

JARDIN THÉRAPEUTIQUE

Patrick M. VELLAS

« Un jardin est un lieu où l'on se sent heureux ». Pourquoi, dès lors, ne pas mettre à la disposition des personnes âgées des espaces dans lesquels l'art et l'architecture des jardins tiendraient compte de leurs besoins, et des acquis récents de la connaissance gérontologique ? Jardins aménagés sur des terrains dont disposent de nombreux établissements et qui pourraient être ouverts non seulement aux personnes âgées, aux parents, amis, visiteurs, personnel, mais aussi, chaque fois que cela serait possible, aux voisins du quartier, avec des aires de jeux pour les enfants. Par ses différentes fonctions, un jardin thérapeutique peut être conçu pour des personnes âgées désorientées, ou en bonne santé.

I - Pour les personnes âgées désorientées.

Elles posent d'importants problèmes au personnel des établissements, dont il résulte un coût salarial élevé. Des sédatifs sont souvent prescrits, bien qu'ils puissent être responsables de confusion, de dénutrition, de chutes. Parfois ils sont attachés, ce qui provoque un nouveau traumatisme psychologique, aggrave la perte d'autonomie, favorise un état grabataire, avec tout un cortège de souffrances.

C'est pourquoi Morley propose la conduite à tenir suivante : orientations adéquates et répétées, exercices physiques, activités de groupe, suppression des facteurs stressants, signalisations claires -et signalisations dissuasives - portes commandées, **jardin thérapeutique**.

Pour répondre à ce besoin, des recherches ont été entreprises. Elles montrent que, doté d'une structure et d'une composition architecturale appropriée, un jardin thérapeutique accomplit pour ces patients une fonction particulièrement utile en leur offrant des parcours adaptés. Des repères altérés (constitués par des arbres, des arbustes, des fleurs, certains ornements, des bancs) permettent d'éviter les risques de désorientation et les désarrois qui en résultent, tout en apportant calme et quiétude. Ces repères "naturels" sont complétés par des panneaux familiers, identiques à ceux qui sont utilisés à l'intérieur de l'établissement, dans un but de continuité entre les repères intérieurs et les repères extérieurs. Des allées et des cheminements permettent de marcher ou de déambuler suivant des tracés choisis, en disposant de zones d'ombre ou d'ensoleillement en fonction des saisons et de la courbe du soleil. A des lignes droites découvrant un espace qui invite à s'y engager, succèdent des courbes qui adoucissent le tracé, limitent l'espace et ramènent les promeneurs vers leur point de départ, en les maintenant toujours sous le contrôle visuel du personnel de l'établissement.

Les effets négatifs de la déambulation sont ainsi limités, tandis que ses effets positifs sont renforcés : autonomie élémentaire, activité physique, prévention des complications de décubitus.

2 - Pour les personnes âgées en bonne santé.

Le jardin thérapeutique favorise la marche (dont les effets bénéfiques ont été fréquemment démontrés), l'organisation d'exercices physiques et kinésithérapeutiques qui jouent un rôle de prévention important, à de nombreux titres (entretien musculaire, assouplissement des articulations, équilibre psycho-physiologique, prévention des maladies cardiovasculaires, psychiatriques et pulmonaires notamment). Une aire d'exercices physiques, de jeux divers, de pétanque, peut-être aussi un lieu privilégié de relations sociales.

- Les parcours, par des chemins ensoleillés mais qui évitent tout risque d'éblouissement, des haltes sur des bancs ou des sièges permettent d'exposer aux rayons du soleil le visage, les bras, les avant-bras, les jambes afin de favoriser le métabolisme de la vitamine D dont l'état de carence, pendant l'hiver, est générateur de problèmes pathologiques et de fragilité osseuse.

- La marche, incitée par l'agrément des parcours, associée à des exercices physiques, contribue à conserver les mécanismes locomoteurs, à entretenir les muscles, à améliorer le sens de l'équilibre, à stimuler l'appétit. Elle favorise un bon équilibre psychophysiologique et contribue à un meilleur sommeil nocturne.

- Des plates-bandes, aisément accessibles -de plantes aromatiques, fleurs, arbustes fruitiers, et même légumes- constituent des centres d'intérêt, des lieux d'occupation, d'exercices physiques naturels très appréciés. Selon l'INSEE, 35,6 % des personnes âgées en France pratiquent régulièrement le jardinage.

- Par ailleurs ces éléments végétaux sont disposés, dans l'espace du jardin, de manière à reconstituer un paysage familier. Le jardin est alors perçu « comme faisant partie du paysage extérieur » dans lequel on a vécu, "avant".

Dans ce but la composition du jardin, avec ses arbres, ses arbustes, ses fleurs, ses fruits, l'herbe de ses prairies, le gravier, ou les pierres de ses allées, son relief ou ses dénivellations, rappellent la campagne environnante. Parce que, pour des personnes âgées qui subissent une détérioration psychique, sous l'influence de facteurs divers, les paysages de l'enfance qui restent mémorisés, constituent un point d'encrage, de stabilité, d'équilibre. En les rappelant, le jardin contribue à reconstituer une part de leur identité, à établir une relation sensible dans le temps et dans l'espace entre le sujet et le paysage familier qu'il regarde ou qu'il parcourt. Le jardin apporte ainsi continuité et sécurité alors que, tout autour de soi, s'éloigne, bascule : enfants, parents, amis, projets, lendemains.

- Le vent qui bruisse dans les arbres, l'eau d'une source ou d'une fontaine, l'odeur de la terre mouillée, la chaleur du soleil sur la peau du visage, des mains, des bras, avivent les perceptions, incitent à une relaxation naturelle, à un bien-être physique et mental. Le rythme physiologique de la respiration s'harmonise avec le mouvement des branches dans le ciel, de l'eau dans un bassin. La composition des formes, des volumes, des couleurs du jardin, et leur cadence, contribuent à

apporter calme, quiétude, apaisement.

- Le jardin doit avoir un caractère convivial, avec des espaces délimités, à l'abri du vent, dans lesquels il est agréable de se réunir, avec des aires de jeux pour les enfants du quartier ou pour les visiteurs. Avec aussi des recoins isolés qui favorisent « une contemplation sereine ».

Par sa structure, par sa composition architecturale, par tout ce qu'il apporte pour le bien-être des personnes âgées et pour faciliter la gestion des établissements, le jardin thérapeutique est appelé à devenir un élément essentiel dans l'équipement des institutions gérontologiques.

Boibliographie

- Littlefield S., Van Valkenburgh M., Garden Design, p. 144.
- A. L.Fenelly estime le surcoût salarial d'une PA qui déambule à 2500 dollars par an aux Etats-unis.
- J.E. Morley, G.T. Grossberg, Psychiatric Problems in the Nursing Home, 1990.
- Patrick M. Vellas, Jardins Thérapeutiques, Année Gérontologique, 1991.
- INSEE, Les personnes âgées, 1990, p. 85.
- J.G. Zimmer, Behavioral problems among patient in skilled nursing facilities, Am. J. Public Health.

UN JARDIN THÉRAPEUTIQUE

à la maison de retraite " Les Acacias" à Nailloux (31560)

Le jardin thérapeutique de la maison de retraite " Les Acacias", à Nailloux (31560), est un programme de recherche appliqué réalisé avec le concours du groupe de recherche Architecture, Urbanisme et Vieillesse. Il a pour but, par delà l'aménagement des espaces extérieurs :

- de fournir un support thérapeutique à l'établissement,
- d'élever le niveau de bien-être des pensionnaires,
- de favoriser l'accomplissement des tâches du personnel.

Le jardin thérapeutique est composé de trois parties distinctes qui résultent :

- des contraintes imposées notamment par la structure du sol (superficie, partie en forte déclivité),
- des fonctions que le jardin est appelé à fournir à ses utilisateurs,
- de la composition architecturale et florale.

A. Première partie : L'ESPACE CENTRAL, LA TERRASSE ET LES CHEMINEMENTS.

• a) Centrée du jardin est aménagée du côté est du parking.

Elle donne sur l'extrémité est de la terrasse. Le promeneur aperçoit, sur sa droite, une haie bordée de fleurs aux couleurs vives au-delà de laquelle il a une vue panoramique très étendue.

Son sens olfactif est sollicité par deux massifs de plantes aromatiques (lavande, thym, romarin, menthe) situés sur sa gauche, de part et d'autre du chemin qu'il emprunte sous une charmille (tonnelle) de chèvrefeuille. C'est un lieu d'odeurs, de parfums, d'alternance d'ensoleillement et d'ombre (sous la tonnelle de chèvrefeuille).

• b) Le chemin aboutit à UN ESPACE CENTRAL conçu comme un lieu intime, convivial, délimité par une bordure végétale, avec :

- l'ombre de deux arbres (tilleuls) situés sur un axe nord-ouest sud-est afin d'abriter des vents dominants (d'ouest et d'autan),
- l'ensoleillement assuré par le dégagement de l'axe est-ouest et des arbres à feuilles caduques. Des fauteuils et des bancs invitent au repos, aux conversations familières, éventuellement à de petites réunions de plein air.

Au milieu de l'espace central, une volière apporte une animation naturelle avec les couleurs, les chants et les mouvements des oiseaux (tourterelles).

En bordure, les couleurs reposantes (vert du gazon), apaisantes (bleu des myosotis ou des bleuets, rose des géraniums) ou stimulantes parce que plus vives (rouge et jaune) fournissent des perceptions alternées de quiétude et des stimuli.

- **c) Le visiteur, après s'être arrêté à l'ombre des platanes**, près de la volière, poursuit sa promenade par le cheminement (sol en béton balayé) qui prolonge la tonnelle de chèvrefeuille au-delà de l'espace central.

Il quitte alors l'ensoleillement pour aller vers une zone d'ombre (sapins), de mousse, jusqu'à la fontaine qui apporte, avec le bruissement de l'eau et l'odeur des conifères, fraîcheur et humidité, calme et apaisement.

De la fontaine, le promeneur marche sur un chemin de terre battue, en sous-bois, bordé de rondins jusqu'à l'intersection d'un autre sentier, dont le sol est fait de graviers bruissants sous les pas, qui traverse un jardin minéral et un jardin de rocaille.

- **d) Au bout de ce sentier, dont la sinuosité a la tendresse des courbes**, le promeneur arrive sur la terrasse qui surplombe le reste du jardin (le potager, le verger, le bois). Au centre, un espace rappelant un "théâtre grec" est bordé de bancs disposés sur un terre-plein d'où l'on a une belle vue panoramique, sur la plaine et les côteaux, étendue certains jours jusqu'aux Pyrénées.

Sur le sol d'une partie de ce terre-plein, dans un angle du "théâtre grec" entouré de bancs et de fauteuils, un damier est dessiné sur le sol avec des figurines aisément déplaçables pour des parties de jeux de dames ou d'échec.

B. Par delà ce terre-plein, délimité par des arbustes à fleurs assez denses pour abriter du vent du sud sud-est, s'étend la deuxième partie du jardin, constituée par :

- **a) Deux fois deux plates-bandes** (= quatre plates-bandes) destinées à des cultures fruitières et potagères.
- **b) Deux terrasses plantées d'arbres fruitiers** : pruniers, poiriers, pommiers, amandiers, cerisiers situés de part et d'autre de l'allée centrale, avec leurs fleurs au printemps et leurs fruits l'été. Les cultures potagères, les bordures de fleurs, les arbres fruitiers, constituent :
 - une zone d'ergothérapie ;
 - une zone d'entretien physique et de rééducation.

C. La troisième partie, en forte déclivité, s'étend de la limite du verger à la limite extérieure du terrain. Le sol est semé de graminées et de légumineuses afin de constituer :

- Une prairie traditionnelle résistante, et d'offrir aux regards une étendue de couleur, verte, reposante.
 - Des peupliers sont plantés à partir des limites extérieures du terrain suivant les deux lignes d'un angle dont le sommet est situé sur la ligne d'horizon afin de renforcer la perspective panoramique et de la soutenir par un double encadrement paysager.
- Cette troisième partie du jardin est parcourue par un sentier en pente. Elle peut être un itinéraire de promenade pour les plus autonomes, ou un espace d'exercice physique.

C'est le premier jardin thérapeutique, correspondant à la conception décrite au-dessus. Il a été inauguré le 4 novembre 1992 à la maison de retraite " Les Acacias" à Nailloux, 31560.

Pour toutes informations complémentaires concernant, notamment, les différents types de jardins thérapeutiques, écrire à : Patrick M. VELLAS, Groupe de recherche Architecture,

Le jardin à visée "thérapeutique"
de l'Unité de Soins de Longue Durée d'Aussillon CHIC Castres-Mazamet

Monique Zambon - Exposé à Géronte expo - 1999

.../...

Le jardin à visée "thérapeutique"

Sur la face sud du bâtiment en U le jardin est enclavé entre les deux ailes et fait suite à une large terrasse qui prolonge les salles à manger et d'activités.

Pour se protéger du soleil deux tilleuls ont été plantés près de la terrasse. Mais comme il faut plus de cinq ans pour qu'un arbre prenne forme, des stores font de l'ombre sur la terrasse. Tout résident, même sur un fauteuil roulant a une vue panoramique sur la Montagne Noire boisée qui fait face. Un chemin périphérique bétonné permet aux résidents qui le désirent de déambuler protégés du vent et au bout de 80 pas de se retrouver exposés à tous les vents, fréquents dans notre région.

Le vent d'autan notamment, est violent et, a priori, rend le fait de rester sur un siège inconfortable. Les résidents frileux doivent bouger : leur donner le bras pour les accompagner dans la promenade ajoute de la chaleur humaine aux sensations reçues du jardin.

Le sens olfactif est sollicité par des massifs de plantes aromatiques (thym, verveine, romarin, laurier, etc.) plantées tout au long de chemins sableux et sinueux. Une tonnelle de chèvrefeuille est odorante si on longe les chambres. La vision est aussi sollicitée par les formes et teintes de vert différentes des divers arbustes. Il y a même de grosses pierres que l'on peut escalader pour stimuler sa proprioceptivité, laquelle aussi est nécessaire pour circuler dans une rocaille en se frayant un chemin qui bruisse sous les pas. Sans oublier le sens tactile qui bénéficie du toucher des plantes aux feuilles rugueuses ou lisses, les fleurs plus ou moins veloutées.

Une allée centrale gravillonnée est munie d'une rampe d'appui. Elle permet d'accéder à la volière, lieu d'animation naturelle grâce à deux pigeons paons qu'il leur appartient de nourrir.

Dehors aussi les bruits de la nature et du voisinages font alterner le plaisir d'entendre les oiseaux, le bruit du vent dans les branches, et la prise sur la réalité vivante lorsque la tondeuse ou le tracteur d'un voisin ronronne au loin.

Les couleurs reposantes des bordures de gazon se mêlent aux couleurs apaisantes des ceanothes et des bleuets, stimulantes du forsythia et du mimosa aux fleurs jaune vif. Les taches rouges des géranium, dahlias et glaïeuls complètent la gamme des perceptions possibles.

Après la volière, l'allée se prolonge sous des gloriottes qui seront couvertes au fil du temps par le jasmin. En poursuivant la promenade on arrive sur un sol dur porteur de gros rondins de bois

soutenant une pergola.

Une clôture grillagée limite les déplacements des résidents dans le jardin, car ils doivent rester visible des soignants présents sur la terrasse ou dans les salles. Au delà une partie du terrain est plantée d'arbres fruitiers et libre pour des cultures potagères dans la prairie qui se prolonge, reposante, jusqu'à limite extérieure du terrain clôturée elle aussi par des peupliers bordant un grillage.

Ce dehors est thérapeutique : il apporte des sensations, oblige à percevoir les variations climatiques pour adapter son choix vestimentaire.

Conclusion

Notre projet de soins axé sur le "prendre soin" a été élaboré en premier. La définition de la structure, pensée pour accompagner le "prendre soin", a été réalisée toujours en équipe puis soumise à l'architecte qui a mis en volume nos demandes.

Et afin que cette structure soit "prothétique" nous nous sommes attachés ensuite avec lui aux "mille et un petits détails" de la vie quotidienne... Le résultat est , à quelques détails près, conforme à nos attentes.

« La qualité est faite de détails mais la qualité n'est pas un détail » (Miquellange) ...

... ce qui demande de savoir ne pas planter les plantes toxiques
quand les résidents ont des troubles cognitifs