GUIDE PRATIQUE | JARDINAGE ADAPTÉ

Potager thérapeutique : guide pratique pour 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

Jardin thérapeutique, hortithérapie : bien employer les mots . . . 3

Ce que montrent les recherches, sans surpromesse . . . 3

Choisir des objectifs concrets et observables . . . 3

Le contrôle sécurité avant chaque séance . . . 3

Une première séance très simple . . . 4

Commencer petit avant d’investir dans un jardin complet . . . 4

Qui accompagne et qui entretient le jardin ? . . . 4

Faire évoluer le projet à partir de ce qui plaît . . . 4

Questions fréquentes . . . 5

Mise en pratique : un essai avant les travaux . . . 6

Sources et version en ligne . . . 6

Ma fiche personnelle . . . 7

Pour poursuivre . . . 7

Édition enrichie - 18 octobre 2026

Pour commencer

Un potager thérapeutique est un support d’activité adapté aux capacités d’une personne âgée : il peut favoriser le mouvement, les sensations, le plaisir d’agir et les échanges. Il ne constitue ni un traitement autonome ni une promesse d’amélioration cognitive. Sa valeur dépend surtout de l’accessibilité, du choix de la personne et de la sécurité.

Principe central : on adapte le jardin à la personne, jamais la personne au programme du jardin.

Jardin thérapeutique, hortithérapie : bien employer les mots

Le jardin thérapeutique désigne un environnement pensé pour soutenir le bien-être ou un projet de soin. L’hortithérapie correspond à une activité horticole structurée autour d’objectifs individualisés, idéalement conduite par un professionnel formé. À domicile, il est plus prudent de parler de jardinage adapté lorsque l’activité reste un loisir accompagné.

Ce que montrent les recherches, sans surpromesse

Des revues systématiques rapportent des améliorations possibles de l’engagement, de l’humeur, des relations sociales ou de l’agitation, notamment en établissement et chez des personnes vivant avec une démence. Toutefois, les études sont peu nombreuses, les dispositifs très différents et les comparaisons parfois insuffisantes. On ne peut donc pas garantir un effet, une fréquence idéale ou un ralentissement de la maladie.

Le bon indicateur est individuel : la personne participe-t-elle volontiers ? Semble-t-elle plus détendue ou au contraire fatiguée, douloureuse ou anxieuse ?

Choisir des objectifs concrets et observables

- Mouvement : se lever avec appui, marcher quelques mètres, manipuler un arrosoir léger.
- Motricité fine : trier des graines, pincer des feuilles, remplir un petit pot.
- Sensations : reconnaître une odeur, comparer deux textures ou observer une couleur.
- Relation : choisir ensemble, raconter un souvenir, partager une récolte.
- Repères : suivre une plante au fil des jours sans transformer l’activité en test de mémoire.

Le contrôle sécurité avant chaque séance

- Vérifier météo, chaleur, vent et état du sol.
- Dégager les passages et stabiliser pots, tapis et tuyaux.
- Prévoir siège avec accoudoirs, eau, chapeau et zone d’ombre.
- Choisir des outils légers, non rouillés et adaptés à la prise.
- Écarter plantes toxiques, produits chimiques et charges lourdes.

- Arrêter en cas de douleur, essoufflement inhabituel, vertige, confusion accrue ou fatigue.

Une première séance très simple

Proposez deux options : sentir trois aromatiques ou rempoter une plante. Installez tout à portée, réalisez un geste à la fois et laissez la personne décider. Terminez par un résultat visible - arroser, poser une étiquette ou emporter quelques feuilles - puis notez ce qui a plu et ce qui a gêné.

Commencer petit avant d’investir dans un jardin complet

Un projet utile peut commencer avec une table stable, quelques contenants adaptés et un endroit agréable pour s’asseoir. Demandez ce que la personne aimait faire et ce qu’elle souhaite encore essayer : observer des fleurs, arroser, récolter ou simplement rester dehors avec un proche. Une préférence pour regarder n’est pas un échec de participation.

Faites un essai dans les conditions réelles : chemin pour arriver, installation, accès à l’eau, rangement et retour à l’intérieur. Notez ce qui demande une aide et ce qui peut être fait avec plaisir. Cette étape évite d’acheter un bac trop profond ou un équipement qui réclamera plus d’entretien que la famille ne peut en assurer.

Qui accompagne et qui entretient le jardin ?

Distinguez l’activité proposée à la personne et le travail nécessaire pour maintenir l’espace utilisable. Une personne peut apprécier un arrosage accompagné sans pouvoir gérer seule la météo, l’entretien des outils ou les déplacements de pots. Désignez qui vérifie le parcours, prépare les fournitures et intervient entre les séances.

Exemple fictif : un proche installe un petit bac de plantes familières près d’une assise. La première visite montre que l’eau se trouve trop loin et que le sol devient humide au passage. Avant de prévoir davantage de plantations, il rapproche un petit arrosoir et revoit l’écoulement. La réussite se mesure à l’usage réel du jardin, pas au nombre de mètres carrés cultivés.

Faire évoluer le projet à partir de ce qui plaît

Après plusieurs essais, retenez quelques observations : la personne choisit-elle une activité, manifeste-t-elle un intérêt, reste-t-elle installée confortablement et accepte-t-elle de revenir ? Décrivez aussi le contexte, comme le froid, la fatigue ou le bruit. Une séance moins appréciée ne permet pas de conclure que le jardin est devenu inutile.

Modifiez un élément à la fois : lieu, posture, quantité de matériel ou durée. Si les difficultés concernent la mobilité, la douleur ou la sécurité, demandez un avis adapté. À domicile, le projet peut rester un loisir partagé ; dans un cadre de soin, les objectifs et leur évaluation doivent être définis avec les professionnels concernés.

Questions fréquentes

Qu’est-ce qu’un potager thérapeutique ?

C’est un espace de culture utilisé comme support d’activité adaptée : observer, toucher, semer, arroser ou récolter selon les capacités et les objectifs de la personne. Le terme ne signifie pas qu’il soigne une maladie à lui seul.

Quels bénéfices peut-on raisonnablement attendre ?

Les recherches suggèrent des effets possibles sur l’engagement, l’humeur, les relations sociales et certains symptômes comportementaux. La qualité des preuves reste variable ; il faut observer les effets pour chaque personne.

Le jardinage est-il adapté à toutes les personnes âgées ?

Non. Mobilité, équilibre, cognition, allergies, traitements, vision et tolérance à la chaleur doivent être pris en compte. En cas de maladie ou de chute récente, demandez conseil à un professionnel de santé.

Peut-on créer un potager thérapeutique sans jardin ?

Oui. Une table près d’une fenêtre, un balcon sécurisé ou quelques pots d’aromatiques peuvent permettre de semer, toucher, sentir et arroser sans grand espace.

Combien de temps doit durer une séance ?

Il n’existe pas de durée universelle. Commencez par dix à quinze minutes, observez fatigue et plaisir, puis adaptez. La séance doit pouvoir s’arrêter immédiatement sans sentiment d’échec.

Faut-il un grand terrain pour commencer ?

Non. Quelques contenants et un espace bien choisi peuvent suffire pour un premier essai. Vérifiez surtout l’accès, la stabilité, la possibilité de s’asseoir et l’entretien entre deux activités.

Peut-on promettre de ralentir Alzheimer avec le jardin ?

Non. Les résultats des recherches restent variables et ne justifient pas une telle promesse. Le jardin peut soutenir une activité agréable et adaptée ; il ne remplace ni les soins ni le suivi individuel.

Mise en pratique : un essai avant les travaux

Situation fictive : Madeleine souhaite retrouver le plaisir de récolter quelques feuilles pour cuisiner. Sa famille envisage un grand potager, mais commence par deux contenants à proximité d'une assise. Elle choisit les plantes avec un professionnel et teste l'installation avant tout achat plus important.

Pendant l'essai, un proche prépare l'eau et vérifie le parcours. Madeleine préfère observer puis arroser plutôt que manipuler la terre. La famille retient cette préférence et prévoit qui entretient les contenants les autres jours. L'essai montre quels aménagements sont réellement utiles, sans transformer la récolte en obligation.

Sources et version en ligne

Nicholas et coll. : revue systématique sur l'hortithérapie chez les personnes âgées (2019)

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

Revue systématique sur les jardins thérapeutiques et la démence (2021)

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’envie de la personne et l’activité choisie

L’emplacement et l’accès testés en situation réelle

La personne qui prépare, accompagne et entretient

Ce qui a plu, ce qui gêne et le prochain ajustement

> **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

Aménager un jardin accessible

Activités sensorielles avec Alzheimer

Choisir les plantes et leurs usages