

JARDIN À VISÉE THÉRAPEUTIQUE ET COMPLÉMENTARITÉ AVEC L'APA

Exemple du Jardin de l'Anjou

Clara DAVID, ingénieure paysagiste | 03.12.21



| Éléments de définitions |

ESPACE

Jardin à Visée Thérapeutique (JAVT)

« Espace extérieur, intégré à un établissement hospitalier ou para hospitalier [...]. Il permet de créer un univers à la fois clos et sécurisant mais aussi ouvert au monde et vivifiant. Il crée des situations de bien-être et de confort où les choses sont liées entre elles. Il s'agit non seulement d'offrir la possibilité de vivre dans un jardin, mais aussi de participer à sa création, à son évolution, d'en prendre soin. »

C'est un espace conçu pour « faciliter les interactions avec les éléments soignants de la nature. Ces interactions peuvent être passives ou actives selon le design du jardin et les besoins des usagers ».

Jardins et Santé

PRATIQUES

Hortithérapie

« L'utilisation du jardin, du jardinage et des relations avec la nature, en vue d'améliorer son état et sa santé avec l'aide d'un ou de plusieurs professionnels qualifiés.»

Jérôme Pellissier

« L'hortithérapie consiste à utiliser les plantes et le végétal comme médiation thérapeutique sous la direction d'un professionnel formé à cette pratique pour atteindre des objectifs précis adaptés aux besoins du participant. »

AHTA

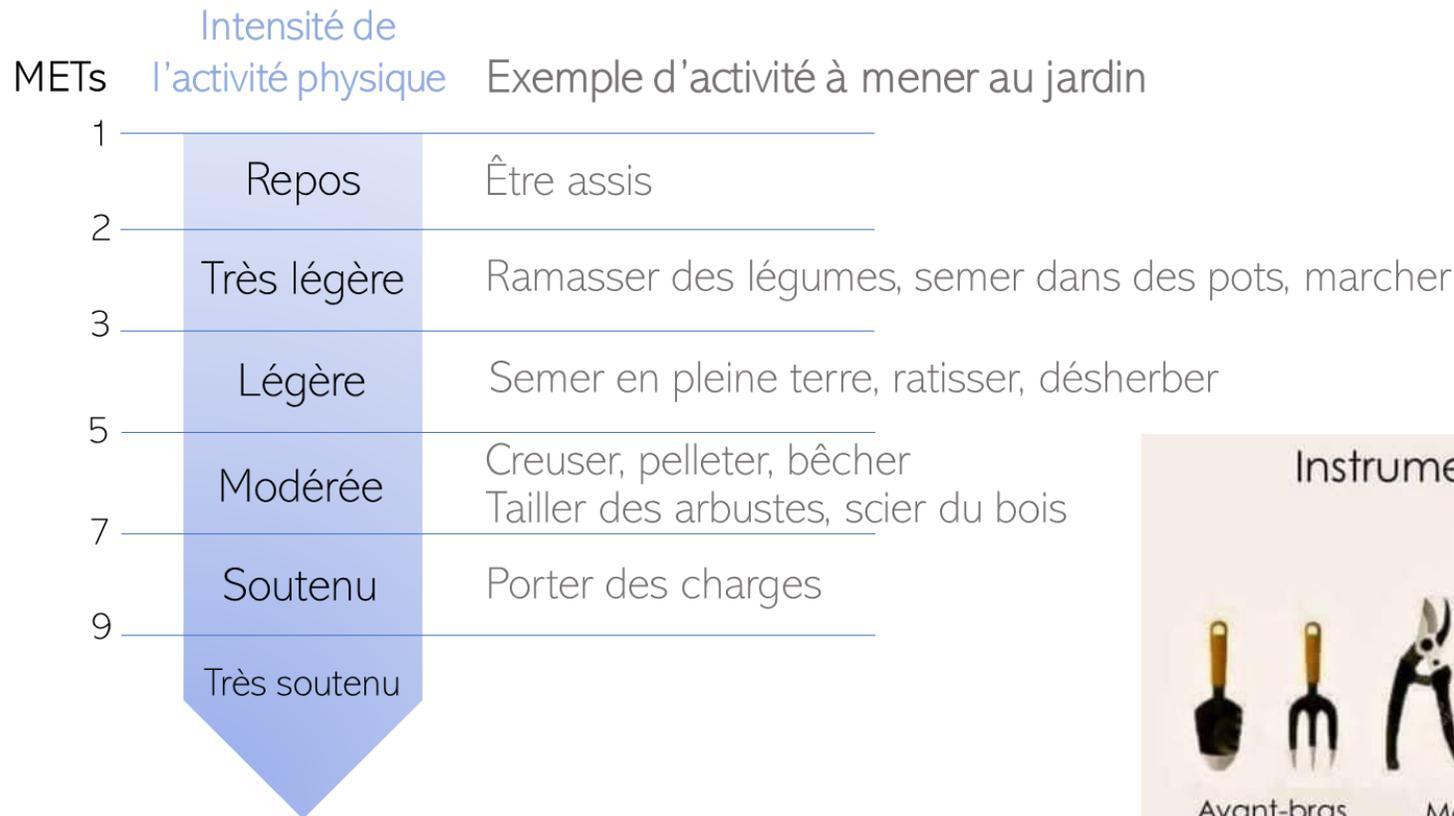
Activités en lien avec le jardin = activités physiques à différentes intensités



Classement de diverses activités physiques par valeur de dépense énergétique approximative, en MET :

Très faible ≤ 3 METS	Faible >3 METS et ≤ 5 METS	Moyen >5 METS et ≤ 7 METS	élevée >7 METS et ≤ 9 METS	Très élevée > 9 METS
Activités domestiques				
<input type="checkbox"/> Se doucher, se raser, s'habiller <input type="checkbox"/> Ecrire <input type="checkbox"/> Repasser <input type="checkbox"/> Dépoussiérer <input type="checkbox"/> Laver les vitres <input type="checkbox"/> Faire les lits <input type="checkbox"/> Cuisiner, faire la vaisselle, faire les courses <input type="checkbox"/> Réparer et laver la voiture	<input type="checkbox"/> Passer l'aspirateur <input type="checkbox"/> Balayer lentement <input type="checkbox"/> Cirer le parquet <input type="checkbox"/> Porter des charges jusqu'à 6 kg en montant les escaliers <input type="checkbox"/> Nettoyer	<input type="checkbox"/> Porter des charges de 7 à 10 kg en montant les escaliers	<input type="checkbox"/> Porter des charges de 11 à 22 kg en montant les escaliers <input type="checkbox"/> Grimper des escaliers, une échelle, avec charges	<input type="checkbox"/> Porter des charges de 22 à 33 kg en montant les escaliers
Activités d'entraînement et sportives				
<input type="checkbox"/> Marche 4 km/h <input type="checkbox"/> Stretching, Yoga <input type="checkbox"/> Equitation (au pas) <input type="checkbox"/> Bowling	<input type="checkbox"/> Marche 6 km/h <input type="checkbox"/> Bicyclette à plat (moins de 16 km/h) <input type="checkbox"/> Gym légère <input type="checkbox"/> Tennis de table <input type="checkbox"/> Golf <input type="checkbox"/> Volley-ball à 6 (hors compétition) <input type="checkbox"/> Badminton <input type="checkbox"/> Ski de descente <input type="checkbox"/> Canoë (loisirs) <input type="checkbox"/> Aquagym	<input type="checkbox"/> Marche rapide 7 km/h <input type="checkbox"/> Marche en montée 5 km/h <input type="checkbox"/> Bicyclette statique à faible résistance <input type="checkbox"/> Bicyclette à plat (16 à moins de 20 km/h) <input type="checkbox"/> Entraînement en club de mise en forme <input type="checkbox"/> Natation (brasse lente) <input type="checkbox"/> Rameur <input type="checkbox"/> Equitation (trot) <input type="checkbox"/> Tennis en double (hors compétition) <input type="checkbox"/> Ski de randonnée <input type="checkbox"/> Patins à glace, patins à roulettes <input type="checkbox"/> Escrime <input type="checkbox"/> Ski nautique <input type="checkbox"/> Jeu de raquettes	<input type="checkbox"/> Trottinement (8 km/h) <input type="checkbox"/> Bicyclette (20 à 22 km/h) <input type="checkbox"/> Gymnastique intense <input type="checkbox"/> Natation (Crawl lent) <input type="checkbox"/> Tennis en simple (hors compétition) <input type="checkbox"/> Football <input type="checkbox"/> Corde à sauter rythme lent <input type="checkbox"/> Escalade, varappe	<input type="checkbox"/> Course (11 km/h) <input type="checkbox"/> Plongée sous-marine <input type="checkbox"/> Natation (papillon, autres nages rapides) <input type="checkbox"/> Canoë, aviron en compétition <input type="checkbox"/> Handball <input type="checkbox"/> Rugby <input type="checkbox"/> Squash <input type="checkbox"/> Judo
Activités de loisirs				
<input type="checkbox"/> Jardinage léger : tonte de gazon sur tracteur, ramassage de fruits et légumes <input type="checkbox"/> Bricolage : menuiserie, peinture intérieure <input type="checkbox"/> Conduite automobile <input type="checkbox"/> Billard <input type="checkbox"/> Croquet <input type="checkbox"/> Voyages, tourisme <input type="checkbox"/> Piano <input type="checkbox"/> Frappe machine <input type="checkbox"/> Jeux avec des enfants (effort léger), porter de jeunes enfants <input type="checkbox"/> Jeux avec des animaux (effort léger) <input type="checkbox"/> Danse de société à rythme modéré <input type="checkbox"/> Activité sexuelle	<input type="checkbox"/> Jardinage : - Taille d'arbuste - Semences - Ratissage de pelouse - Bêchage en terre légère - Désherber, cultiver son jardin - Usage d'une tondeuse autotractée <input type="checkbox"/> Pêcher à la ligne <input type="checkbox"/> Chasser <input type="checkbox"/> Marcher, courir avec des enfants	<input type="checkbox"/> Jardinage : - Usage d'une tondeuse manuelle à plat - Conduite d'un petit motoculteur - Pelletage de neige <input type="checkbox"/> Bricolage : - Scier du bois <input type="checkbox"/> Danse à rythme rapide	<input type="checkbox"/> Bricolage : - Port de briques - Travaux de menuiserie lourde - Déménagement	

| Activité physique & jardinage |

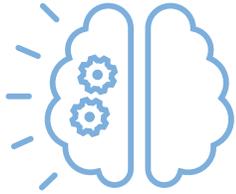


Classement de différentes tâches liées au jardinage selon leur niveau approximatif d'intensité.

(Oncolie 2014 ; Compendium of Physical Activities 2011)

| Les bienfaits du végétal |

Psychologiques



- + Relaxation
- + Humeur
- + Estime de soi
- + Conscience environnement, contrôle
- + Capacités émotionnelles
- + Attention
- + Satisfaction
- + Contrôle et autonomie
- + Adaptation au stress
- Troubles émotionnels
- Stress et fatigue
- Anxiété, ruminations

Physiologiques



- + Conditions cardiovasculaire et respiratoire
- + **Efficiences du système immunitaire**
- + Espérance de vie
- + Qualité du sommeil
- Temps convalescence après chirurgie
- Sensation douleur
- IMC
- Symptômes du stress
- Risques diabète et asthme

Psycho-sociaux



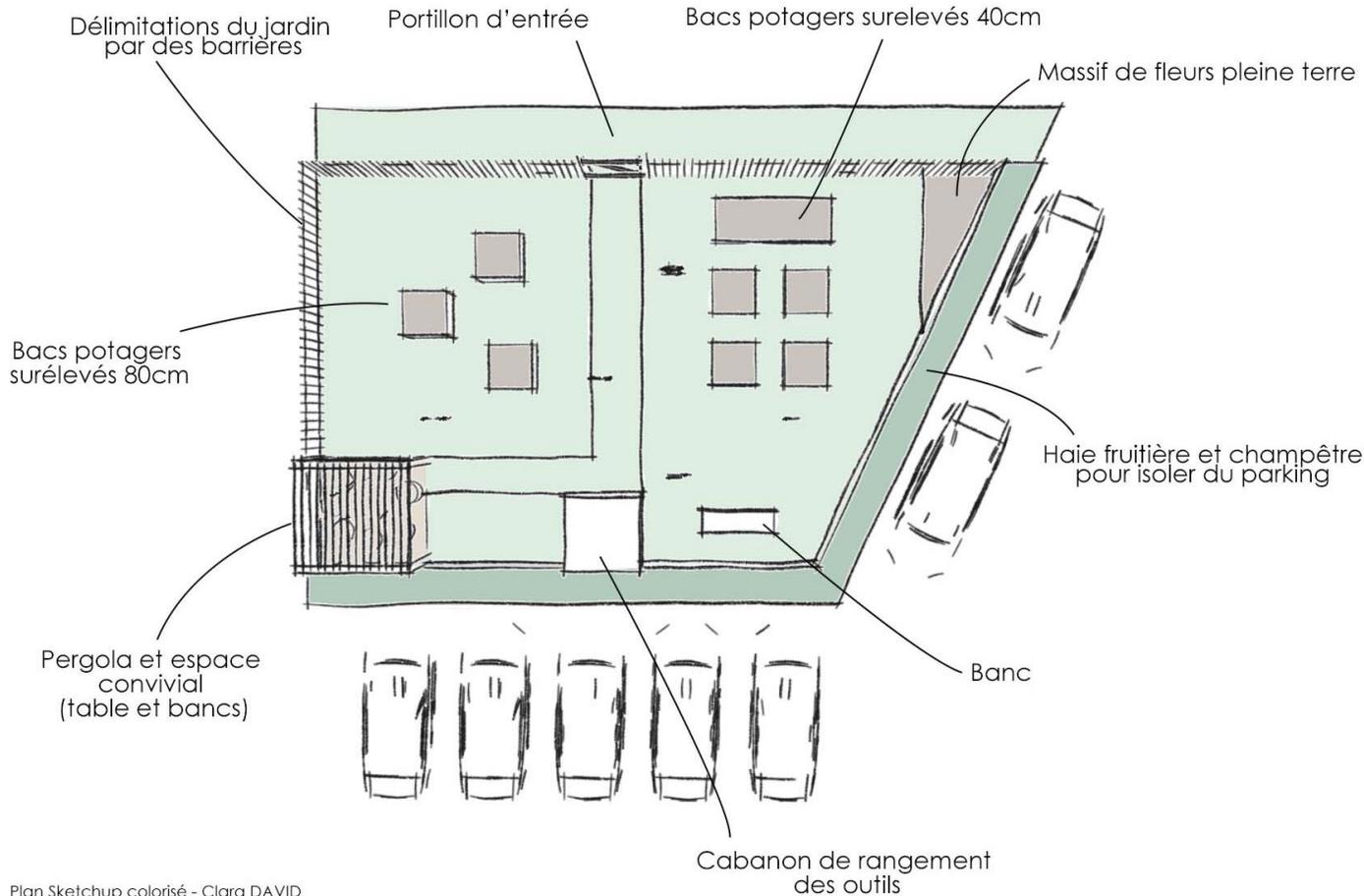
- Développement des comportements prosociaux
- Activités collectives facilitant la cohésion sociale et le sentiment de soutien social
- Sentiment de solitude
- Ostracisme et de l'agressivité

+ Sensibilisation à l'aspect alimentaire

Ouvrage 'Cancer, la nature source de prévention' Dr Gérard Lorimier



| Le Jardin de l'Anjou |



- Programme d'APA à la Clinique de l'Anjou
- Conception d'un Jardin à Visée Thérapeutique avec une démarche participative
- Mise en place d'un programme expérimental de 6 séances de médiation végétale

Merci de votre écoute

Pour plus d'informations :

- Cécile NOUCHET, EAPA à la Clinique de l'Anjou

Mail : nouchet.c@clinique-anjou.fr

Tel : 06.32.17.40.09

- Clara DAVID, ingénieure paysagiste

Mail : clara.david@hotmail.fr

Tel. : 06 47 58 12 84

Complément d'informations : Résultats de l'expérimentation

•Bénéfices attendus et bénéfices réels des séances

L'impact des séances et du jardin sur 9 facteurs a été évalué. Pour chacune des questions, les patientes devaient évaluer l'impact du jardin sur différents facteurs, sur une échelle de 1 (Non) à 5 (Oui). En début de programme, les patientes étaient questionnées sur les bénéfices qu'elles envisageaient (Ti, en bleu sur la figure 12) et à la fin du programme sur les bénéfices réellement ressentis (Tf, en orange). Par exemple à Ti, « Pensez-vous que le jardin puisse contribuer à vous relaxer ? » et à Tf « Pensez-vous que le jardin a contribué à vous relaxer ? ». Sur la figure, une flèche verte signifie que les bénéfices réels sont plus importants que les bénéfices attendus, et inversement pour les flèches rouges. Le chiffre correspond à la l'évolution de la moyenne des réponses obtenues.

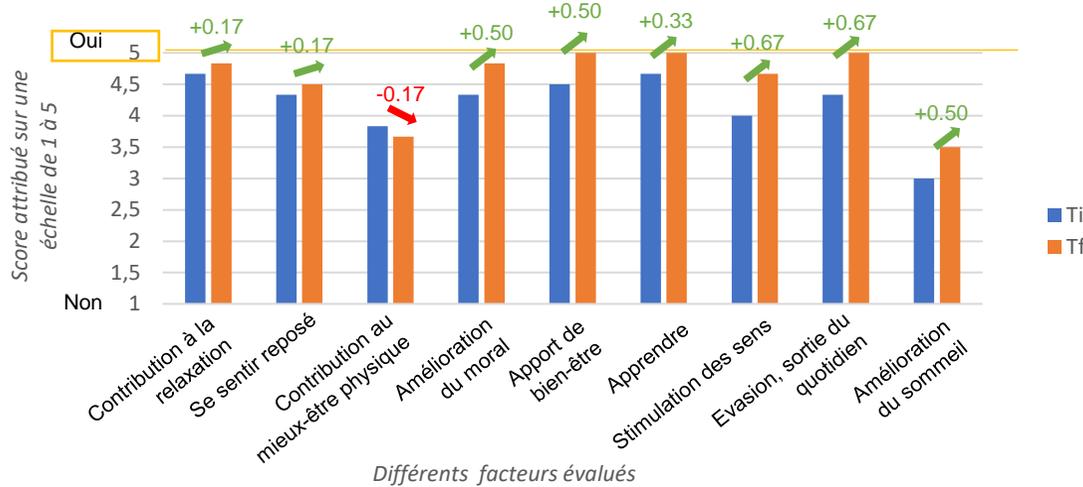
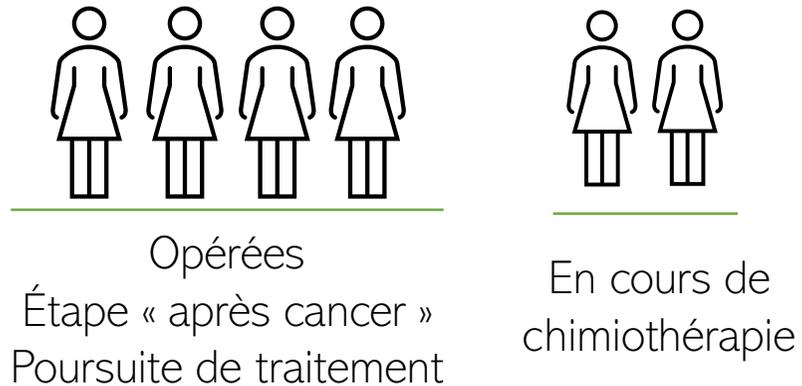


Figure 12 : Moyenne des résultats obtenus à Ti et à Tf concernant la contribution du jardin sur différents facteurs

En dehors du mieux-être physique, tous les facteurs ont eu plus d'effets que ce qu'attendaient les patientes, et en particulier la stimulation des sens et l'évasion/sortie du quotidien (+0.67 de moyenne), l'amélioration du moral, l'apport de bien-être et l'amélioration du sommeil (+0.50 de moyenne). L'ensemble des patientes sont convaincues que le jardin leur a réellement apporté du bien-être, appris des choses et permis de s'évader/sortir du quotidien (voir scores de 5 sur 5 en jaune sur la figure 12) (détails des résultats en ANNEXE XVIII).

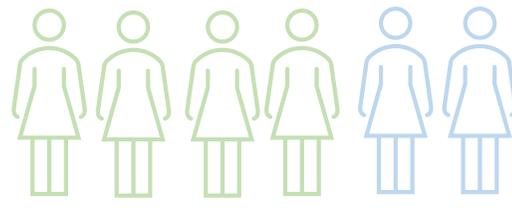
PROFIL DES PATIENTS VOLONTAIRES

6 patientes atteintes de cancer du sein âgées de 34 à 77 ans



Expérience de nature variées

Maison avec jardin Appartement



Jardinent déjà à
leur domicile

04 RÉSULTATS SÉANCES DE MÉDIATION VÉGÉTALE

Avant/après programme

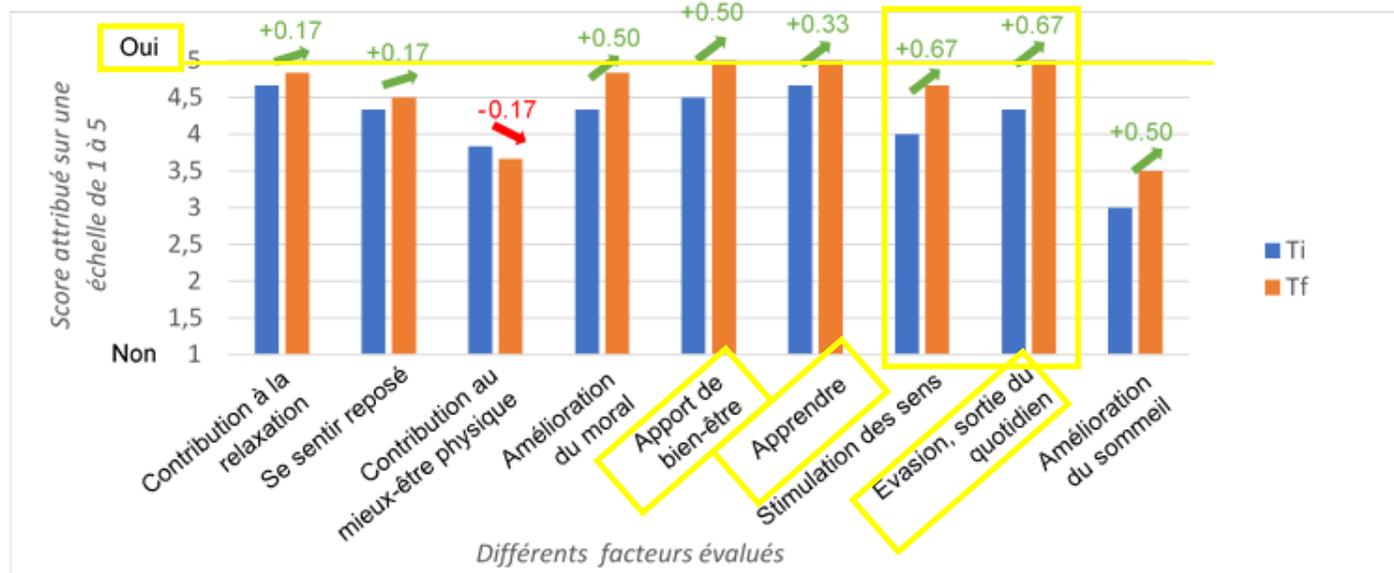
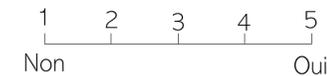
Échelle HAD

	Diminution du score	Maintien du score	Augmentation du score
Anxiété	2	3	1
Dépression	1	4	1

Bénéfices attendus et bénéfices réels des séances

Ti: Pensez-vous que le jardin puisse contribuer à vous relaxer, vous apaiser ?

Tf: Pensez-vous que le jardin a contribué à vous relaxer, vous apaiser ?



Effets réels > effets attendus (sauf pour mieux être physique)

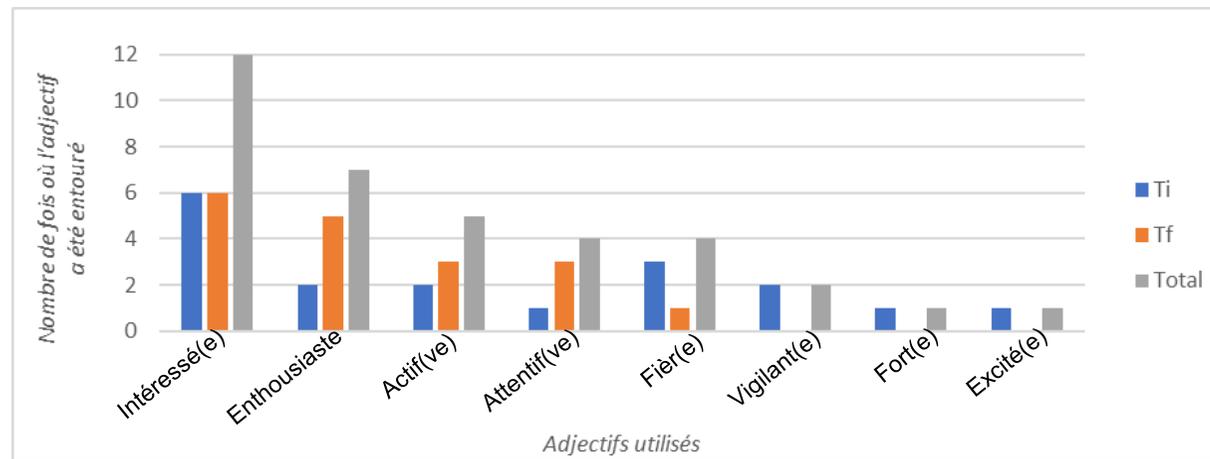
Avant/après programme

Affects positifs et négatifs

Ti: « Comment pensez-vous vous sentir au jardin? »

Tf: « Comment vous êtes vous sentie au jardin? »

Choix de 3 adjectifs parmi 20 : 10 reliés affect négatif, 10 affect positif



Uniquement adjectifs reliés à l'affect positif

5 adjectifs positifs choisis à Tf

100% patientes intéressées

04 RÉSULTATS SÉANCES DE MÉDIATION VÉGÉTALE

Avant/après programme

Jardin et mots-clés

Choix de 3 mots clés en référence au jardin à Ti et à Tf



Mots utilisés à plusieurs reprises

Odeur x4, convivialité, plaisir, sérénité, détente x2

Registre similaires renvoyant à l'affect positif

Tf : davantage de termes en lien avec relations sociales (rose)

Avant/après séance

27/36 carnets récupérés dont 15 complétés

LES PETITES QUESTIONS DU DÉBUT DE SÉANCE

	Non			Oui	
Je me sens en forme	1	2	3	4	5
Je me sens de bonne humeur	1	2	3	4	5
Je me sens calme	1	2	3	4	5
Je me sens reposée	1	2	3	4	5
Je me sens motivée	1	2	3	4	5

LES PETITES QUESTIONS DE FIN DE SÉANCE

	Non			Oui	
Je me sens en forme	1	2	3	4	5
Je me sens de bonne humeur	1	2	3	4	5
Je me sens calme	1	2	3	4	5
Je me sens reposée	1	2	3	4	5
Je me sens motivée	1	2	3	4	5

	En forme	De bonne humeur	Calme	Reposée	Motivée
Moyenne Ti	4,20	4,47	4,20	3,53	4,53
Moyenne Tf	4,53	4,87	4,67	4,40	4,93
Tf-Ti	0,33	0,40	0,47	0,87	0,40

Sentiment de repos a le plus augmenté

Pendant la séance

CONNEXION A LA NATURE

Si vous le souhaitez, les 2 pages qui suivent sont à votre disposition pour annoter, écrire des mots clés etc, pour laisser une trace de ce moment de connexion

J'ai vu ...

J'ai senti ...

J'ai touché ...

J'ai goûté ...

J'ai entendu ...

J'ai pensé à ...

J'ai observé ...

J'ai aimé ...

J'ai moins aimé ...

Expression libre sur vos envies du jour, vos motivations... :

Il fait un bûi de soleil, on va approcher encore beaucoup de choses.
J'ai hâte

Expression libre sur la séance

(ce que vous aimé, moins aimé, quelque chose qui vous a marqué, qui vous a interpellé, intéressé, quelque chose que vous avez appris...)

J'ai aimé les pb d'équipe et la méditation

J'ai vu ... la nature ; notre travail

J'ai senti ... le basilic ; la citronnelle

J'ai touché ... les arbres ; les feuilles

J'ai goûté ... Pas encore

J'ai entendu ... les oiseaux et un véhicule oups

J'ai pensé à ... moi

J'ai observé ... les autres faire comme moi se connecter

J'ai aimé ... le faire ; ça me relaxe

J'ai moins aimé ... les bruits des véhicules

J'ai vu ... certaines plantes crâmées !

J'ai senti ... le basilic

J'ai touché ...

J'ai goûté ...

J'ai entendu ... les oiseaux et les travaux

J'ai pensé à ... Rien, et ça fait du bien.

J'ai pensé à ... RIEN

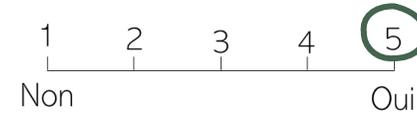
J'ai observé ... les plantations qui me cessent de pousser

J'ai aimé ... Voir le résultat

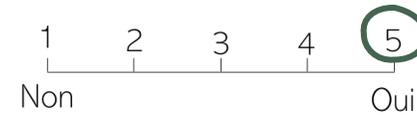
tisane : verveine ; menthe
mélisse .

Satisfaction générale

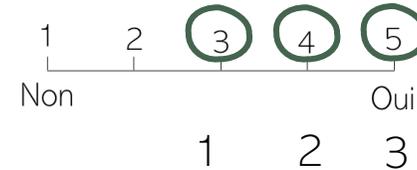
Satisfaction du programme



Pertinence au sein des soins de support



Impact sur leur prise en charge



Entretiens bilans individuels

Points positifs

Points négatifs

Points retenus

Sentiment dans le groupe

Pistes d'amélioration

Dynamique
du groupe et
le partage

« on se connaît alors qu'on
passe peu de temps [au
jardin] »

« quand on vient là, on
laisse tous nos soucis à la
barrière »

Évasion du
quotidien

Apprentissages
associés

« apprendre, découvrir,
toucher, sentir »

Récurrence

« j'étais pressée d'arriver à mardi »

Pluie

« tributaire de la météo »

Végétal
et santé

Stimulation
des sens

Facilité
d'échange

Bienveillance

Reproduction et
réutilisation

Création
de liens

Complémentarité
des profils

Plus de moments de
connexion à la nature

Fiches
points clés

Espace
couvert

« beaucoup d'empathie dans le groupe »

- Résultats: faible effectif
 - Augmentation du nombre de séances
- Création d'une serre (pérennité & récurrence)

- Projet en lien avec les spécificités de la pathologie
 - Création d'un Jardin de Plantes Anti-Cancer
 - * Réduction des risques de développement d'un cancer
 - * Utilisation dans les traitements des tumeurs ou chimiothérapies
 - * Limitation des effets secondaires des traitements
 - * Favorisation de l'apparition des cellules cancéreuses

- Question des patients qui ne peuvent se déplacer au jardin
 - Développement « Chariot-jardin »
 - Soins Palliatifs de l'hôpital Ste-Périne, Paris 16)