

A stylized illustration of a landscape with rolling green hills, a blue sky with light blue clouds, and various plants including a green tree, a purple flower, and orange flowers. The text is overlaid on the upper part of the image.

Un jardin sans douleur et sans contrainte pour jardiner avec ses petits enfants

TRUCS ET ASTUCES

F.Pougheon-Pultier 8 février 2023

Pour l'OMS : « la santé est un état complet de bien-être physique, mental et social »

- 1. Le jardin de soins/soins du jardin : le jardin de bien-être*
- 2. Quels jardins avec ses petits enfants ?*
- 3. Le coin du bricoleur*
- 4. Outils - matériels et recettes*
- 5. Et sans jardin à soi ?*
- 6. Bibliographie*



*Le jardin de soins-
soins du jardin : le
jardin de bien-être*

Le jardin « Doudou »

Dame Nature : quand la nature nous fait du bien

L'Observatoire des Villes Vertes publie en 2017 une étude sur l'interaction entre espaces verts et santé → définit 3 principes pour les villes :

- renforcer l'activité physique,
- améliorer la qualité de l'air
- proposer des jardins thérapeutiques

(<https://www.observatoirevillesvertes.fr/>)

Equilibre vital = confort mental pour tous

Le jardin valorise et développe chez les enfants des qualités sociales et psychiques :

Autonomie, créativité, activité physique, réduction des angoisses-stress, amélioration de la qualité du sommeil → meilleure humeur, partage de connaissances, gestion de la frustration, goût de l'effort, dépassement de soi, reconnexion avec le rythme des saisons.....

Qu'est-ce qu'un jardin à vocation de soins

Accompagner le soin par les activités de jardinage et/ou d nature : des expériences menées depuis la fin du XVIIIème siècle ; les pionniers sont les thérapeutes américains et anglais. Puis apparition en France au XIXème siècle lors des grandes épidémies comme celle de la tuberculose puis dans l'accompagnement des maladies psychiatriques (politique hygiénis pour accompagner les maladies mentales au XVIIIème siècle - exemple de l'hôpital Pitié-Salpêtrière à Paris.

Un jardin de soins (ou jardin thérapeutique) est un espace de partage, par le biais de la nature. Il constitue un complément et non une alternative aux thérapies traditionnelles.

Extrait de Créer un jardin de soins Paule Lebay

L'exemple des Ateliers Adaptés aux personnes en situation de handicap, proposés par le Conseil Départemental à la ferme du parc des Chanteraines Villeneuve-la-Garenne



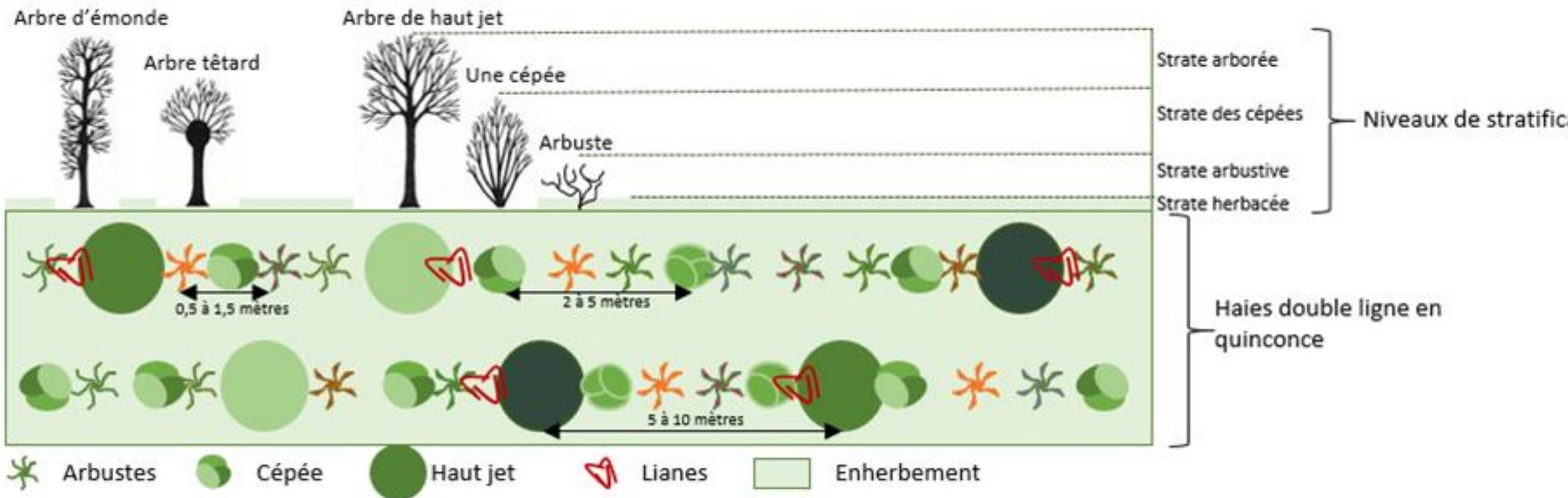
Des services écosystémiques rendus par la Nature



Les insectes auxiliaires pour lutter contre les pucerons : larves de coccinelles, chrysope, syrphes



Les haies et les bocages : réservoirs de biodiversité pour attirer les papillons, les abeilles, et les oiseaux
Autres effets : améliorer la qualité des sols, rafraîchir les températures....





*Quels jardins avec
ses petits enfants ?*

*Partager ses
connaissances et
apprendre de chacun*

Le jardin au carré : un jardin de curé



Bacs surélevés



*Carrés de 100x100cm ou
120x120 cm – cases de
40x40cm ou 60x60cm*



Table de plantation

Le jardin des fleurs qui se mangent



soucis



capucine



bourrache

Le jardin des tisanes



On plante : menthe, sauge, verveine, thym, romarin, sauge ananas



On entretient, on compose ses recettes, ses mélanges



Tisanes de plantes fraîches ou tisanes de plantes sèches

Le jardin des cinq sens



*Le Goût : Bourache
et Dahlia*



*L'Odorat et le Toucher
Pélargonium citronellum*



*L' Ecoute et la Vue
: oiseaux, insectes*



Le coin du bricoleur

*Etre créatif avant
tout!*



L'Hôtel à insectes

Il faut :

Paille, tiges de bambous, pots de fleurs remplis de paille, buchettes de bois perforées, briquette, fagots de tige à moelle.....



Créer une mare ou un petit point d'eau

*Pour attirer les oiseaux, les
batraciens, les insectes d'eau*

Pour apporter de la fraîcheur

*Pour le plaisir d'écouter le
bruit de l'eau qui clapote grâce
à une fontaine....*



Une maison- nichoirs pour les oiseaux du jardin

Mésange bleue, mésange
charbonnière, grimpereau,
sitelle torche-pot





*Outils - matériels
et recettes*

*Quelle cuisine ce
jardin...!*

Bien s'équiper et être créatif

- Prévoir des outils adaptés aux mains des enfants : pelle, rateau, binette, arrosoir
- La culture en lasagne ou butte de permaculture
- Récupérer des palettes pour faire ses bacs de culture
- Le compost



Des recettes écologiques

La peinture à la farine ou peinture suédoise⁸⁸

Recette pour 5 l de peinture soit une surface de 15 m²

Ingrédients

- 3,2 l d'eau
- 260 g de farine de blé T55 (cela fonctionne aussi avec de la farine périmée)
- 1 kg de pigments naturels⁸⁹ (ocre ou terre)
- 100 g de sulfate de fer
- 400 ml d'huile de lin
- 40 ml de savon noir liquide



Préparation (environ 1 heure)

- Portez l'eau à ébullition dans un contenant qui ne craint rien (il risque en effet de ne plus être réutilisable par la suite, excepté pour fabriquer de la peinture).
- Quand l'eau bout, ajoutez la farine en délayant pour éviter la formation de grumeaux.

Le mélange eau et farine constitue la colle de la peinture.

- Laissez cuire, tout en remuant, pendant 15 minutes.

- Ajoutez les pigments naturels et le sulfate de fer.

Les pigments apportent la couleur et l'opacité de la peinture.

Le sulfate de fer possède des propriétés antifongiques et évite les moisissures.

- De nouveau, laissez cuire, tout en remuant, pendant 15 minutes.

- Ajoutez l'huile de lin

L'huile de lin sert de liant et vient illuminer la coloration de votre peinture.

- De nouveau, laissez cuire, tout en remuant, pendant 15 minutes.

- Retirez du feu et ajoutez le savon noir liquide.

Le savon noir permet l'émulsion de la préparation et donne un aspect plus satiné à votre peinture.

- Mélangez bien et laissez refroidir avant utilisation.

Application

Vous avez deux possibilités.

- Soit vous faites une première couche de peinture sur vos bacs⁹⁰, vous attendez que la peinture soit sèche au toucher puis vous appliquez tout de suite la seconde couche de peinture.

- Soit vous passez la seconde couche un an après.

Cette seconde méthode permet de bien laisser au bois le temps d'absorber la peinture, mais c'est plus contraignant car, après fabrication, la peinture se conserve seulement 3 à 4 jours au réfrigérateur ; vous devrez donc en fabriquer de nouveau un an après.

⁸⁸. Voir Les Finitions ÉVO, <https://evofinition.ca/diy-peinture-naturelle-suedoise-peinture-a-locre/>

⁸⁹. Voir Ogres de France, www.ogres-de-france.com

⁹⁰. Pour les bacs, voir Le Carré fantastik, <https://www.carre-fantastik.fr/>

Peinture écologique à la farine pour peindre vos bacs



Le Lombricompost : valoriser ses déchets de cuisine et les transformer en engrais : 25 à 30% du poids de notre poubelle de cuisine sont des déchets putrescibles (alimentaires et végétaux), soit environ 100 kg/habitant/an <https://www.eco-worms.com/fr>



*Et sans jardin
à soi ?*

Le jardinage convivial

S'inscrire dans le mouvement des Incroyables Comestibles

Les Incroyables Comestibles est un mouvement créé en 2007 en Angleterre à Todmorden, une ville du nord qui a subit de plein fouet la désindustrialisation. Pour trouver une solution vers le changement et semer plus de convivialité deux femmes ont lancé un projet : planter des légumes en pleine ville et se réapproprier le sens d'une alimentation saine. Depuis l'idée a germé jusqu'en France, dans 400 villes.

<http://lesincroyablescomestibles.fr/france/>



Un lieu à visiter : la ferme pédagogique du parc des Chanteraines à Villeneuve-la-Garenne

Sur trois hectares de verdure, les bâtiments s'inspirent des fermes normandes du Vexin du XIX^{ème} siècle. Vous découvrirez, en accès libre, une diversité d'espèces et de races d'animaux d'élevage soit environ 150 animaux, dans leurs différents lieux de vie (prés, mare, pigeonnier, poulailler, chèvrerie, bergerie, clapier ...)

Un potager conduit en agriculture raisonnée; le fermier maraîcher propose la vente de paniers de saison les mercredis après-midi juin à octobre

Des ateliers pédagogiques pour les centres de loisirs et les écoles, et pour les familles pendant les vacances scolaires

Une activité découverte des animaux le mercredi

Une porte ouverte pour la tonte des moutons le 22 avril 2023

Horaires et conditions d'accès: <https://www.hauts-de-seine.fr/>)



Découvrir des lieux et des activités dans son quartier et ailleurs

- Le jardin potager à partager/jardins familiaux/jardins partagés : les ex. jardins ouvriers
<http://www.jardins-familiaux.asso.fr/>
- l'Agrocité de Gennevilliers : agrocite.gennevilliers@vergersurbains.org / vergers urbains :
<http://vergersurbains.org/>
- Les bains de forêt ou les bienfaits de la sylvothérapie : bien être sensoriel par la stimulation sensorielle grâce à la diversité des milieux, des espèces végétales et animales : l'Île-de-France compte 50 forêts domaniales, soit 72 500 hectares de forêt.
- Une exposition pour «s'enforester» : « Le Chant des Forêts » proposée par le Club MAIF Social à Paris, au plus profond des écosystèmes forestiers réels ou imaginaires. Jusqu'au 22 juillet infos sur maifsocialclub.fr





Bibliographie

Pour aller plus loin

Des sites à consulter :

La lettre Jardiner autrement de la Société nationale d'horticulture de France : une mine de conseils, vidéos et formation en ligne <https://www.jardiner-autrement.fr/>

Un blog : lebonheuredanslejardin.org

Fédération française Jardins nature et santé : [f-f-jardins-nature-santé.org](http://f-f-jardins-nature-sante.org)

Fédération Connaître et protéger la nature : www.fcpn.org

Des ouvrages spécialisés :

Jardins thérapeutiques et hortithérapie. Jérôme Pélissier-DUNOD

Jardins et Santé, des thérapies qui renouent avec la nature-PETIT GENIE

L'équilibre du jardinier renouer avec la nature dans le monde moderne de Sue Stuart-Smith chez ALBIN MICHEL

Labo nature de Michael Sanchez chez EYROLLES

Se nourrir de son jardin ; créer une mare ; créer une mini forêt-jardin de Charles-Hervé

GRUYER collection Résiliences ULMER

La Hulotte : www.lahulotte.fr

Un lieu inédit et original : la péniche librairie botanique-café L'Eau et les Rêves

<http://www.penichelibrairie.com/>