

LES BIENFAITS DU JARDINAGE SUR LA SANTE PHYSIQUE

La pratique du jardinage peut être considérée comme un sport de plein air qui apporte de nombreux bénéfices sur la santé, à tous les âges de la vie.

DU JARDINAGE A LA SANTE PHYSIQUE

BAISSE DES COÛTS MEDICAUX

Il y a une corrélation entre la baisse des coûts médicaux et la participation au sport, au jardinage et à l'autogestion de la santé.

Selon *l'American Journal of Public Health*, des réductions de budget ont été observées dans les 48 mois après la participation à des sports actifs, au jardinage et à l'automédication. Ce dernier ajoute qu'il y a de nombreux avantages à avoir des politiques publiques plus vigoureuses en faveur du jardinage urbain comme moyen d'amélioration de la santé publique. Le jardinage nécessite des efforts modérés, et peut être entrepris par une vaste population de personnes ayant des problèmes affectant leur santé ou leur physique.

Source : Stearns, S.C. et autres (2000) – *The economic implications of self-care : the effect of lifestyle, functional adaptations, and medical self care among a national sample of Medicare beneficiaries* (les implications économiques de l'autogestion : les conséquences du style de vie, de l'adaptation fonctionnelle et de l'autogestion de la santé auprès d'un échantillon national de bénéficiaires de Medicare). *American Journal of Public Health*, 9(10), 1608-12. <http://www.goforgreen.ca/>

BAISSE DU TAUX DE MORTALITE

Il y aurait un lien entre les activités de loisir telles que le jardinage et la baisse du taux de mortalité.

C'est ce qui ressort d'une étude publiée dans *Circulation*, un journal médical britannique,

qui a démontré les effets, sur une période de 13 ans, par rapport à une autre activité qui comprend plus de fitness ; « ceci était valable pour des personnes déjà atteintes de maladies coronariennes ».

Source : www.goforgreen.ca/jardinage/

POUR TOUT ÂGE

Le jardinage peut sans problème être pratiqué à n'importe quel âge.

Selon Thierry Demons, kinésithérapeute, il n'y a pas de contre-indication (« c'est surtout une affaire de bon sens ») si l'on respecte ses limites, en particulier en cas de pathologie. Plusieurs études scientifiques (notamment canadiennes) concluent à l'apport bénéfique du jardinage sur la conservation de la masse



musculaire, la lutte contre l'obésité, la réduction des risques de diabète, des accidents cardiovasculaires et d'ostéoporose.

Source : LAGUEYRIE-KRAPS A., 28 février 2007. *Les recommandations d'un spécialiste*. Rustica, N° 1940.

CONTRE LES MAUVAISES HABITUDES ALIMENTAIRES

Le jardinage est un sport doux

A la suite de nombreuses études, les médecins préconisent largement la pratique du jardinage pour rompre cette spirale de mauvaises habitudes (celles-ci, notamment alimentaires concernent le grignotage, l'alimentation mal équilibrée et le temps passé devant la télévision), les adultes passant 40% de leur temps libre devant la télévision. Le jardinage est comparable à la pratique d'un sport doux : trois heures et demi correspondent à une perte de 1 000 Kcal, ce



qui est équivalent à pratiquement deux heures de jogging. En fait, les médecins recommandent pour garder la forme une dépense quotidienne de 156 Kcal ce qui se traduit par 45 mi-

nutes de taille de rosiers ou 25 minutes de bêchage. Cette activité a aussi l'avantage de solliciter tous les muscles de façon répétitive et sans à-coups... La répétition de mouvements très divers, se baisser, se pencher ou fléchir les genoux, améliore la souplesse. Enfin, certaines opérations techniques telles que le bouturage et le greffage nécessitent une bonne dextérité.

Ce que le jardinage entraîne sur le point de vue de la santé est :

- Une diminution de la surcharge pondérale et donc des risques cardio-vasculaires par réduction du taux de cholestérol (une étude a montré que la pratique régulière du jardinage entraînait une réduction des risques cardio-vasculaires de 30 à 50 %).



Selon le degré d'activité, une séance de 45 minutes dans le jardin peut brûler autant de calories que 30 minutes d'aérobic ou de course à pied. Par exemple, on dépense la même énergie pour tondre le gazon avec une tondeuse à main ou labourer le carré du potager qu'en faisant de la natation ou des exercices d'aérobic. On peut perdre jusqu'à 400 calories par heure en creusant la terre ou en

aérant le compost. Le simple fait de planter des semences peut brûler jusqu'à 160 calories en 30 minutes seulement !

- Les muscles et l'ossature se renforcent et préviennent les risques d'arthrose et polyarthrite rhumatoïde.

- Le jardinage a également des effets bénéfiques sur l'ostéoporose par son action tonifiante. Les personnes âgées doivent être encouragées à jardiner pour lutter contre les problèmes liés à la dégradation de la mobilité. Plus fort, des études hollandaises et américaines ont montré le rôle préventif du jardinage sur le cancer.

- L'activité physique liée au jardinage favorise la digestion et accélère la durée du transit et donc prévient le cancer du colon.

- Le diabète est également concerné, puisque la pratique physique a un effet hypoglycémiant. Les médecins estiment qu'une dépense de 500 Kcal par semaine soit environ 2 h de jardinage diminue sensiblement le taux. De plus, une étude canadienne a montré que la pratique régulière du jardinage réduisait de moitié les risques de diabète de type II (source : Programme sur la vie active et l'environnement).

- De même le jardinage permet de profiter de





tous les bienfaits de l'exposition au soleil et des activités de plein air.

- « Le jardinage est une création personnelle gratifiante, agir sur son environnement pour l'embellir ne procure que des satisfactions... son entretien est propice au partage avec toute la famille », et il stimule la créativité.

- Enfin, la consommation des produits en direct de son jardin est la garantie d'une alimentation apportant des nutriments essentiels.

Source : 2006. *Cultiver sa santé*. L'Horticulture Française, N°104-Mai-Juin 2006.

Source : PETY J, 2008. *Jardiner, c'est bon pour le mo-*

ral. Jardin familial, N° 445, Janvier/Février 2008.
 Source : Relf D., 1992. *The Roll of Horticulture in human Well-Being and Social Development*. Portland, Oregon, Timber Press.



Source : Le cercle vertueux du jardinage. SNHF 2008