

Les seniors et le jardinage en ville

à l'échelle de
Nantes Métropole

Rapport
de l'Enquête

2022-2023



Étude réalisée par
l'Association ECOS



Sommaire

Introduction : pourquoi,
origines, objectifs **3**

Méthodologie **6**

Profil des enquêtés **7**

Résultats : pastilles
thématiques **8**

Bilan **21**

Perspectives **22**

Ressources **23**

Remerciements
et crédits **24**



Introduction

Origines

L'association ECOS œuvre depuis 2006 pour faire du jardin urbain un lieu d'échange, de créativité et d'apprentissage. Parmi les nombreuses activités qu'elle propose, elle anime un **dispositif de prêt de jardin** entre particuliers ou structures médico-sociales : **BOUTUR'ÂGES**. ECOS assure la mise en lien et le suivi des personnes âgées désirant mettre à disposition une partie de leur terrain, et des personnes à la recherche d'une parcelle.

Les conclusions d'une étude parue en 2021, publiée dans la revue scientifique *Lavoisier* et analysant notamment le fonctionnement du dispositif *Boutur'âges*, révèlent que le travail de mise en relation et de médiation dispensé par l'association a un réel impact sur la qualité et la durabilité des relations grâce à la **confiance** instaurée et à l'**accompagnement personnalisé**. Ils affirment ainsi que ce type de dispositif est « vecteur de transition écologique » et de « transformation sociale », malgré le caractère privatif et intime du potager domestique.



Dans ce cadre, l'association constate que l'intervention chez la personne âgée est parfois trop tardive : perte d'autonomie en cours ou installée, la pratique du jardinage est devenue impossible ou presque. En outre, certains propriétaires toujours jardiniers expriment des **difficultés dans leur pratique** : manutention des outils, douleurs articulaires... Inévitablement, **l'avancée en âge des jardiniers fait évoluer leurs capacités dans la pratique du jardin**. Pourtant, des solutions de **prévention et d'adaptation** existent pour préserver la pratique, qui constitue parfois le dernier rempart contre la sédentarité. De ces constats est né le programme « Je continue à jardiner ». Ce programme novateur s'articule en cycles d'ateliers gratuits autour d'aides techniques (outils ergonomiques), d'astuces visant la préservation de soi en jardinant (posturologie) et de conseils en aménagement du jardin (paysagisme).

Introduction

Objectifs

Lors des réflexions autour de ce programme, des questionnements sur le rapport du public au jardinage ont émergé mais ne trouvaient pas de réponse. Pour cause, il n'existait que peu ou pas d'information locale à ce sujet ni d'acteur spécialiste et aucune enquête n'avait jamais été réalisée au niveau d'ECOS.



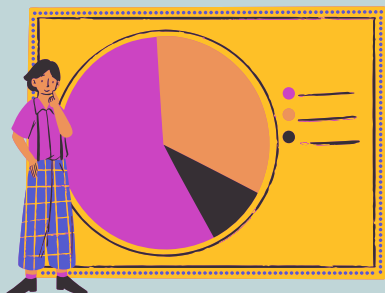
Les besoins qui ont provoqué la création de l'enquête étaient variés :

- Mieux connaître le public senior, ses habitudes et ses besoins en jardinage urbain,
- Évaluer le niveau d'appropriation des dispositifs de jardinage existants par les seniors,
- Proposer des actions plus ciblées et plus adaptées,
- Développer de nouveaux ateliers interdisciplinaires (jardiner sans douleur, améliorer son alimentation, adapter son environnement),
- Apporter des données inédites utiles à tout organisme ou citoyen sur les attentes liées au jardinage des habitants de la métropole, l'enquête étant ouverte sans limite d'âge.

Comment faciliter et développer la pratique du jardinage chez les seniors ?



Méthodologie



Échantillon

Enquête ouverte à tous les **habitants de la métropole de Nantes** sans distinction.



Modes de recueil

Quantitatifs : questionnaire en ligne auto-administré et questionnaire papier. Diffusé du 20 octobre 2022 au 23 février 2023.

Qualitatif : entretiens avec 4 partenaires en mars 2023.



Tranches d'âge

Seuil des **60 ans** : définition de *seniors* de l'OMS et celle de l'Etat dans le domaine des prestations sociales.

Scission <75 ans et >75 ans : utilisée par l'INSEE dans ses études concernant les seniors.



Partenaires

Plus de 17 partenaires (institutionnels, associatifs) ont co-construit ou relayé l'enquête auprès de leurs publics.

Profil des enquêtés

Combien de répondants ?

Les résultats présentés portent sur ces 198 enquêtés



Qui sont les 198 répondants ?

AGE

- 70% entre 60 et 74 ans
- 30% 75 ans et plus

GENRE

- 65% de femmes et 35% d'hommes

LOCALITÉ

- La majorité habite à Nantes (65%) et une part importante des répondants habite dans la métropole hors Nantes (35%)

ESPACE DE JARDINAGE

- La quasi-totalité des répondants dispose déjà d'un espace de jardinage (95%)
- Pour beaucoup cet espace se situe dans le milieu privé (77%) : son propre jardin (62%) ou le balcon (15%)

COMPOSITION DU JARDIN

- Une majorité de jardins est équipée d'un potager (60%) et d'un composteur (58%). La plupart des jardins comporte des fleurs (88%) et des aromatiques (60%)



Les résultats

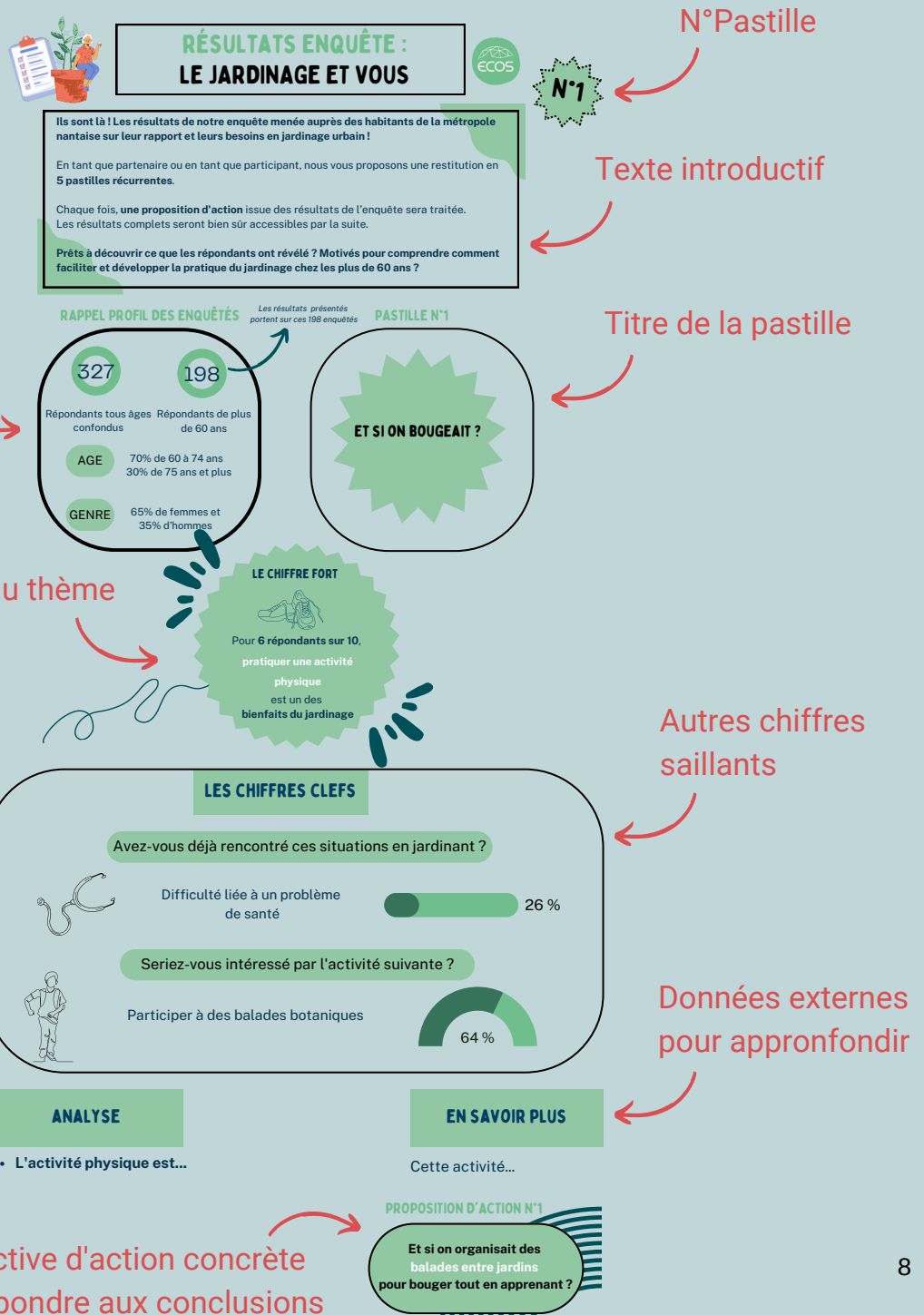
Pastilles thématiques hebdomadaires

Les pages suivantes partagent les infographies produites hebdomadairement envoyées aux répondants ayant souhaité recevoir les résultats, aux partenaires relais, aux participants du dispositif Boutur'âges et aux membres d'ECOS.

Ces infographies interrogent à chaque fois un thème et l'explorent par les réponses de l'enquête et leur analyse.

Mode d'emploi

Comment lire les pages suivantes ?
Mode d'emploi ci-contre.





RÉSULTATS ENQUÊTE : LE JARDINAGE ET VOUS



N°1

Ils sont là ! Les résultats de notre enquête menée auprès des habitants de la métropole nantaise sur leur rapport et leurs besoins en jardinage urbain !

En tant que partenaire ou en tant que participant, nous vous proposons une restitution en **5 pastilles récurrentes**.

Chaque fois, **une proposition d'action** issue des résultats de l'enquête sera traitée. Les résultats complets seront bien sûr accessibles par la suite.

Prêts à découvrir ce que les répondants ont révélé ? Motivés pour comprendre comment faciliter et développer la pratique du jardinage chez les plus de 60 ans ?

RAPPEL PROFIL DES ENQUÊTÉS

Les résultats présentés portent sur ces 198 enquêtés

PASTILLE N°1

327

Répondants tous âges confondus

198

Répondants de plus de 60 ans

AGE

70% de 60 à 74 ans
30% de 75 ans et plus

GENRE

65% de femmes et
35% d'hommes

ET SI ON BOUGEAIT ?

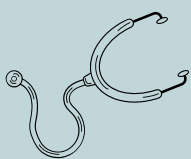
LE CHIFFRE FORT



Pour **6** répondants sur 10,
pratiquer une activité
physique
est un des
bienfaits du jardinage

LES CHIFFRES CLEFS

Avez-vous déjà rencontré ces situations en jardinant ?



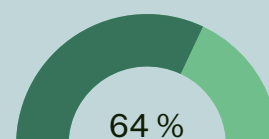
Difficulté liée à un problème de santé



Seriez-vous intéressé par l'activité suivante ?



Participer à des balades botaniques



ANALYSE

- **L'activité physique est considérée comme un bienfait** octroyé par le jardinage d'après 60% des répondants, à la 4e place sur 11 choix, juste avant l'accès à des produits frais.
- **La difficulté à jardiner en raison d'un problème de santé** est classée à la 2e place des situations entravant le jardinage.
- **Il a été déconseillé** à 8 personnes sur les 51 rencontrant un problème de santé de jardiner (par un proche ou professionnel de santé) . Sur ces 8 personnes, toutes y voyaient au moins 1 bienfait et la plupart relève au moins 5 bienfaits. Il est nécessaire d'identifier les leviers pour anticiper cette situation et sensibiliser l'entourage.
- **Une volonté de trouver des solutions** se ressent par exemple dans la motivation de près de la moitié des personnes déclarant un problème de santé à participer aux ateliers de conseils en santé autour du jardin.

Nécessaire mobilisation pour **permettre à tous et toutes de jardiner dans de bonnes conditions**

EN SAVOIR PLUS

Cette activité physique de plein air, à proximité du domicile, contribue à la lutte contre certaines maladies liées à la sédentarité : le diabète, l'obésité, l'hypertension artérielle, les maladies cardio-vasculaires ainsi que l'ostéoporose. L'étude publiée par le *British Journal of Sports Medicine* met en avant que la pratique régulière de jardinage par des personnes de plus de 60 ans actives avaient « un risque de maladie cardiovasculaire abaissé à 27% et un risque de mortalité inférieur à 30% par rapport à des personnes plus sédentaires ».

PROPOSITION D'ACTION N°1

Et si on organisait des balades entre jardins pour bouger tout en apprenant ?



RÉSULTATS ENQUÊTE : LE JARDINAGE ET VOUS



N°2

Ils sont là ! Les résultats de notre enquête menée auprès des habitants de la métropole nantaise sur leur rapport et leurs besoins en jardinage urbain !

En tant que partenaire ou en tant que participant, nous vous proposons une restitution en **5 pastilles récurrentes**.

Chaque fois, **une proposition d'action** issue des résultats de l'enquête sera traitée. Les résultats complets seront bien sûr accessibles par la suite.

Prêts à découvrir ce que les répondants ont révélé ? Motivés pour comprendre comment faciliter et développer la pratique du jardinage chez les plus de 60 ans ?

RAPPEL PROFIL DES ENQUÊTÉS

Les résultats présentés
portent sur ces 198 enquêtés

PASTILLE N°2

327

Répondants tous âges
confondus

198

Répondants de plus
de 60 ans

AGE

70% de 60 à 74 ans
30% de 75 ans et plus

GENRE

65% de femmes et
35% d'hommes

**ET SI ON JARDINAIT...
EN SE PRÉSERVANT ?**

LE CHIFFRE FORT



Pour **8 répondants sur 10**,
**se détendre au contact de la
nature, se reposer l'esprit
sont des
bienfaits du jardinage**

LES CHIFFRES CLEFS

Seriez-vous intéressé par l'activité suivante ?



Participer à des ateliers pour tester des outils et astuces facilitant le jardinage

52 %

Quels équipements pourraient vous intéresser ?

TOP 3



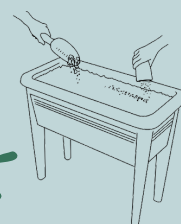
Grelinette
62 voix



Sécateur
ergonomique
58 voix



Jardinière
surélevée
55 voix



ANALYSE

- **La détente et le repos sont considérés comme des bienfaits** octroyés par le jardinage d'après 80% des répondants, à la 1^{ère} place sur 11 choix de bienfaits.
- **Pour rester un plaisir**, cette activité doit être adaptée aux capacités de chacun : les témoignages des répondants « *Fatigue* », « *Difficultés pour me pencher et soulever* », ne sont pas une fatalité.
- **Une difficulté liée à un problème de santé** rencontrée au jardin (22% de concernés) peut être palliée par des astuces pour **se protéger en jardinant**. Plus de la moitié des répondants est motivée pour participer à des ateliers sur ce sujet et y explorer des solutions.
- **Le manque d'outils** concerne 24 personnes, dont la majorité souhaite participer aux ateliers de test.
- **La difficulté de maniement des outils** concerne 11 personnes, dont presque la moitié déclare en manquer.
- Cette difficulté ne semble pas être spécialement liée à l'**âge**, sur les 11 concernés 5 avaient moins de 75 ans.

Pour conserver ce plaisir **le plus longtemps possible**, il est conseillé d'**adapter** sa pratique.

EN SAVOIR PLUS

- **Se protéger en jardinant**
Comprendre le fonctionnement de son corps, identifier les risques physiques causés par les manutentions, les mauvaises postures et gestes répétitifs... autant de thèmes qu'un kinésithérapeute peut aborder avec les jardiniers seniors lors d'ateliers collectifs.
- **Outils ergonomiques**
Plus légers, plus maniables, ils sont conçus pour soulager le dos, limiter la fatigue, prévenir les troubles musculo-squelettiques.

PROPOSITION D'ACTION N°2

Et si on organisait des sessions de tests d'outils adaptés pour faciliter sa pratique ?



RÉSULTATS ENQUÊTE : LE JARDINAGE ET VOUS



N°3

Ils sont là ! Les résultats de notre enquête menée auprès des habitants de la métropole nantaise sur leur rapport et leurs besoins en jardinage urbain !

En tant que partenaire ou en tant que participant, nous vous proposons une restitution en **5 pastilles récurrentes**.

Chaque fois, **une proposition d'action** issue des résultats de l'enquête sera traitée. Les résultats complets seront bien sûr accessibles par la suite.

Prêts à découvrir ce que les répondants ont révélé ? Motivés pour comprendre comment **faciliter et développer la pratique du jardinage chez les plus de 60 ans ?**

RAPPEL PROFIL DES ENQUÊTÉS

Les résultats présentés
portent sur ces 198 enquêtés

PASTILLE N°3

327

Répondants tous âges
confondus

198

Répondants de plus
de 60 ans

AGE

70% de 60 à 74 ans
30% de 75 ans et plus

GENRE

65% de femmes et
35% d'hommes

**ET SI ON
MANGEAIT BIEN ?**

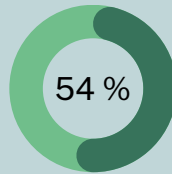
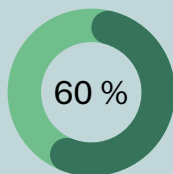
LE CHIFFRE FORT



Pour **plus d'1** répondant sur 2,
accéder à des produits frais et sains
est un
bienfait du jardinage

LES CHIFFRES CLEFS

Comment est aménagé votre espace de jardinage ?



Seriez-vous intéressé par l'activité suivante ?



Participer à des ateliers autour de l'alimentation



ANALYSE

- **L'accès à des produits frais et sains** est considéré comme un bienfait octroyé par le jardinage d'après 51% des répondants, à la 4e place sur 11 bienfaits.
- **Les jardins sont nourriciers** pour la plupart des répondants puisque 60% des jardins sont équipés d'un potager, 54% des jardins comportent des arbres ou arbustes fruitiers et 60% des jardins comprennent des plantes aromatiques. Les seniors interrogés bénéficient donc pour beaucoup d'une production comestible.
- **Une envie d'approfondir le thème du jardin comme source nourricière** : 58% des intéressés pour participer à des ateliers autour de l'alimentation pensent qu'accéder à des produits frais et sains est un bienfait du jardinage.
- **La montée en âge et la présence d'un potager** semblent être liées, 65% des moins de 75 ans ont un potager contre 38% des 75 ans et plus. Toutefois 72% de ceux-ci cultivent des fleurs. L'entretien d'un potager peut être énergivore, comme en attestent ces témoignages de répondants de 93 et 95 ans : « *Je ne peux plus jardiner* » ; « *Le jardinage c'est trop tard pour moi* ». D'autres témoignages de nonagénaires mettent ce constat en perspective : « *Cultiver des fruits et quelques légumes* » est un bienfait exprimé par une répondante de 94 ans.

EN SAVOIR PLUS

- **Autoproduction et santé**
Produire ses propres fruits et légumes a un impact positif sur la santé : pratiquer le jardinage, comme vu en pastille n°1 comporte de nombreux bienfaits pour le corps et l'esprit ; il permet d'accéder à des produits plus frais et donc plus riches ; s'il est fait au naturel, il limite les apports nocifs de produits de synthèse.
- **Autoproduction et système alimentaire**
Les recherches de Maxime Marie, membre de FRUGAL démontrent l'importance des productions domestiques dans le système alimentaire local. Étude à retrouver en ligne.

PROPOSITION D'ACTION N°3

Et si on organisait des ateliers cuisine et nutrition en lien avec la production du jardin ?



RÉSULTATS ENQUÊTE : LE JARDINAGE ET VOUS



N°4

Ils sont là ! Les résultats de notre enquête menée auprès des habitants de la métropole nantaise sur leur rapport et leurs besoins en jardinage urbain !

En tant que partenaire ou en tant que participant, nous vous proposons une restitution en **5 pastilles récurrentes**.

Chaque fois, **une proposition d'action** issue des résultats de l'enquête sera traitée. Les résultats complets seront bien sûr accessibles par la suite.

Prêts à découvrir ce que les répondants ont révélé ? Motivés pour comprendre comment faciliter et développer la pratique du jardinage chez les plus de 60 ans ?

RAPPEL PROFIL DES ENQUÊTÉS

Les résultats présentés
portent sur ces 198 enquêtés

PASTILLE N°4

327

Répondants tous âges
confondus

198

Répondants de plus
de 60 ans

AGE

70% de 60 à 74 ans
30% de 75 ans et plus

GENRE

65% de femmes et
35% d'hommes

**ET SI ON
JARDINAIT MIEUX ?**

LE CHIFFRE FORT



La **difficulté** la plus rencontrée est
la **méconnaissance des plantes et
techniques de jardinage**
par **près d'1 répondant sur 2**
rencontrant au moins
1 difficulté

LES CHIFFRES CLEFS

L'entretien de votre espace de jardinage



Cet espace est entretenu

97 %

Seriez-vous intéressé par l'activité suivante ?



Participer à des cours de jardinage au naturel

60 %

ANALYSE

- **La méconnaissance des plantes et techniques de jardinage** est le premier poste de difficulté rencontrée en jardinant, juste avant les problèmes de santé. Il est exprimé par 44% des répondants relevant au moins une difficulté et par 32% des répondants au global.
- **Le jardin demande de l'attention et des compétences**, la quasi-totalité des répondants déclarent leur jardin entretenu par eux-mêmes ou une autre personne. C'est un espace approprié et objet de connaissances à partager.
- **Une soif de savoir et de s'améliorer** est nettement démontrée : 71% des personnes considérant avoir des méconnaissances sont intéressées par les ateliers de jardinage. En outre, beaucoup des propositions exprimées librement relèvent de la maîtrise du végétal : « Apprendre la permaculture » ; « Leçons de botanique » ; « Conseils de pratiques potagères » ; « Ateliers de fabrication de carrés potagers »...
- **Apprendre de nouvelles choses** est même considéré comme un bienfait directement octroyé par le jardinage pour 39% des répondants.
- **Jardiner c'est aussi une occasion d'en apprendre sur soi** en plus d'apprendre la technique végétale, comme en attestent ces témoignages « Travailler la patience » ; « Avoir un contact avec le réel ».

EN SAVOIR PLUS

• Jardinage au naturel

Cette pratique encourage la compréhension de la diversité du vivant et vise ainsi à favoriser la présence d'écosystèmes sains. Elle est attentive à la biodiversité, l'eau et la vie du sol. Pour cela, elle mobilise des techniques comme le paillage, l'association de végétaux, l'amendement organique et proscrit les traitements phytosanitaires de synthèse.

• Jardinage et transmission

Le jardinage s'exerce à tout âge et comporte une forte dimension intergénérationnelle. Les fondamentaux et la motivation à jardiner des plus jeunes prennent souvent source dans la pratique des plus anciens, comme constaté dans le projet *Boutur'âges*.

PROPOSITION D'ACTION N°4

Et si on organisait des cours de jardinage intergénérationnels pour améliorer sa pratique ?



RÉSULTATS ENQUÊTE : LE JARDINAGE ET VOUS



N°5

Ils sont là ! Les résultats de notre enquête menée auprès des habitants de la métropole nantaise sur leur rapport et leurs besoins en jardinage urbain !

En tant que partenaire ou en tant que participant, nous vous proposons une restitution en **5 pastilles récurrentes**.

Chaque fois, **une proposition d'action** issue des résultats de l'enquête sera traitée. Les résultats complets seront bien sûr accessibles par la suite.

Prêts à découvrir ce que les répondants ont révélé ? Motivés pour comprendre comment faciliter et développer la pratique du jardinage chez les plus de 60 ans ?

RAPPEL PROFIL DES ENQUÊTÉS

Les résultats présentés
portent sur ces 198 enquêtés

PASTILLE N°5

327

Répondants tous âges
confondus

AGE

70% de 60 à 74 ans
30% de 75 ans et plus

GENRE

65% de femmes et
35% d'hommes

198

Répondants de plus
de 60 ans

**ET SI ON
CRÉAIT DU LIEN ?**

LE CHIFFRE FORT



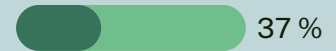
Près de **4 répondants sur 10**
jardinent à plusieurs
pour **entretenir** leur espace

LES CHIFFRES CLEFS

Selon vous, quels sont les bienfaits du jardinage ?



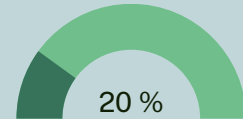
Faire des rencontres et/ou
Passer du temps en famille ou entre amis



Seriez-vous intéressé par l'activité suivante ?



Partager votre jardin avec quelqu'un qui n'en aurait pas ou bien jardiner sur le terrain d'un propriétaire qui ne peut/veut plus s'en occuper



ANALYSE

- **Jardiner à plusieurs**, c'est ce que vivent 36% des répondants : principalement avec le conjoint mais aussi avec des amis, voisins, membres de la famille ou professionnels. En outre, 52% des répondants jardinent complètement seuls et à l'inverse 11% des répondants ne jardinent plus et font entretenir leur espace.
- **Jardiner ailleurs que dans l'espace privé** concerne 30% des répondants. Dans un jardin collectif ou un jardin familial, ils sont en relation avec d'autres jardiniers.
- **Le jardin est perçu comme lieu de rencontres et d'échanges** par plus d'un tiers des répondants, considérant les temps à plusieurs comme un bienfait du jardinage.
- **L'aide humaine** peut contribuer voire devenir indispensable pour continuer à cultiver son jardin. Avec la montée en âge, le jardinage à plusieurs augmente : 55% des plus de 75 ans ne jardinent pas seuls ou ne jardinent pas par eux-mêmes contre 40% pour les moins de 75 ans.
- **Prêter son jardin ou jardiner chez quelqu'un** est une démarche sensible, elle obtient l'adhésion de 20% des répondants, soit tout de même 40 personnes, qui s'ajoutent aux 14 le pratiquant déjà. Plus d'un quart d'entre eux déclarent manquer de temps et près d'un tiers est concerné par un problème d'aménagement de l'espace.

EN SAVOIR PLUS

- **Prêter son jardin, cultiver chez son voisin**
Prêter son jardin ou jardiner chez quelqu'un donne l'opportunité d'accéder à la terre mais aussi de développer les solidarités : prévenir l'isolement, maintenir un cadre de vie agréable... L'association ECOS met en relation jardiniers et propriétaires (particuliers ou structures médico-sociales) et encadre la relation en confiance. Un répondant témoigne : « *Quand je suis arrivé sur Nantes j'ai obtenu un jardin par votre intermédiaire avant d'avoir un jardin familial, j'y ai pris beaucoup de plaisir, votre asso est indispensable.* »
- **Jardiner en collectif**
Les 50 parcelles de jardins partagés à Nantes sont localisées sur la carte « *Les jardins collectifs de Nantes* » (site de la métropole).

PROPOSITION D'ACTION N°5

Et si on découvrait les projets de prêt de jardin pour nourrir les liens ?



RÉSULTATS ENQUÊTE : LE JARDINAGE ET VOUS



N°6

Ils sont là ! Les résultats de notre enquête menée auprès des habitants de la métropole nantaise sur leur rapport et leurs besoins en jardinage urbain !

En tant que partenaire ou en tant que participant, nous vous proposons une restitution en **5 pastilles récurrentes**.

Chaque fois, **une proposition d'action** issue des résultats de l'enquête sera traitée. Les résultats complets seront bien sûr accessibles par la suite.

Prêts à découvrir ce que les répondants ont révélé ? Motivés pour comprendre comment faciliter et développer la pratique du jardinage chez les plus de 60 ans ?

RAPPEL PROFIL DES ENQUÊTÉS

Les résultats présentés portent sur ces 198 enquêtés

PASTILLE N°6

327

Répondants tous âges confondus

198

Répondants de plus de 60 ans

AGE

70% de 60 à 74 ans
30% de 75 ans et plus

GENRE

65% de femmes et
35% d'hommes

**ET SI ON
JARDINAIT DANS UN
ESPACE ADAPTÉ ?**

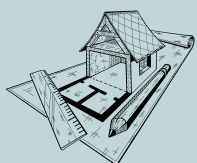
LE CHIFFRE FORT



Pour plus de **6 répondants sur 10**,
embellir l'espace et profiter de la vue
sont des **bienfaits** du jardinage

LES CHIFFRES CLEFS

Avez-vous déjà rencontré ces situations en jardinant ?



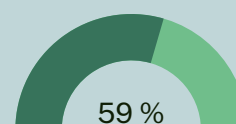
Problème d'aménagement de l'espace



Seriez-vous intéressé par l'activité suivante ?



Participer à des ateliers autour de l'aménagement du jardin avec un paysagiste



ANALYSE

- **Embellir son espace et profiter de la vue** sont considérés comme des bienfaits octroyés par le jardinage d'après 62% des répondants, à la 3e place sur 11 bienfaits.
- **Un aménagement inadapté** de son espace de jardinage peut constituer un frein important à la sécurité, au plaisir pris en jardinant, et ainsi bloquer la satisfaction prise à améliorer son environnement. C'est la 4e difficulté la plus rencontrée par les répondants, à 22%.
- **Être conseillé pour aménager son jardin**, c'est possible et cette activité intéresse près de 60% des répondants. L'intérêt grimpe à 84% pour les personnes éprouvant une ou plusieurs difficultés d'aménagement du jardin.
- **L'espace peut ne pas être adapté pour plusieurs raisons**, notamment pour des difficultés d'accès à l'eau (8%), une trop grande surface de l'espace de jardinage (9%) ou encore un espace difficile d'accès (1%).
- **La diversité de problématiques rencontrées nécessite des réponses adaptées**, les répondants s'expriment sur ces difficultés : « monter les sacs de terre au 3ème étage sans ascenseur » ; « les racines gênent la partie potagère » ; « superficie insuffisante pour réaliser mon rêve ».

Aménager son espace **différemment** et **en fonction de ses besoins** permet de **lever des freins** à la pratique.

EN SAVOIR PLUS

• Paysagisme et adaptation du jardin

Un paysagiste peut apporter des solutions de sécurisation du jardin : usage de l'espace, structuration, choix des végétaux et des matériaux... Ces conseils fonctionnels ne doivent pas omettre la notion de plaisir : une approche ludique à la manière de cartes mentales du jardin est une solution efficace et agréable pour aborder ces sujets.

• Prévention des chutes

D'après l'ARS, « *les chutes des personnes âgées ont des conséquences physiques, psychologiques, sociales et marquent une rupture dans la vie des individus* ». Pour y remédier, un plan antichute est instauré et comprend notamment des axes d'aménagement de son environnement et de favorisation de l'activité physique.

PROPOSITION D'ACTION N°6

Et si on organisait des ateliers aménagement du jardin pour continuer à jardiner dans un environnement adapté ?

Bilan

Seniors et jardinage : une activité, de nombreuses pratiques et une diversité de besoins

Le jardinage comme force vive

Les répondants ont conscience de bon nombre de bienfaits octroyés par le jardinage, notamment sur leur santé. Cette activité n'est pas anodine : pour beaucoup elle suscite motivation et passion, à tel point qu'elle passe outre les épreuves de la vie et permet parfois de constituer une dernière source persistante de mouvement et de relations. Lieu de sociabilités, le jardin est aussi l'endroit où les enquêtés cultivent leur jardin intérieur et profite de ce temps privilégié pour se retrouver eux-mêmes. Enfin, la motivation générée par le jardin ouvre la voie à la curiosité et à la volonté d'amélioration, sentiment précieux qui donne sa chance aux solutions d'adaptation de sa pratique pour se préserver tout en prenant plaisir. Ces solutions existent mais sont à faire (re)connaître et à rendre accessibles.

Le jardinage comme objet transversal

La diversité des pratiques s'accompagne d'une diversité de thématiques provoquées par le jardin. Il est une porte d'entrée vers une multitude d'enjeux : on peut avoir un potager avant tout pour bénéficier d'une alimentation saine mais finalement c'est aussi l'environnement de vie qui s'en voit amélioré, tout comme on peut vouloir avant tout entretenir son jardin pour embellir son espace et finalement en découlent des échanges réguliers avec ses voisins au prétexte de conseils ou de compliments.

Le jardinage comme héritage

Le jardinage est révélateur de la richesse de la transmission de compétences techniques et sensibles. Il met en valeur le savoir des plus âgés, en perpétuel apprentissage eux aussi. Valorisons ces jardiniers seniors, source d'opportunités, en faisant avec eux.



Perspectives

Et maintenant ?



Continuer à jardiner : le programme

Le programme « Je continue à jardiner » articulé autour d'ateliers visant la préservation de soi au jardin avec une équipe de professionnels (kinésithérapeute, paysagiste, ergothérapeute...) se déroulera sous forme de cycles gratuits, réunissant à chaque cycle des personnes de 60 ans et plus résidant à Nantes. A l'issue, un guide sera produit, à la lumière des expériences des professionnels et des participants.

Prêter son jardin, cultiver chez son voisin

Le dispositif *Boutur'âges* se poursuit à Nantes et s'essaime dans d'autres villes de France via des associations ou des collectifs d'habitants. Dans ce cadre, ECOS a produit un kit complet pour créer un projet de prêt de jardin dans sa commune : *Graines de Voisines*.

Mobiliser les acteurs du bien vieillir et de l'environnement

Entre bienfaits sur la santé, l'environnement et les solidarités, les motivations pour se mobiliser en faveur du jardinage des seniors sont nombreuses. Impliquer les acteurs gravitant autour des personnes âgées et les acteurs experts de l'écologie urbaine permet d'associer deux univers a priori distincts mais dont la rencontre crée un espace inédit et riche d'animation territoriale et d'amélioration de la qualité de vie de tous. Opportunité de faire ensemble, d'enrichir ses engagements et de répondre aux besoins des bénéficiaires... : il est possible de se mettre en action par l'information, les passerelles avec sa spécialité et les financements.

**Et vous, citoyen, professionnel, élu,
que pouvez-vous faire pour favoriser
le jardinage des seniors ?**



En savoir plus

Ressources

Chiffres bien vieillir à Nantes

VILLE DE NANTES. *Nantes, Ville Amie des Aînés, le plan d'actions*. Décembre 2022.

Disponible au format PDF sur internet : https://metropole.nantes.fr/files/pdf/solidarite/seniors/NMX185_Plaquette_VilleAmiedesAines_A4_12p_BD.pdf

Étude loisirs préférés des seniors

IFOP. *Organiser son temps et ses activités pour bien vieillir*. Enquête IFOP-Attitude Prévention, 2016, 45p. Disponible sur : https://www.ifop.com/wp-content/uploads/2018/03/3496-1-study_file.pdf.

Santé et jardinage

BELL Siân, WHITE Mathew, GRIFFITHS Alistair, et al. « Spending time in the garden is positively associated with health and wellbeing: Results from a national survey in England ». *Landscape and Urban Planning*, n°200, 2020, août 2020. Disponible sur <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0169204619308163>.

EKBLOM-BAK Elin, EKBLOM Björn, VIKSTROM Max, et al. « The importance of non-exercise physical activity for cardiovascular health and longevity ». *British Journal of Sports Medicine*, 2014;48:233-238, juin 2014. Disponible sur <https://bjsm.bmj.com/content/48/3/233>.

LITT Jill, ALAIMO Katherine, HARRALL Kylie, et al. « Effects of a community gardening intervention on diet, physical activity, and anthropometry outcomes in the USA (CAPS): an observer-blind, randomised controlled trial ». *The Lancet Planetary Health*, 2022, janvier 2023. Disponible sur [https://www.thelancet.com/journals/lanplh/article/PIIS2542-5196\(22\)00303-5/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanplh/article/PIIS2542-5196(22)00303-5/fulltext).

ZHAO Min, VEERANKI Sreenivas, LI Shengxu, et al. « Beneficial associations of low and large doses of leisure time physical activity with all-cause, cardiovascular disease and cancer mortality: a national cohort study of 88,140 US adults ». *British Journal of Sports Medicine*, 2019;53:1405-1411, mis en ligne le 31 octobre 2019. Disponible sur <https://bjsm.bmj.com/content/53/22/1405>.

Étude prêt de jardin avec analyse Boutur'âges

DARLY Ségolène, GONIN Alexis, SOURZAC Alexia, TEMPLE Elise. « Nouveaux arrangements fonciers pour citadins sans terre : émergence d'acteurs intermédiaires dans la relation propriété-usage des jardins privés de la métropole », Lavoisier, Géographie, économie, société, n°23, p.367-386, 2021. Disponible sur <https://www.cairn.info/revue-geographie-economie-societe-2021-4-page-367.htm&wt.src=pdf>.

Autoproduction et système alimentaire

MARIE Maxime. « Estimation de la contribution de la production potagère domestique au système alimentaire local », *Vertigo - la revue électronique en sciences de l'environnement* [En ligne], volume 19 n°2 | octobre 2019, mis en ligne le 05 octobre 2019. Disponible sur <http://journals.openedition.org/vertigo/26215>

Remerciements

Merci aux partenaires, pour leur confiance et leur engagement en faveur du jardinage des seniors, par l'ouverture de la parole sur cette thématique.



Merci aux répondants, pour avoir pris le temps de compléter le questionnaire et parfois avoir témoigné un peu plus intimement de leur expérience.



Association ECOS

5 place Gabriel Trarieux

44300 NANTES

02 53 78 22 38

contact@ecosnantes.org

www.ecosnantes.org

