GUIDE PRATIQUE | JARDINAGE ADAPTÉ

Jardinage et Alzheimer : activités sensorielles adaptées

Un jardin adapté aux envies, aux gestes et aux possibilités de chacun.

MEDIWALK® - LE MAG 100 % AIDANTS
Version enrichie - octobre 2026

Sommaire

Repères, situations concrètes et fiche personnelle à compléter.

Pour commencer . . . 3

Partir de l’histoire de la personne . . . 3

Le format d’une séance courte et prévisible . . . 3

Six activités sensorielles adaptables . . . 3

Communiquer sans mettre en échec . . . 3

Observer et ajuster . . . 4

Sécurité spécifique aux troubles cognitifs . . . 4

Adapter un même geste à plusieurs possibilités . . . 4

Que faire si la personne refuse, s’éloigne ou change d’envie ? . . . 4

Une observation utile pour la prochaine séance . . . 5

Questions fréquentes . . . 5

Mise en pratique : réussir sans finir le rempotage . . . 6

Sources et version en ligne . . . 6

Ma fiche personnelle . . . 7

Pour poursuivre . . . 7

Édition enrichie - 18 octobre 2026

Pour commencer

Avec Alzheimer, le jardinage doit rester simple, familier et choisi. Une séance courte, une consigne à la fois et aucun test de mémoire permettent de soutenir l’engagement sans mettre la personne en échec.

Guide central : comprendre les objectifs, limites et précautions d’un potager thérapeutique.

Partir de l’histoire de la personne

Demandez à la famille quels jardins, fleurs, recettes ou travaux lui étaient familiers. Une personne qui n’a jamais aimé jardiner n’a aucune raison d’apprécier cette activité aujourd’hui. Le choix peut se limiter à regarder, sentir, toucher ou goûter un aliment sûr.

Le format d’une séance courte et prévisible

- Accueil : montrer deux activités et laisser choisir.
- Installation : siège, eau, outils et matériel à portée.
- Un seul objectif : arroser trois pots, trier des graines ou cueillir quelques feuilles.
- Échange : commenter les sensations sans tester la mémoire.
- Clôture : ranger ensemble, valoriser le résultat et annoncer la suite.

Commencez par dix à quinze minutes. La durée augmente seulement si la personne reste confortable et engagée.

Six activités sensorielles adaptables

- Reconnaître ou simplement comparer deux odeurs d’aromatiques.
- Toucher terre sèche, terre humide, feuille douce et feuille rugueuse.
- Trier de grosses graines par couleur ou par forme.
- Composer un petit bouquet avec deux ou trois choix.
- Arroser des pots marqués par une couleur.
- Préparer une tisane ou une recette uniquement avec des plantes identifiées comme comestibles et compatibles avec la santé de la personne.

Communiquer sans mettre en échec

Donnez une consigne à la fois, montrez le geste et attendez. Remplacez « Tu te souviens ? » par « Cette odeur te plaît-elle ? » ou « Préfères-tu la menthe ou le thym ? ». Ne corrigez que ce qui engage la sécurité. Le but est la participation, pas la performance.

Observer et ajuster

Signes favorables ; Signes d’arrêt ou d’adaptation

Regard, sourire, initiative, gestes réguliers ; Douleur, vertige, essoufflement, froid ou chaleur

Paroles spontanées, détente, envie de continuer ; Agitation accrue, retrait, répétition anxieuse, refus

Notez l’activité, la durée et les réactions sans conclure trop vite. Plusieurs observations aident à repérer ce qui convient. Signalez au professionnel de santé toute modification brutale de l’état général ou du comportement.

Sécurité spécifique aux troubles cognitifs

Fermez l’accès aux produits chimiques et outils dangereux, évitez les plantes toxiques ou ressemblant à des aliments, contrôlez les issues et prévenez le risque d’errance. Maintenez une supervision adaptée, surtout près d’un bassin, d’une marche ou d’une voie de circulation.

Adapter un même geste à plusieurs possibilités

Pour arroser, la personne peut choisir le pot, montrer où verser, tenir un petit contenant ou simplement regarder. Pour un rempotage, elle peut toucher un peu de terre, poser une étiquette ou sélectionner la place du pot. Il n’est pas nécessaire qu’elle réalise toute la tâche pour que le moment ait du sens.

Présentez peu de matériel et une consigne à la fois. Laissez un temps de réponse, montrez le geste si cela aide et demandez l’accord avant de guider physiquement une main. Si le geste devient inconfortable ou incompris, proposez une autre forme de participation. Évitez de multiplier les explications jusqu’à provoquer de la fatigue.

Que faire si la personne refuse, s’éloigne ou change d’envie ?

Le refus peut exprimer une préférence, une incompréhension, un inconfort ou le fait que le moment ne convient pas. Il ne prouve pas que la personne ne s’intéresse plus au jardin. Proposez de rester assis, d’observer une plante ou de revenir un autre jour, sans insister pour terminer le programme prévu.

Exemple fictif : Louise ne veut pas toucher le terreau, mais accepte de choisir une couleur d’étiquette. Son proche suit ce choix et termine par une courte observation des fleurs. La séance est réussie si Louise y trouve sa place ; elle n’a pas à accomplir une quantité de gestes pour valider l’activité.

Une observation utile pour la prochaine séance

Écrivez quelques faits : l'activité proposée, le choix de la personne, la posture, ce qu'elle a accepté et les signes éventuels de fatigue. Décrivez « a regardé les plants puis demandé à rentrer » plutôt que « n'a pas coopéré ». Notez les conditions qui peuvent expliquer la différence : chaleur, bruit, mauvais sommeil ou lieu inhabituel.

Ces observations servent à préparer une prochaine proposition et à transmettre des préférences aux accompagnants. Elles ne constituent pas une mesure de l'évolution de la maladie ni une preuve d'effet thérapeutique. En cas de changement soudain de comportement ou d'état général, recherchez un avis de santé adapté plutôt que de l'attribuer seulement à l'activité.

Questions fréquentes

Le jardinage peut-il remplacer un traitement d'Alzheimer ?

Non. Il s'agit d'une activité non médicamenteuse complémentaire. Les traitements, soins et suivis ne doivent jamais être modifiés sans avis médical.

Faut-il corriger la personne si elle se trompe de plante ?

Pas systématiquement. Si la sécurité n'est pas en jeu, privilégiez le plaisir et l'échange. Proposez un indice ou deux choix plutôt que de transformer la séance en évaluation.

Que faire si la personne refuse l'activité ?

Respectez le refus. Proposez d'observer, de sentir une plante ou de revenir plus tard. Une activité imposée perd son intérêt et peut majorer l'anxiété.

Quelles plantes stimulent les sens ?

Des aromatiques familières comme menthe, thym ou basilic peuvent soutenir l'odorat et le toucher. Vérifiez allergies, toxicité et risque d'ingestion avant utilisation.

Comment savoir si la séance est trop longue ?

Baisse d'attention, gestes moins sûrs, irritabilité, douleur, froid, chaleur ou envie de partir indiquent qu'il faut conclure. Mieux vaut finir sur un moment agréable.

Observer sans jardiner compte-t-il comme une participation ?

Oui. Choisir, regarder, sentir si cela convient ou partager un moment dehors peut avoir de la valeur. La personne ne doit pas réaliser toute une tâche pour que l'activité soit respectueuse de ses envies.

Faut-il faire goûter les plantes pour stimuler les sens ?

Non. Une dégustation n’est pas indispensable. Si elle est envisagée, l’identification, la préparation et la compatibilité avec les besoins alimentaires doivent être vérifiées ; en cas de doute, restez sur une autre activité.

Mise en pratique : réussir sans finir le rempotage

Situation fictive : un atelier prévoit de rempoter une plante. Paul regarde le matériel mais ne comprend pas la succession de consignes. L’accompagnant retire les éléments inutiles et lui propose seulement de choisir le pot. Paul montre une couleur puis souhaite s’asseoir.

L’accompagnant respecte cette décision et poursuit l’échange autour de la plante déjà installée. Il note que le choix visuel était plus facile que la manipulation ce jour-là. La prochaine séance pourra commencer par une observation, sans présenter la séance précédente comme un échec ou un test de mémoire.

Sources et version en ligne

France Alzheimer : ateliers de jardinage adaptés

Zhao et coll. : revue quantitative sur l’hortithérapie et la démence (2022, publication en ligne 2020)

Anses : prévenir les confusions entre plantes comestibles et toxiques

Lire la page correspondante sur Mediwalk

Ma fiche personnelle

Une fiche à préparer avec la personne et les accompagnants pour un premier essai concret.

L’activité familière et les deux choix proposés

La façon de participer adaptée au moment

Le matériel préparé et les points de vigilance

Le choix de la personne et ce qu’il faudra modifier

> **À garder en tête**
>
> Le choix et le confort de la personne guident l’activité. Un projet de jardinage ne remplace pas les soins, une évaluation de mobilité ou la validation technique des travaux nécessaires.

Pour poursuivre

Comprendre le potager thérapeutique

Préparer et animer un atelier

Choisir les plantes et leurs usages