GUIDE PRATIQUE | JARDINAGE ADAPTÉ

Jardiner quand on est senior, sans grand jardin

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

Choisir un emplacement utilisable dans la vie quotidienne 3

Limiter les contenants et les déplacements de charges 3

Organiser l’eau sans créer de passage glissant 3

Que proposer près d’une fenêtre ou à l’intérieur ? 4

Un essai simple avant de transformer tout le balcon 4

Questions fréquentes 4

Mise en pratique : garder le passage libre 5

Sources et version en ligne 5

Ma fiche personnelle 6

Pour poursuivre 6

Édition enrichie - 18 octobre 2026

Pour commencer

Un grand terrain n’est pas nécessaire pour observer une plante, arroser un pot ou partager un geste de jardinage. Sur un petit espace, la priorité est de conserver un accès simple, une installation stable et un entretien compatible avec les possibilités de chacun.

Choisir un emplacement utilisable dans la vie quotidienne

Regardez comment la personne rejoint le lieu avec ses chaussures et son éventuelle aide technique. Un seuil, une porte lourde ou un passage étroit peut compter davantage que l’ensoleillement idéal. Vérifiez la possibilité de s’asseoir, de faire demi-tour et de revenir à l’intérieur sans déplacer des pots.

Sur un balcon ou une terrasse, faites vérifier les contraintes du bâtiment et les règles applicables avant d’installer des bacs lourds ou des fixations. La terre, les contenants et l’eau représentent une charge ; ce guide ne permet pas de valider la structure. Une personne compétente doit examiner ce point lorsqu’il se pose.

Limiter les contenants et les déplacements de charges

Commencez par quelques pots stables, accessibles sans se pencher dangereusement. Une petite culture sur support adapté peut être plus utilisable qu’un grand bac difficile à entretenir. Vérifiez les bords, les appuis et l’espace nécessaire pour manipuler puis reposer un outil.

Les jardinières en hauteur, les charges suspendues et les fixations doivent être étudiées selon le lieu ; ne comptez pas sur un garde-corps comme support improvisé. Désignez qui porte la terre, installe et déplace les contenants. Le participant peut choisir et arroser sans prendre en charge les opérations lourdes.

Organiser l’eau sans créer de passage glissant

Préparez un petit contenant d’eau à proximité et prévoyez où il sera posé. Un arrosoir partiellement rempli peut éviter de porter une charge inutile. Vérifiez l’écoulement et les soucoupes afin que l’eau ne gêne pas le chemin, les voisins ou le retour à l’intérieur.

Le rangement doit laisser le passage libre entre deux activités. Si le lieu devient inconfortable avec le soleil, le vent ou le froid, prévoyez un autre emplacement ou reportez la séance. Une activité autour d’un pot n’a pas besoin d’être maintenue dehors lorsque les conditions ne conviennent pas.

Que proposer près d’une fenêtre ou à l’intérieur ?

Choisissez un support adapté à la lumière disponible et vérifiez les besoins des végétaux avec une personne compétente. Une observation, un choix d’étiquette, un arrosage accompagné ou la préparation d’un petit contenant peuvent se faire sans réaliser tout un potager. Protégez le support de travail et gardez les passages dégagés.

L’activité intérieure ne remplace pas automatiquement tous les intérêts d’une sortie au jardin, mais elle peut offrir un moment partagé lorsque l’extérieur n’est pas accessible. Les préférences de la personne restent centrales : elle peut souhaiter parler d’une plante plutôt que toucher la terre, ou simplement regarder les changements au fil des jours.

Un essai simple avant de transformer tout le balcon

Exemple fictif : après une période de fatigue, André veut reprendre une petite activité sur sa terrasse. Son proche installe un seul contenant et teste le trajet, l’assise et l’accès à l’eau. L’essai révèle que la porte reste difficile à manœuvrer ; ce point est résolu avant d’ajouter d’autres pots.

Après quelques utilisations, vérifiez qui entretient le végétal, si le matériel reste accessible et si l’activité donne envie de revenir. Si le lieu accumule des objets ou réclame trop d’efforts, réduisez l’installation. Le projet doit alléger les contraintes et préserver le plaisir, pas remplir chaque mètre carré disponible.

Questions fréquentes

Peut-on commencer avec un seul pot ?

Oui. Un contenant bien placé peut soutenir un choix, une observation ou un arrosage. La taille de l’installation n’est pas une mesure de l’intérêt de l’activité.

Un balcon supporte-t-il toujours un bac rempli de terre ?

Il ne faut pas le supposer. Faites examiner les contraintes du bâtiment, les charges et les règles applicables par une personne compétente avant une installation lourde.

Faut-il jardiner debout pour profiter de l’activité ?

Non. Une installation assise peut être adaptée, à condition de tester la portée, la place pour les jambes et les déplacements. Un avis professionnel peut aider en cas de difficulté de mobilité.

Comment éviter de porter beaucoup d’eau ?

Préparez de petites quantités près du lieu d’activité et organisez le remplissage avec un accompagnant. Vérifiez aussi où l’eau s’écoule et comment le matériel est rangé.

Toutes les plantes conviennent-elles à l'intérieur ?

Non. Les besoins de lumière, l'entretien et l'usage prévu doivent être vérifiés. Choisissez peu de végétaux identifiés et adaptés au lieu et à la personne.

Que faire lorsque le balcon est trop chaud ?

Reportez ou déplacez l'activité vers un lieu confortable. L'exposition n'a pas à être maintenue pour respecter un programme de jardinage.

Quand demander un avis pour l'aménagement ?

Lorsqu'un accès, une posture, une aide technique, une fixation ou une charge pose problème. L'ergothérapeute peut aider pour les usages ; les questions de structure relèvent du professionnel compétent du bâtiment.

Mise en pratique : garder le passage libre

Situation fictive : une terrasse est remplie de pots pour créer un espace plus agréable, mais le chemin depuis la porte devient étroit. Avant la première activité, l'accompagnant réduit le nombre de contenants et teste l'accès avec la personne.

Un seul emplacement stable est retenu pour le moment. Le matériel et l'eau sont préparés sans traverser le chemin de circulation. Le prochain bilan portera sur le confort du trajet et l'envie de participer, avant toute extension de l'installation.

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.

L’emplacement et les contraintes d’accès

Les charges ou fixations à faire vérifier

L’eau, le rangement et l’entretien prévu

Le premier geste testé et le point à améliorer

> **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

Aménager un jardin accessible

Choisir les plantes et leurs usages