GUIDE PRATIQUE | JARDINAGE ADAPTÉ

Aménager un potager accessible pour une personne âgée

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

Observer la personne avant de dessiner le jardin . . . 3

Le parcours doit être plus sûr que le potager n’est beau . . . 3

Bacs : tester hauteur, profondeur et portée . . . 3

Outils, eau et rangement . . . 3

Plantes faciles et lisibles . . . 4

Checklist avant ouverture . . . 4

Un essai grandeur réelle avant l’achat du bac . . . 4

Prévoir l’eau, l’ombre et l’entretien dès le dessin . . . 4

Réceptionner l’aménagement avec un parcours complet . . . 5

Questions fréquentes . . . 5

Mise en pratique : repérer une fausse bonne hauteur . . . 6

Sources et version en ligne . . . 6

Ma fiche personnelle . . . 7

Pour poursuivre . . . 7

Édition enrichie - 18 octobre 2026

Pour commencer

Un potager accessible se conçoit à partir de la posture, de la portée, de l’équilibre et de l’aide technique réellement utilisés. Avant de construire, testez le parcours, la hauteur des bacs et les transferts avec la personne concernée.

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

Observer la personne avant de dessiner le jardin

Regardez comment elle s’assoit, se relève, atteint un objet, marche et tourne. Notez l’aide technique utilisée, la force de préhension, la vision et l’endurance. Un aménagement réussi part de ces observations, pas d’une hauteur standard trouvée sur internet.

Le parcours doit être plus sûr que le potager n’est beau

- Sol ferme, régulier, drainant et non éblouissant.
- Passages sans marche, racine, bordure saillante ni tuyau.
- Largeur mesurée avec le déambulateur ou le fauteuil réellement utilisé.
- Zones de rotation et de croisement prévues.
- Assises stables avec dossier et accoudoirs à intervalles courts.
- Ombre et point d’eau accessibles sans porter de charge.

Bacs : tester hauteur, profondeur et portée

Pour une personne assise, un vide sous le bac peut permettre l’approche des genoux et repose-pieds. Pour une personne debout, la hauteur doit limiter la flexion du dos sans obliger à hausser les épaules. Réduisez la profondeur pour que toute la surface soit accessible depuis un seul côté, ou prévoyez l’accès des deux côtés.

Faites un prototype avec une table et des boîtes. Cinq minutes d’essai révèlent souvent une mauvaise portée, un bord gênant ou une posture douloureuse.

Outils, eau et rangement

Choisissez peu d’outils, légers, contrastés visuellement et faciles à relâcher. Placez-les sur une desserte stable ou un panneau identifié. Préférez un petit arrosoir rempli partiellement, un tuyau léger sur enrouleur sécurisé ou un goutte-à-goutte. Les produits phytosanitaires et outils tranchants doivent être stockés hors d’accès si leur utilisation n’est pas sûre.

Plantes faciles et lisibles

Les aromatiques connues, fraisiers, radis ou laitues offrent des gestes simples et des résultats perceptibles. Tenez compte des allergies, du climat et de l'entretien réel. Évitez les espèces toxiques ou irritantes et les plantes pouvant prêter à confusion avec un aliment. Des étiquettes larges, contrastées et illustrées facilitent le repérage.

Checklist avant ouverture

- Faire le parcours avec l'aide technique habituelle.
- Tester chaque assise et chaque transfert.
- Atteindre terre, eau et outils sans torsion excessive.
- Contrôler fixation des bacs et stabilité des pots.
- Prévoir ombre, hydratation et sortie rapide.
- Demander un avis d'ergothérapeute en cas de mobilité complexe.

Un essai grandeur réelle avant l'achat du bac

Reproduisez la position envisagée avec une table stable et des contenants vides. La personne utilise son siège ou son fauteuil habituel et teste l'approche, la portée et la place pour les jambes. Ne vous limitez pas à la hauteur du plateau : un bord épais, une traverse ou un pot placé trop loin peut empêcher le geste.

Le test doit aussi inclure le rangement de l'outil et le départ de l'espace. Si la personne doit se pencher, retenir son équilibre ou tirer un contenant lourd pour atteindre la terre, revoyez l'installation. Un professionnel peut aider à examiner une posture ou un transfert complexe ; une dimension trouvée dans un catalogue ne valide pas à elle seule l'accessibilité.

Prévoir l'eau, l'ombre et l'entretien dès le dessin

Un jardin accessible devient difficile à utiliser si l'arrosoir doit être porté sur un long trajet. Prévoyez un point de préparation proche, des petites quantités d'eau et un rangement qui laisse le passage libre. Contrôlez où s'écoule l'eau : une flaque devant l'assise ou au retour peut rendre le parcours glissant.

Réservez un endroit ombragé et une possibilité simple de rentrer. Les travaux lourds, la maintenance des bacs et le déplacement des charges restent à organiser avec les accompagnants. Demandez ce qui se passe en cas d'absence de la personne chargée de l'entretien. Une installation sobre mais entretenue est souvent plus utilisable qu'un équipement complexe laissé sans suivi.

Réceptionner l’aménagement avec un parcours complet

Exemple fictif : un bac semble adapté vu de face, mais son emplacement oblige à reculer sur un seuil pour repartir. Le test du trajet complet révèle cette difficulté avant la première séance. L’équipe déplace le bac et vérifie à nouveau les changements de direction avec le matériel habituel.

Gardez une courte liste des points contrôlés : approche, installation, geste, repos et retour. Reprenez cette vérification lorsque la mobilité ou les besoins évoluent. Si l’aménagement se situe en établissement ou implique des travaux, les exigences techniques et réglementaires doivent être étudiées par les professionnels responsables du projet.

Questions fréquentes

Quelle hauteur choisir pour un bac de jardinage senior ?

Il n’existe pas une hauteur unique. Elle dépend de la position assise ou debout, de la taille et de la portée des bras. Testez la posture avec une table avant d’acheter ou de construire.

Quelle largeur prévoir pour circuler en fauteuil ?

Les dimensions dépendent du fauteuil et des changements de direction. Mesurez le matériel utilisé et prévoyez les zones de rotation ; un ergothérapeute peut valider l’aménagement.

Quels outils réduisent l’effort ?

Des outils légers, à poignée antidérapante ou grossie et à manche adapté peuvent aider. Le meilleur outil est celui que la personne peut tenir, poser et utiliser sans douleur ni déséquilibre.

Quelles plantes faut-il éviter ?

Écartez les plantes toxiques, irritantes, très épineuses ou susceptibles d’être confondues avec des aliments, surtout en présence de troubles cognitifs. Vérifiez chaque espèce avant plantation.

Comment limiter le risque de chute au jardin ?

Maintenez un sol stable, non glissant et dégagé, rangez tuyaux et outils, installez des assises et accompagnez les transferts si nécessaire. Une chute récente justifie un avis professionnel.

Un bac marqué « senior » est-il forcément adapté ?

Non. Vérifiez sa stabilité, l’approche, la portée, la place pour les jambes et l’usage réel. L’étiquette commerciale ne remplace pas un essai avec la personne et son matériel.

Faut-il acheter tous les équipements dès le départ ?

Un essai simple permet de prioriser. Choisissez d’abord ce qui facilite un geste et un trajet précis, puis complétez si l’usage le justifie et si l’entretien peut être assuré.

Mise en pratique : repérer une fausse bonne hauteur

Situation fictive : Henri jardine assis. Le bac proposé a une hauteur qui semble correcte, mais sa traverse empêche le fauteuil d'approcher. Ses bras doivent rester tendus et l'arrosoir est difficile à poser. La famille suspend l'achat au lieu de compter sur un effort supplémentaire d'Henri.

Un essai avec un autre support permet de vérifier l'approche et de limiter la profondeur à atteindre. Le parcours jusqu'au rangement est testé à son tour. Si une difficulté de mobilité persiste, un avis professionnel aide à choisir une solution adaptée plutôt qu'une correction improvisée.

Sources et version en ligne

Portail national : le rôle de l'ergothérapeute

Santé publique France : rester en forme après 65 ans

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.

Le trajet et la position à tester

La portée, les jambes et le rangement des outils

L’eau, l’écoulement, l’ombre et le retour à l’intérieur

Les points à faire valider avant achat ou travaux

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

Jardiner sur balcon ou petit espace

Choisir les plantes et leurs usages