GUIDE PRATIQUE | JARDINAGE ADAPTÉ

Quelles plantes choisir pour un jardin adapté aux seniors ?

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 d’abord un usage, puis une plante 3

Quelques pistes à faire confirmer selon la situation 3

Prévenir les confusions avant toute dégustation 3

Rendre la sélection lisible et facile à entretenir 4

Une courte fiche à emporter avant l’achat 4

Questions fréquentes 4

Mise en pratique : réduire le nombre de plantes 5

Sources et version en ligne 5

Ma fiche personnelle 6

Pour poursuivre 6

Édition enrichie - 18 octobre 2026

Pour commencer

Une plante intéressante pour une activité n’est pas automatiquement adaptée à tous les participants. Le choix dépend de ce que la personne souhaite faire, de sa façon d’explorer les objets, de ses sensibilités et de l’accompagnement disponible.

Choisir d’abord un usage, puis une plante

Souhaitez-vous observer une couleur, toucher une feuille, évoquer un souvenir ou récolter un aliment identifié ? Un objectif simple permet de limiter la sélection. Un jardin sensoriel n’a pas besoin de solliciter tous les sens à chaque visite, ni de multiplier les parfums et les textures.

Demandez quelles plantes la personne connaît et apprécie. Une espèce familière peut soutenir une conversation, mais ne doit pas devenir une question de mémoire : nul besoin de retrouver son nom pour profiter du moment. Écartez une plante dont l’odeur déplaît ou dont l’entretien crée une contrainte que l’entourage ne peut pas assurer.

Quelques pistes à faire confirmer selon la situation

Pour une activité autour de la cuisine, la menthe, le thym ou le basilic peuvent être des points de départ si la personne les apprécie et si le végétal est correctement identifié. Pour observer la croissance ou une récolte, un plant de fraisier ou une petite culture de laitues peut offrir un repère visible. Ce sont des exemples à examiner, pas une liste de plantes sans risque pour tous.

Vérifiez l’espèce, les parties qui peuvent être manipulées et l’usage prévu avec une personne compétente. Une plante alimentaire n’est pas nécessairement consommable dans toutes ses parties ni adaptée à toute situation. Si la personne porte spontanément des objets à la bouche, simplifiez la sélection et l’activité avec les accompagnants plutôt que de compter sur une étiquette.

Prévenir les confusions avant toute dégustation

L’Anses et les centres antipoison signalent des confusions entre végétaux toxiques et plantes comestibles, y compris au jardin. Une ressemblance ou une reconnaissance sur photographie ne suffit pas à autoriser une dégustation. N’utilisez pas de cueillette inconnue et ne mélangez pas plantes destinées à l’observation et récoltes alimentaires sans identification fiable.

Si une dégustation fait partie de l’activité, elle doit être préparée et adaptée aux besoins de la personne : aliment identifié, partie utilisée, lavage et compatibilité avec les consignes alimentaires. Le goût reste facultatif. Lorsque l’identification est incertaine ou qu’un comportement rend l’activité difficile à sécuriser, choisissez une observation ou un autre support.

Rendre la sélection lisible et facile à entretenir

Commencez par peu de contenants et une disposition claire. Les étiquettes peuvent aider un accompagnant à retrouver l'espèce, mais elles ne garantissent pas qu'une personne désorientée reconnaîtra le risque. Gardez un inventaire simple avec la provenance et l'usage prévu de chaque végétal.

Anticipez les besoins d'arrosage, la place au soleil ou à l'ombre et la taille future. Un pot qui tombe ou une plante qui envahit le passage crée un problème d'usage, même si elle était intéressante au départ. Réexaminez la sélection lorsque les capacités de la personne, le lieu ou les accompagnants changent.

Une courte fiche à emporter avant l'achat

Notez les conditions du lieu, le type de contenant et la personne qui assurera l'entretien. Décrivez l'activité envisagée et les points particuliers à discuter : sensibilité connue, difficultés à distinguer les aliments, prise en bouche ou besoin de manipuler assis. Demandez une identification précise et évitez d'acheter sur la seule mention « sensoriel » ou « thérapeutique ».

Exemple fictif : la famille de Jeanne souhaite des plantes parfumées, mais constate que plusieurs odeurs simultanées la gênent. Elle retient une seule plante qu'elle apprécie et un espace d'observation sans parfum marqué. L'essai, puis le confort observé, guident la suite des achats.

Questions fréquentes

Existe-t-il une plante thérapeutique adaptée à tous ?

Non. Une plante peut servir de support à une activité, mais son intérêt et ses risques dépendent de la personne, de l'espèce et de l'usage. Évitez de lui attribuer un effet médical garanti.

Une plante aromatique peut-elle être utilisée sans vérification ?

Non. Confirmez l'identification, la partie utilisée et la compatibilité avec la situation. Une appellation familière ou une odeur connue ne suffit pas à garantir tous les usages.

Faut-il proposer beaucoup de parfums ?

Pas nécessairement. Commencez avec peu de végétaux et observez l'intérêt ou l'inconfort. La personne doit pouvoir choisir et s'éloigner d'une odeur désagréable.

Les étiquettes protègent-elles d'une ingestion inadaptée ?

Elles peuvent aider au repérage, surtout pour les accompagnants, mais ne remplacent pas une sélection et un accompagnement adaptés. Certaines personnes ne peuvent pas interpréter une consigne écrite.

Peut-on utiliser une plante cueillie en promenade ?

Évitez toute utilisation alimentaire ou manipulation à risque d'un végétal non identifié de façon fiable. En cas d'incertitude, un autre support connu et préparé est préférable.

Comment limiter l'entretien ?

Réduisez le nombre de contenants, choisissez selon les conditions du lieu et désignez qui arrose et surveille la croissance. Le participant peut apprécier l'activité sans assurer toute la maintenance.

Que faire en cas d'ingestion suspecte ?

Contactez rapidement un centre antipoison pour un conseil adapté ; en cas de symptômes graves ou de danger immédiat, appelez les secours. Gardez les informations sur le végétal et n'improvisez pas de traitement.

Mise en pratique : réduire le nombre de plantes

Situation fictive : un atelier reçoit plusieurs plantes sans étiquette. L'animateur ne les intègre pas à une dégustation et fait confirmer leur identité avant de prévoir un usage. Pour la séance, il conserve un support déjà connu et préparé.

La sélection future mentionnera la provenance, l'espèce et l'activité prévue. Le groupe peut ainsi observer et choisir sans que l'urgence de remplir les bacs conduise à utiliser des végétaux incertains. Une sélection limitée et suivie permet un accompagnement plus lisible.

Sources et version en ligne

Anses : prévenir les confusions entre plantes comestibles et toxiques

France Alzheimer : ateliers de jardinage adaptés

Portail national : le rôle de l'ergothérapeute

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’usage choisi et les préférences de la personne

L’espèce, sa provenance et les points à confirmer

Le lieu, les contenants et la personne chargée de l’entretien

L’activité retenue si la dégustation n’est pas adaptée

> **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

Activités sensorielles avec Alzheimer

Aménager un jardin accessible