont le prochain devrait avoir lieu courant 2020.

<http://www.jardins-sante.org/>

Contacts presse

Albane Carrière : albane.carriere@comm-sante.com / 06 80 35 55 57

Hélène Méjean : mejean@med-alz.org / 06 71 06 72 49