LES MAINS VERTES EN EHPAD

Anis étoilé
Agriculture · Nutrition · Interculturel · Solidarité

Partage d'expériences auprès de résidents en Ehpad
Fiches ateliers pédagogiques "Jardin... de la terre à l'assiette"

Édition

Coordination et rédaction du livret
Nathalie Grégoris, association ANIS Étoilé
(04 73 14 14 13, contact@anisetoile.org, www.anisetoile.org)

Relecture
Service régional Alimentation DRAAF Auvergne-Rhône-Alpes

Conception graphique : Pépin de Pomme

Photos : ANIS Étoilé

Ce livret a été réalisé avec la participation financière de :
- Direction Régionale de l'Alimentation,
  de l'Agriculture et de la Forêt de la région Auvergne-Rhône-Alpes
- l'association ANIS Étoilé

Anis étoilé
Agriculture · Nutrition · Interculturel · Solidarité

Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
MINISTÈRE DE L'AGRICULTURE ET DE L'ALIMENTATION

SOMMAIRE

4 | ANIS Étoilé, l'organisation porteuse de l'expérience

5 | Naissance du projet d'accompagnement "Les Mains vertes" dans les EHPAD de la Région Auvergne-Rhône-Alpes

7 | Déroulement de l'action

9 | Facteurs déterminants dans la réussite des projets "Jardin, de la terre à l'assiette" en EHPAD

12 | Les objectifs des ateliers réalisés par ANIS Étoilé, établis avec les équipes de soignants et d'animation en EHPAD

13 | Exemples d'activités réalisées en extérieur et en intérieur

Paroles de...

14 | Paroles de résidents

15 | Paroles de soignants

16 | Paroles d'animateurs-trices

Fiches activités pédagogiques

17 | Atelier diaporama discussion "Les tisanes"

19 | Atelier diaporama discussion "Les plantes protectrices au potager"

21 | Atelier Jeu mémoire "Les mains vertes"

23 | Atelier Jeu mémoire "Top chef" et atelier cuisine

27 | Atelier Jeu mémoire tactile "Les textures"

29 | Atelier Jeu mémoire Lotos "Aliments"

Annexes

31 | Bibliographie

33 | Quelques conseils pour jardiner au naturel

38 | Tableau des bonnes associations entre les plantes

40 | Petits exercices pour jardiner sans se faire mal

42 | Supports d'animations expliqués dans les ateliers

43 | Recettes à partir de plantes aromatiques

ANIS Étoilé,
organisation porteuse de l'expérience

Basée dans le Puy-de-Dôme, l'association ANIS Étoilé – pour une approche globale de l'alimentation : Agriculture, Nutrition, Interculturel, Solidarité – est née en 2005. Elle rassemble aujourd'hui une pluralité d'acteurs autour d'un projet éducatif qui prend en compte l'ensemble des composantes de l'alimentation dans une démarche de développement durable.

Elle a pour finalité de permettre à toute personne de se questionner et de développer une compréhension globale des rapports entre l'alimentation et ses liens avec : la santé, la culture, l'agriculture, l'environnement, le fonctionnement économique et sociale de notre société.

Agréée Jeunesse et Éducation Populaire, l'association ANIS Étoilé considère l'alimentation comme un moyen d'éducation aux choix et à la citoyenneté, comme une porte d'entrée pour observer, questionner le fonctionnement de notre société, pour rencontrer différentes cultures liées à des territoires et à des hommes.

Dans ce cadre-là, ANIS Étoilé, spécialiste en éducation à l'alimentation, de la terre à l'assiette, informe, sensibilise et forme ses participants à travers différentes actions :

- **Création d'outils pédagogiques** et mise en œuvre leur animation dans le cadre de projet auprès de tous publics dans différents milieux scolaires, loisirs, professionnels...
- **Conception et animation de formations** en éducation à l'alimentation à destination des professionnels : de l'enseignement, de l'animation en Temps d'Activités Périscolaires ou en ACM (accueil collectif de mineurs), dans les Centres sociaux, des Relais Assistantes Maternelles, des Maisons Éducatives à Caractère Sociale, des EHPAD...
- **Accompagnement des collectivités territoriales** sur la mise en œuvre de projet alimentaire territoriaux (www.alim-durable-diagnostic.org) et de diagnostic "réduction du gaspillage alimentaire".
- **Organisation d'animations et médiations culturelles :** mise en œuvre d'ateliers cuisine, atelier jardinage au naturel (en permaculture), échanges, rencontres, visites avec des artistes et professionnels de l'agriculture et de l'alimentation, rencontres ciné-débats dans les jardins "Le bonheur est dans le potager", coordination du festival de films documentaires AlimenTERRE (www.alimenterre.org).

Anis étoilé
Agriculture · Nutrition · Interculturel · Solidarité

Association ANIS Étoilé
(Agriculture, Nutrition, Interculturel, Solidarité)
Maison des Paysans
Marmilhat
63370 Lempdes
04 73 14 14 13
contact@anisetoile.org
www.anisetoile.org

Naissance du projet d'accompagnement "Les Mains vertes" dans les EHPAD de la région

Ce livret s'inscrit dans l'action régionale "Alimentation : plaisir et sens pour les résidents en EHPAD", née suite à la signature en avril 2017, d'une Charte nationale pour une alimentation responsable et durable dans les établissements médico-sociaux cosignée par le Ministre chargé des affaires sociales et de la santé et le Ministre chargé de l'agriculture dans l'objectif d'améliorer l'alimentation des personnes âgées et handicapées.

Dans cette orientation, et dans le cadre du Programme National pour l'Alimentation, la DRAAF Auvergne-Rhône-Alpes a piloté et financé dans deux départements (Isère et Puy-de-Dôme) cette action pour un changement de pratiques autour de l'alimentation dans cinq établissements d'hébergement pour personnes âgées (EHPAD) volontaires.

Ce changement de pratiques s'est basé sur les orientations données par la charte nationale, accompagnées de trois volets d'expérimentation confiés à des structures partenaires :

1. L'approvisionnement de la restauration en produits de qualité et de proximité, incluant les notions de saisonnalité, goût..., coordonné par la FRAB AuRA,
2. La sensibilisation et l'accompagnement des soignants pour la présentation, le service et l'aide des résidents pendant le repas, coordonné par l'Institut Paul Bocuse,
3. Les activités autour du jardinage, dans un objectif de maintien de l'autonomie et de l'intérêt à la vie, coordonnées par l'association ANIS Étoilé.

Ce dernier volet s'est déroulé entre février 2018 et septembre 2019 dans les établissements volontaires suivants en partenariat avec les équipes de soin et d'animation :

- **EHPAD L'arc-en-ciel** (géré par l'association Partage et Vie, 38210 Tullins) : médiation auprès des résidents bénéficiaires du PASA[1]
- **EHPAD Bon Rencontre** (géré par l'association Partage et Vie, 38470 ND-de-Losier) : médiation auprès de résidents volontaires
- **EHPAD municipal Ambroise-Croizat** (63670 Le Cendre) : médiation auprès des résidents volontaires
- **EHPAD Le Cap Veyre** (géré par l'association hospitalière de Ste-Marie, 63960 Veyre-Monton) : médiation auprès des résidents volontaires
- **EHPAD municipal Georges-Sand** (63800 Cournon) : médiation auprès des résidents de l'UHR[2] La Jonquille et résidents volontaires de l'EHPAD

1. Les PASA sont issus de la mesure n° 16 du plan Alzheimer. Ce sont de petites unités (12 personnes) qui permettent d'accueillir dans la journée les résidents de l'EHPAD ayant des troubles du comportement modérés. Des activités sociales et thérapeutiques sont proposées au sein de ce pôle.

2. L'UHR (unité d'hébergement renforcée) est un espace aménagé dans un EHPAD (établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes) afin d'héberger des personnes âgées ayant la maladie d'Alzheimer ou une maladie apparentée entraînant d'importants troubles du comportement qui altèrent leur sécurité et leur qualité de vie. Les UHR proposent un accompagnement nuit et jour. En moyenne, 12 à 14 personnes y sont accueillies.

Le projet s'est concrétisé par :

• Des accompagnements pédagogiques sur mesure

auprès des équipes des EHPAD pour la mise en œuvre de leur projet.

• 30 séances d'animation

20 séances sur une journée (ateliers matin et après-midi) et 10 séances sur une demi-journée (l'après-midi), soit la sensibilisation d'une centaine de résidents en EHPAD.

• Des conseils pour jardiner en sécurité de manière adaptée

- Adaptation des jardinières en hauteur tout en gardant le contact au sol, pour permettre aux personnes qui ne peuvent pas se baisser de jardiner debout et pour permettre aux personnes en fauteuil roulant d'avoir accès aux plantations en étant confortablement installées),
- conseils pour l'adéquation des plantes par rapport aux fragilités du public,
- conseils pour jardiner de manière écologique et gourmande (ex. : fabrication et remplissage des bacs de jardinage selon les principes de la permaculture avec les résidents et familles des résidents sur l'EHPAD de Veyre Monton, cf fiche conseil p. XX),
- conseils pour animer à partir du support jardin.

• Un livret de partage d'expériences "Les Mains Vertes"

Outil qui a pour ambition de capitaliser le retour d'expérience de l'action conduite, de proposer quelques recommandations pour la mise en place de démarche similaire et de servir de manière pratique à d'autres animateurs-trices en gérontologie[3] et/ou d'autres soignant-es (infirmiers, aide soignant-es) travaillant en EHPAD et souhaitant mettre en place un projet "Jardin potager, de la terre à l'assiette".

3. Selon www.culture-a-vie.com, du groupement national des animateurs en Gérontologie, il y a aujourd'hui 9 000 postes d'animateur professionnel en gérontologie en France. www.groupement-national-animateurs-gerontologie.fr

Déroulement
de l'action

Étape 1

Privilégier une démarche participative, concertation et conception sur mesure de l'espace jardin potager adapté aux besoins des bénéficiaires dans chaque EHPAD

Réunions de concertation entre les différents partenaires du projet :

- Le Service régional de l'Alimentation de la DRAAF AuRA,
- Les équipes de direction, de soin et d'animation de l'EHPAD,
- Pour les EHPAD municipaux, présence indispensable du responsable de la gestion des espaces verts (ex. : construction des bacs de jardinage et entretien des espaces verts de l'EHPAD de Cournon),
- Les résidents de Tullins ont été associés à la réflexion en amont des aménagements afin que le projet réponde au mieux à leurs attentes (ateliers préparatoires, recueil des représentations du jardin à partir de photos, ses expressions ont été notées et filmées),
- Les résidents de l'EHPAD de Montlosier ont été associés également à la réflexion en amont (atelier préparatoire animé par ANIS Étoilé à partir d'une maquette et de photos pour recueillir les choix par rapport à l'implantation et les contenus des bacs),
- L'équipe de l'association ANIS Étoilé : afin de mieux comprendre les attentes, besoins des bénéficiaires, le contexte pour rendre le jardin le plus accessible possible aux résidents, de définir conjointement la démarche, les modalités pratiques (chiffrage des aménagements), les contenus et calendrier des interventions (ateliers jardinage, ateliers cuisine, animations...).

Comme cela a été le cas à l'EHPAD de Tullins, l'aménagement du Jardin peut également être confiée à d'autres partenaires comme les IME (Institut Médico-Éducatif) pour la partie menuiserie et les ESAT (Établissement et Service d'Aide par le Travail) pour la partie aménagement du sol et fourniture de végétaux. Certains ESAT spécialisés dans l'aménagement et l'entretien d'espaces verts bénéficie du label "horticulteurs et pépiniéristes de France" garantissant des végétaux de production locale exclusivement.

ANIS Étoilé a fait le choix de travailler avec le lycée agricole de Marmilhat à Lempdes (63), spécialisé dans la production de plants locaux pour maraîchers en agriculture biologique et avec la pépinière Arôm'antique à Parnans (26)*, spécialisé dans la production de plantes aromatiques bio et légumes anciens.

* www.plantearomatique.com

Étape 2

Accompagnement pédagogique vers l'autonomie du projet

Des réunions avec les équipes de soignants et animateurs ont été mises en place dans chaque EHPAD pour identifier les objectifs pédagogiques des animations et l'organisation pratique des ateliers (qui fait quoi ? avec qui ? comment ?).

Ces temps de suivi et d'appropriation des projets en interne au fur et à mesure se sont révélés très importants comme il a été fondamental de laisser du temps également aux résidents pour qu'ils s'approprient ces nouveaux espaces et participent à leur co-construction (ex. : donner leurs idées pour les plantations, pour l'embellissement). Les intérêts, bénéfices du jardin pour l'équipe de soin et pour tel ou tel résidents se sont découvert au fur et à mesure (cf. paroles de résidents, soignants, animateurs p. XX).

La mise en œuvre des ateliers jardinage au naturel, de la terre à l'assiette par les animatrices professionnelles d'ANIS Étoilé a été systématiquement réalisée avec les équipes de soin et d'animation dans chaque EHPAD.

Étape 3

Formulation écrite

À la suite de ces accompagnements, une formalisation écrite est rédigée par ANIS Étoilé dans ce livret de partage d'expériences.

Facteurs déterminants
dans la réussite des projets Jardin-Potager en EHPAD

Mobilisation et concertation en amont avec les équipes de direction des EHPAD

Pour inclure le projet "Jardin" dans les plannings du personnel (reconnaissance) et dans la durée (prévoir un budget annuel d'investissement sur du petit matériel de jardinage comme des gants, pelles, graines, plants, paille, sacs de terreau et de compost biologique...).

Mobilisation, préparation des équipes de direction, de soin et/ou d'animation

Sensibilisation des équipes sur les bénéfices observés côté soignants dans les autres EHPAD ayant des projets "Jardin dit thérapeutique" :

- Renforcement de la cohésion d'équipe autour du projet jardin, le jardin est l'occasion d'échanger et de rencontrer des collègues d'autres services que l'on ne rencontrait pas avant
- Le Jardin est l'occasion de porter un nouveau regard sur les résidents, les patients, il est l'occasion d'échanger de manière différente, plus spontanée avec eux
- Les retours positifs des familles sont valorisants pour les soignants et animateurs
- Montée en compétence sur les techniques de jardinage au naturel avec l'encadrement ANIS Étoilé
- Les émotions positives induites par le jardinage peuvent contribuer à baisser l'anxiété, l'ennui, le sentiment de vacuité chez les résidents. Cela facilite in fine le travail des équipes soignantes.

Sensibilisation des équipes sur les bénéfices observés côté résidents dans les autres EHPAD ayant des projets "Jardin dit thérapeutique" :

- Le jardin est porteur de sens pour une génération peu habituée aux activités de loisirs, il met l'accent sur les activités de la vie quotidienne.
- Le jardin offre des supports de stimulations sensorielles grâce aux contacts avec des terres de textures différentes, des végétaux variés, colorés, odorants, comestibles
- Le jardin peut soutenir le sentiment d'utilité et de revalorisation narcissique
- En cas de crise, le jardin peut permettre à une personne (exemple en UHR ou en PASA) de s'extraire un moment du groupe, des locaux institutionnels, et par conséquent contribuer à une diminution des troubles du comportement sans recours systématique aux réponses médicamenteuses.

Transmission des consignes et des bonnes pratiques entre les équipes de soignants et/ ou animateurs-trices

Il est important de veiller en permanence à la sécurité des résidents au jardin : encourager un petit échauffement physique avant de se lancer dans certaines activités plus physiques que d'autres (cf. Annexe "Petits exercices pour jardiner sans se faire mal").

Le choix des activités au jardin (en dehors des temps d'ateliers animés par les professionnelles d'ANIS Étoilé) a été fonction de :

- la disponibilité des équipes,
- la météo et du moment de la journée,
- l'état de d'esprit et de l'état de santé des résidents, ils peuvent avoir envie de s'asseoir, lire, apprécier la beauté, le moment présent, marcher, regarder, sentir, écouter les bruits du jardin, gratter, toucher la terre, les plantes, goûter une petite tomate cerise, une feuille de salade...,
- et des besoins du jardin (arrosage, désherbage, taille, récolte, paillage).

Les petits rituels quotidiens autour du jardin peuvent contribuer à structurer la vie dans le service.

Levée des peurs en s'appuyant sur la législation, pour une bonne valorisation des récoltes, une optimisation de la fraîcheur du jardin à l'assiette pour les goûters

En collectivité, aucune disposition ne s'oppose à la consommation de denrées végétales (fruits, légumes, plantes aromatiques du jardin) sauf réglementation locale temporaire interdisant les cueillettes pour raison sanitaire ou d'espèces protégées*.

Les végétaux issus de carrés et/ou jardins potagers peuvent être utilisés en restauration collective et/ou en atelier cuisine à condition d'en assurer : la production en respectant les bonnes pratiques agricoles, la préparation en appliquant les bonnes pratiques d'hygiène, la traçabilité, la décontamination :

*« Il est préconisé, après lavage à l'eau potable, de faire tremper les végétaux dans une solution d'eau et d'eau de javel à 2,6 % de chlore actif à raison de 30 ml (3 cuillères de 10ml) pour 50 litres d'eau. Le temps de trempage ne doit pas être source de contamination par le chlore. En général, il est de 1,30 minutes. Ensuite, il convient de rincer abondamment à l'eau claire. »***

Vous pouvez également à la place de la javel utiliser du vinaigre blanc ou du vinaigre d'alcool (propriétés anti-bactériennes et antiseptiques) dans une proportion de 10 cl de vinaigre pour 1 litre d'eau avec un temps de trempage de 15 minutes, avant de bien rincer à l'eau claire.

* Arrêté du 29/09/1997 - Art. 15
Ressource : spécial directeurs CVL 2006 (JPA)

** Source : http://draaf.auvergne-rhone-alpes.agriculture.gouv.fr/Utilisation-de-vegetaux-pour-la

Une bonne adaptation fonctionnelle du jardin

C'est le jardin qui s'adapte aux résidents et non l'inverse. Il est très important de penser l'accessibilité du jardin de manière à minimiser les risques potentiels (chutes, trébuchements).

Quelques points de vigilance :

- Tout le jardin doit être visible à n'importe quel moment par le personnel de l'EHPAD.
- Veiller à avoir les abords des bacs de jardinage parfaitement stables, antidérapants, en matériaux non réfléchissant par rapport au soleil et bien visibles.
- Veiller à ce que les chemins de promenade soient suffisamment ombragés, large pour un fauteuil roulant et qu'ils puissent revenir à leur point de départ.
- Adapter les bacs de jardinage en hauteur, en gardant le contact au sol pour les petites bêtes, pour permettre aux personnes qui ne peuvent pas se baisser de jardiner debout et pour permettre aux personnes en fauteuil roulant d'avoir accès aux plantations en circulant confortablement.
- Veiller à ce que les plantations choisies soient adaptées au climat, faciles à entretenir tout en étant en adéquation avec les intérêts pédagogiques spécifiques des résidents : mélange de fleurs (exclusivement comestibles), et plantes de différentes variétés (tomates de toutes les couleurs) et hauteurs, différentes textures de terre, de paillage, de feuillage (sensations positives au niveau du toucher, éviter les plantes piquantes, urticantes, allergènes), différentes odeurs (plantes aromatiques en toutes saisons) et couleurs. Le jardin-potager doit être stimulant pour tous les sens même l'ouïe, penser à installer des nichoirs pour accueillir les oiseaux par exemple.
- Veiller à une pratique du jardinage sécurisé avec des outils de jardinage ergonomiques adaptés aux capacités physiques quand cela est nécessaire*.

* www.facilavi.com/18-jardinage-senior

Objectifs
des ateliers jardin

Les objectifs pédagogiques généraux des ateliers Jardin (dehors) réalisés par ANIS Étoilé et établis avec les équipes de soignants et d'animation, étaient de permettre aux résidents* de :

- Maintenir leur autonomie, maintenir leurs capacités par les gestes du quotidien
- D'être stimuler sur le plan cognitif, d'entretenir leur curiosité, de les encourager à se poser des questions par rapport à leurs observations, leurs sensations au jardin
- Renforcer l'estime d'eux mêmes *« Je suis capable de prendre soin des plantes, de prendre soin de moi »* (métaphore entre la plante et la personne)
- Se sentir utile, de donner du sens à leur quotidien, d'être responsable de quelque chose (arroser, ramasser des aliments pour les autres...)
- D'être en contact avec les autres dans un espace conviviale, de communiquer, d'échanger, de sortir de leur isolement
- S'émerveiller et de stimuler leur créativité
- Trouver ou retrouver du plaisir à manger
- Partager des moments de dégustations à l'extérieur
- Se ressourcer, avoir du plaisir à être dehors de manière sécuriser (sans peur de tomber)
- Sortir, se dégourdir les jambes, marcher, bouger à l'extérieur de l'EHPAD, maintenir leur capacité motrice
- Retrouver des repères temporels (voir et sentir les saisons)

* La moyenne d'âge d'entrée en EHPAD aujourd'hui en France est de 85 ans

Exemples d'activités

Activités réalisées à l'extérieur

Fabrication des bacs de jardinage
Remplissage des bacs de jardinage
Paillage
Plantations
Tailles des plantes
Désherbage
Récolte
Nettoyage et entretien du jardin
Balade sensorielle au jardin

Activités réalisées à l'intérieur

Cuisine
Ateliers

Ils ont la parole !

Paroles de résidents

« Toucher la terre, pour moi c'est indispensable,
j'ai besoin de sentir la terre, les odeurs, ça m'apaise »

« J'ai besoin de toucher la terre, de faire,
de voir, de sentir les odeurs, les couleurs,
j'ai besoin de beauté.»

« J'aime apprendre de nouvelles choses et,
au jardin, j'ai l'impression que j'apprend toujours
quelque chose »

« J'ai envie de planter quelque chose,
de la voir grandir et de récolter
les fruits de mon travail. »

« Quand je suis au jardin, je me sens utile. »

« J'ai envie de picorer les petites tomates
qui apparaissent. »

« J'adore les tisanes du jardin,
les autres en sachet n'ont pas de goût. »

« Quand je gratte la terre, je revois ma mère au jardin,
j'ai l'impression que je continue son travail, aujourd'hui
j'ai compris ce que le jardin représentait pour elle. »

« Quand je me balade au jardin,
je me promène dans mes souvenirs.»

« Quand je sens l'odeur des fraises,
je me souviens de la tarte aux fraises
de ma grand-mère. »

« C'est la terre qui nous fait vivre,
il n'y a rien de mieux que de cultiver la terre
pour reprendre racine dans un nouveau
lieu comme l'EHPAD. »

Paroles de soignants

« Le jardin, c'est l'occasion de parler avec les patients, de se raconter des choses, d'avoir un sujet de conversation quotidien. »

« J'ai remarqué le changement d'humeur de certains patients avant et après avoir pris une bouffée d'air au jardin. Avant ils sont grognons, après ils reviennent plus calmes, plus positifs, plus tranquilles. »

« Il y a certains patients de l'UHR qui vont passer leurs nerfs sur les plantes, qui les arrachent, les écrasent, les déchirent, mais la plupart sont plutôt doux avec les plantes, ils les touchent, leur parlent... »

« Les patients adorent malaxer la terre, ils plongent les mains dedans et pétrissent, ça les détend. »

« Certains patient sont très sensibles aux couleurs, ils vont adorer juste rester contempler une fleur. »

« Grâce à notre blender (achat dans le cadre du projet), nous avons pu faire des smoothies, des mixés et quasiment faire goûter par nous-mêmes tous les fruits et légumes que nous avons plantés. »

« J'ai appris quelques techniques de jardinage au naturel (importance du sol, paillis, les bonnes associations entre les plantes) que je vais reproduire aussi chez moi. »

« Le jardin m'a donné envie de me former d'avantage sur les utilisations thérapeutiques du jardin. »

Paroles d' animateurs-trices

« Je n'aurais jamais imaginé tout le potentiel d'animation à partir du jardin potager. Le jardin a boosté mon potentiel d'animation »

« Le potager est une passerelle, c'est un super outil d'échanges, de stimulation des résidents. Les discussions autour des plantes sont infinies »

« Le jardin crée de la curiosité, il permet d'aller farfouiller. »

« Le jardin permet de reconnecter les neurones, il reconnecte à des savoir-faire anciens, à des métiers anciens. »

« Le jardin est vraiment un bon prétexte pour stimuler la mémoire des gestes du quotidien (écosser les petits pois, les haricots, éplucher, râper les légumes...) »

« Le jardin est un bon prétexte pour aller dehors, sentir, toucher, remettre tous les sens en éveil. »

« Le jardin est un bon fil conducteur pour l'organisation de visites à l'extérieur de l'EHPAD (visite d'un marché de producteurs, visite d'une chèvrerie avec fabrication du fromage...) »

« Le jardin nous a permis de créer des liens au sein du personnel de l'EHPAD. »

Atelier diaporama discussion

Les tisanes à base des plantes aromatiques du jardin

Plantes aromatiques du jardin

Objectifs opérationnels pour les résidents

Créer du lien entre les résidents et entre les résidents et le jardin, s'approprier le jardin de manière ludique

Provoquer des échanges autour des plantes

Permettre aux résidents de découvrir ou re-découvrir l'intérêt santé des plantes

photo de l'atelier

Participants
15 personnes en EHPAD (résidents sans troubles du comportement)

Durée de l'activité
1 h à 1 h 30

Lieu
Activité en intérieur

Temps d'installation
10 min

Pré-requis nécessaire pour l'animateur
Lire le diaporama

Matériel

Bouilloire,
thermos,
tasses dégustation

Plantes fraîches du jardin (Mélisse, Menthe, Verveine, Romarin, Thym, Sauge...)

Écran + ordinateur
+ video projecteur

Diaporama énigmes
+ informations sur les plantes
en pdf (annexe p. XX)

Impression cartes
3 couleurs (fleurs)

Impression jetons sourires

photo de l'atelier

Déroulement

Étape 1

Dégustation des différentes infusions préparées avec les plantes de saison fraîches du jardin.

Ne pas ajouter de sucre ou de miel pour faire deviner les différents breuvages (odeurs, couleurs, goûts)

Étape 2

Distribuer un jeu de carte de 3 couleurs (fleurs) à chaque joueur

Étape 3

Lancer le diaporama, lire l'énigme pour faire deviner la plante

Étape 4

Quand les différentes réponses apparaissent, chaque joueur doit choisir la carte couleur qui correspond à sa réponse (ex. : fleur rouge pour la réponse A, fleur bleu pour la réponse B et fleur Jaune pour la réponse C) en tournant la carte sélectionnée à l'envers sur la table pour ne pas montrer sa réponse aux autres.

Étape 5

La réponse apparaît sur le diaporama avec la couleur de carte associée. Chaque joueur retourne sa carte et les gagnants reçoivent un jeton sourire. Celui ou celle qui a le plus de sourires a gagné.

En amont ou en aval de la séance

Faire un petit tour au jardin pour toucher, sentir, cueillir les plantes aromatiques

photo de l'atelier

Atelier diaporama discussion

Les plantes protectrices au potager

Plantes protectrices

Objectifs opérationnels pour les résidents

- Créer du lien entre les résidents et entre les résidents et le jardin, s'approprier le jardin de manière ludique
- Provoquer des échanges autour des plantes dites protectrices
- Permettre aux résidents de découvrir ou re-découvrir l'intérêt protecteur de certaines plantes

photo de l'atelier

Participants
15 personnes en EHPAD (résidents sans ou faibles troubles du comportement)

Durée de l'activité
1 h à 1 h 30

Lieu
Activité en intérieur

Temps d'installation
10 min

Pré-requis nécessaire pour l'animateur
Lire le diaporama

Matériel

Plantes sauvages ou cultivées du jardin pour leurs vertus protectrices des autres plantes (consoude, ortie, pissenlit, bourrache, monarde, romarin, sauge...)

Écran + ordinateur + video projecteur

Diaporama énigmes + informations sur les plantes en pdf (Annexe p. XX)

Impression cartes 3 couleurs (fleurs)

Impression jetons "mains vertes"

photo de l'atelier

Déroulement

Étape 1

Distribuer un jeu de carte de 3 couleurs (fleurs) à chaque joueur

Étape 2

Lancer le diaporama, lire l'énigme pour faire deviner la plante

Étape 3

Quand les différentes réponses apparaissent, chaque joueur doit choisir la carte couleur qui correspond à sa réponse (fleur rouge pour la réponse A, fleur bleu pour la réponse B et fleur Jaune pour la réponse C...) en tournant la carte sélectionnée à l'envers sur la table pour ne pas montrer sa réponse aux autres.

Étape 4

La réponse apparaît sur le diaporama avec la couleur de carte associée. Chaque joueur retourne sa carte et les gagnants reçoivent un jeton main verte. Celui ou celle qui a le plus de mains vertes a gagné.

Étape 5

Dégustation d'une salade agrémentée de fleurs de bourrache et monarde...

Assaisonner très légèrement (sel, huile d'olive) pour bien sentir le goût des fleurs

En amont ou en aval de la séance

Faire un petit tour au jardin pour toucher, sentir, cueillir quelques plantes protectrices

NB : mettre des gants pour ramasser les orties

photo de l'atelier

Atelier Jeu Mémoire
Les mains vertes

Photo jeu gros plan

Objectifs opérationnels pour les résidents

- Créer du lien entre les résidents et entre les résidents et le jardin, s'approprier le jardin de manière ludique
- Favoriser l'entraide
- Provoquer des échanges autour du jardin potager
- Permettre aux résidents de découvrir ou re-découvrir l'importance de la biodiversité au jardin

photo de l'atelier

Participants
16 personnes en EHPAD (résidents sans ou faibles troubles du comportement)

Durée de l'activité
1 h à 1 h 30

Lieu
Activité en intérieur

Temps d'installation
10 min

Pré-requis nécessaire pour l'animateur
XXXX

Matériel

Fruits ou légumes du jardin qui peuvent se consommer crus

Plateau de jeu les mains vertes + 1 pion de couleur par équipe + 1 dé de 6 (Annexe p. XX)

Cartes de couleurs en fonction des cases sur lesquelles l'équipe tombe (Annexe p. XX)

Cartes devinettes fruits et légumes (Annexe p. XX)

photo de l'atelier

Déroulement

Étape 1

Constituer 4 équipes de 4. Chaque équipe se donne un nom (un aliment que tout le monde aime bien manger dans l'équipe) et choisit une couleur de pion. L'objectif est de passer la ligne d'arrivée en premier avec la meilleure récolte possible (maximum de points).

Étape 2

Le/la joueur-se la plus âgé-e commence en tirant les dés, l'animateur avance le pion de l'équipe sur le plateau de jeu. En fonction de la couleur de la case sur laquelle le pion arrive, il fait piocher au joueur une carte au hasard dans la pile de cartes retournées correspondant à la couleur :

- Cartes au dos jaune : les amis du jardinier (hérisson, coccinelle, oiseau, chauve souris, chouette, araignée, abeilles). Ces cartes permettent de relancer tout de suite les dés.
- Cartes au dos rouge : les ennemis du jardinier (limace, puceron, lapin de garenne, rongeur, papillon du ver du poireau, mouche de la carotte). Ces cartes donnent des points négatifs.
- Cartes au dos bleu : la météo (soleil, pluie, gel, grêle, neige, vent, canicule). Ces cartes font reculer sur le pion de l'équipe ?? sur le plateau de jeu.
- Cartes au dos vert : les récoltes au jardin (fruits, légumes, aromatiques plus ou moins difficile à cultiver en jardinage au naturel, plantes protectrices bonus, plantes indésirables malus) rapportent des points (carotte +4, salade +1, radis +1, courges +3...).

C'est ensuite au tour de l'équipe suivante...

Étape 3

Une fois que toutes les équipes ont tiré une première fois le dé, l'animateur tire deux ou trois cartes devinettes. Il les lit à voix haute ou demande à un-e volontaire de lire. La première équipe à répondre après chaque devinette marque 1 point.

Étape 4

On reprend la suite des tours sur le plateau de jeu. Tous les joueurs tirent les dés chacun leur tour dans chaque équipe. Après chaque tour complet de toutes les équipes, l'animateur tire des cartes devinettes etc... La première équipe arrivée gagne un bonus de 5 points. Le jeu se termine quand toutes les équipes sont arrivées. On compte les points.

Étape 5

Dégustations de fruits et/ou légumes crus de saison

En amont de la séance

Faire un petit tour au jardin pour toucher, sentir, cueillir quelques plantes potagères.

Atelier Jeu Mémoire et cuisine
Top chef

Photo jeu gros plan

Objectifs opérationnels pour les résidents

- Permettre aux résidents de retrouver le plaisir de toucher, sentir, transformer, voir, goûter des aliments bruts et de confectionner une soupe par eux-mêmes à partir des récoltes du jardin.
- Stimuler les capacités physiques : les sens, la motricité et préhension fine, les bonnes postures, les fonctions oculaires et entretenir le système neuromusculaire
- Stimuler les capacités cognitives : mémoire, concentration, attention, organisation, orientation temporelle et spatiale
- Favoriser le sentiment d'appartenance à un groupe et inciter à la coopération et au partage
- Favoriser les échanges entre les résidents et entre les résidents et le jardin, s'approprier le jardin de manière gourmande et utile
- Provoquer des échanges autour des liens entre jardin et cuisine, faire jaillir des souvenirs autour des plaisirs de la table

Participants
8 à 10 personnes en EHPAD (résidents ayant des troubles du comportement modérés)

Durée de l'activité
1 h à 1 h 30 au sein d'un PASA

Lieu
Activité en intérieur

Temps d'installation
10 min

Pré-requis nécessaire pour l'animateur
Faire la recette en amont si nécessaire

Matériel

Légumes de saison du jardin

Huile d'olive, sel, poivre

Couteaux, planches à découper, casserole, plaque à induction ou cuit-vapeur, mixeur et/ou moulin à légumes, bols, râpes, cuillères à soupe

Imprimer le plateau de jeu "Top Chef" (Annexe p. XX)

Impression cartes visuels de plat (Annexe p. XX), ingrédients niveau 1 (Annexe p. XX), ustensiles de cuisine niveau 2 (Annexe p. XX)

Impression cartes recettes (Annexe p. XX)

photo de l'atelier

Objectifs opérationnels pour les résidents

- Permettre aux résidents de retrouver le plaisir de toucher, sentir, transformer, voir, goûter des aliments bruts et de confectionner une soupe par eux-mêmes à partir des récoltes du jardin.
- Stimuler les capacités physiques : les sens, la motricité et préhension fine, les bonnes postures, les fonctions oculaires et entretenir le système neuromusculaire
- Stimuler les capacités cognitives : mémoire, concentration, attention, organisation, orientation temporelle et spatiale
- Favoriser le sentiment d'appartenance à un groupe et inciter à la coopération et au partage
- Favoriser les échanges entre les résidents et entre les résidents et le jardin, s'approprier le jardin de manière gourmande et utile
- Provoquer des échanges autour des liens entre jardin et cuisine, faire jaillir des souvenirs autour des plaisirs de la table

photo de l'atelier

Déroulement

Étape 1

L'animateur pose au centre de la table l'image d'un plat (ex. : soupe à l'oignon), il distribue à chaque joueur plusieurs cartes ingrédients (oignons, beurre, farine, vin blanc, fromage, huile, sel, poivre, ail, tomates, pomme de terre, œufs...) ou en fonction du niveau des participants plusieurs cartes instruments de cuisine (poêle, spatule, couteau, four...)

Étape 2

Plantes aromatiques du jardin

Chaque joueur présente devant lui une ou plusieurs cartes qu'ils pensent entrer dans la recette du plat au milieu de la table. Si la réponse est correcte, il avance son pion sur le plateau de jeu. Si la réponse est erronée, il reste sur place. C'est le premier joueur qui arrive à la case arrivée "Top Chef" qui a gagné. On peut également jouer en équipe.

Étape 3

Une fois que tous les ingrédients ou ustensiles de cuisine pour réaliser le plat ont été trouvés, l'animateur/trice donne la recette précise du plat au milieu de la table et remet un autre visuel de plat au milieu.

photo de l'atelier

Étape 4

Mise en œuvre de l'atelier culinaire (atelier cuisine thérapeutique dans le cadre du PASA), Préparation d'une soupe avec les personnes âgées (cf. fiche atelier cuisine pour personnes âgées à télécharger sur http://draaf.auvergne-rhone-alpes.agriculture.gouv.fr/Guide-pedagogique-Atelier-cuisine)

La lecture de la recette peut se faire par l'animatrice et/ou par un résident si elle est écrite en très gros caractères

La répartition des tâches (gestes de cuisine) doit avoir été pensée en amont pour être sûre que chacun-e participe à sa mesure.

Il est important de se laisser suffisamment de temps pour la réalisation des tâches (chacun à son rythme) et d'encourager l'expression, les échanges sur le vécu de la recette, l'évocation des souvenirs personnels, des sentiments dans une atmosphère conviviale et détendue.

La cuisine est un bon support thérapeutique qui permet à la personne âgées de se sentir capable de réaliser quelque chose, de se valoriser et d'être utile (partage de son savoir)... Elle permet également de se donner du plaisir et donner du plaisir aux autres: partage d'un plat.

Dégustation du plat : N'hésitez pas à proposer aux résidents de se re-servir car parfois ils n'osent pas demander

Point de vigilance

Se nourrir est un geste autant culturel, social que biologique. Il est lié à l'éducation, au milieu culturel, social et aux habitudes familiales. Il est donc primordial d'inclure au maximum quand cela est possible les résidents dans les prises de décision (choix des ingrédients, récolte dans le jardin des légumes pour la soupe, invitation de personnel soignant pour partager la soupe...), et leur permettre d'être acteur, autant que faire se peut, de la démarche culinaire de A à Z "comme à la maison". Exemples de gestes de cuisine possible à encourager : laver, éplucher, découper, mélanger, écraser, mouliner les légumes, râper, mixer, mettre la table, nettoyer, faire la vaisselle, ranger... Tout cela va contribuer à leur adhésion au moment de la dégustation.

Veiller à installer l'espace (positionnement des aliments et instruments de cuisine) de façon à optimiser les déplacements des personnes en fauteuil ou à faible mobilité et de façon à ce que les personnes se sentent en sécurité et rassurées. Des ustensiles de cuisine adaptés peuvent parfois être nécessaire pour maintenir l'autonomie (www.facilavi.com/53-equipement-cuisine-senior)

Stimuler tous les sens pendant la préparation (odeur de la cuisson, sentir les arômes, frémissement de l'eau, crépitement des oignons, prendre le temps de comparer la texture des aliments, le chaud, le froid...), porter l'attention sur l'aspect, les couleurs des ingrédients, Stimuler tous les sens également au moment de la dégustation pour aiguiser l'appétit, la perte de goût peut être importante chez certaines personnes âgées, c'est pourquoi utiliser des matières premières de bonne qualité gustative est important.

Veiller à la textures des aliments : certaines textures sont problématiques (problème de dentition, mastication, déglutition, fausse route...), il est important de personnaliser les textures au moment de la dégustation (ex. : carottes en morceau et/ou râpée et/ou mixées)

Veiller à la présentation des plats en rendant attrayante la nourriture dans l'assiette (une petite touche d'herbe pour la décoration dans chaque assiette, adapter les portions aux appétits, une vaisselle jolie adaptée à la portion servie...)

En amont de la séance

Faire un petit tour au jardin pour toucher, sentir, cueillir les plantes potagères entrant dans la recette de la soupe.

photo de l'atelier

Atelier Jeu Mémoire tactile
Les textures

Plantes aromatiques du jardin

Objectifs opérationnels pour les résidents

- Permettre aux résidents de retrouver le plaisir de toucher, sentir, voir des aliments bruts
- Stimuler la mémoire, la parole, les échanges à partir des aliments
- Faire jaillir des émotions, des souvenirs autour des aliments et plaisirs de la table

Participants
2 ou 3 personnes en EHPAD (résidents ayant des troubles du comportement)

Durée de l'activité
20 min

Lieu
Activité en intérieur au sein d'une UHR

Temps d'installation
5 min

photo de l'atelier

Matériel

Petites boîtes remplies d'aliments bruts ayant des textures et odeurs différentes,

Exemples : café en grains, cacao en poudre, feuilles de verveine séchés, feuilles de menthe séchées, feuilles de laurier séchées, thym séchés, queues de cerises séchées, romarin séché, petites coquillettes (pâtes crues), semoule de blé dur, maïs en grain, riz en grain, différentes farines biologiques complètes (blé, seigle, maïs, riz, sarrasin, châtaigne), sucre de canne complet biologique, sucre blanc, gros sel, lentilles vertes crues, pois chiche, pois cassés, noix, graines de courge, graines de sésame....

photo de l'atelier

Déroulement

Étape 1

L'animateur présente les petites boîtes au fur et à mesure aux participants

Étape 2

Chaque participant touche, sent et essaye de retrouver le nom de l'aliment, l'animateur encourage les participants à s'exprimer, à verbaliser à partir des aliments

En amont ou aval de la séance

Faire un petit tour au jardin pour toucher, sentir et goûter les plantes

photo de l'atelier

Atelier Jeu Mémoire Loto
Les aliments

Plantes aromatiques du jardin

Objectifs opérationnels pour les résidents

- Permettre aux résidents de retrouver le plaisir de sentir et goûter
- Stimuler les capacités cognitives, la mémoire, la parole, les échanges à partir des aliments bruts

photo de l'atelier

Participants
2 ou 3 personnes en EHPAD (résidents ayant des troubles du comportement)

Durée de l'activité
20 min

Lieu
activité en intérieur au sein d'une UHR

Temps d'installation
10 min

Matériel

Acheter une roue pour jeux de loterie personnalisable https://toutpourlejeu.com/fr/materiel-educatif-personnalisable ou construire une roue avec les images correspondant aux pots remplis d'aliments (Annexe p. XX)

Imprimer les cartes de loto (Annexe p. XX)

Préparer plusieurs petits pots avec les vrais aliments dedans (2 ou 3 exemplaires de chaque aliment) coupés en petit bout ou mixé en fonction des possibilités des participants par rapport à la mastication

photo de l'atelier

Déroulement

Sur le même principe que le loto traditionnel, les chiffres de la grille de loto sont remplacés par des images d'aliments, d'épices et d'aromates. Les mêmes ingrédients sont placés dans des pots afin que chaque joueur les retrouve par la vue, l'odorat, le goût et les placent sur son carton de loto.

Étape 1

L'animateur distribue les cartes de loto, les participants font tourner la roue des aliments chacun leur tour

Étape 2

L'animateur présente le petit pot avec l'aliment sélectionné ou demande au groupe de retrouver le pot correspondant à l'image sur la roue, les participants essayent de retrouver ensuite l'aliment dans le pot sur leur carton de loto. Chaque participant sent et goûte ce qu'il y a dans le petit pot présenté devant lui. Il essaye de retrouver le nom de l'aliment, l'animateur encourage les participants à s'exprimer à partir des aliments.

En amont ou aval de la séance

Faire un petit tour au jardin pour sentir et goûter les plantes

photo de l'atelier

Bibliographie

Quelques conseils
pour jardiner au naturel

Principe important de la permaculture :

Un élément remplit plusieurs fonctions, chaque fonction est assurée par plusieurs éléments.

Par exemple :

- une haie (= un élément) remplit plusieurs fonctions : nourriture pour les humains, pour les oiseaux, pour les animaux, brise vent, brise odeur, brise bruit, brise vue...

- Le paillage (= une fonction) peut être issu des feuilles mortes des arbustes de la haie, du broyat de branches des espaces verts de la commune, du recyclage de vieux cartons, de la paille du paysan en agriculture biologique à côté de l'EHPAD...

Le jardinage en bac permet l'utilisation d'espace parfois perdu, de pouvoir jardiner même sur des terrains pauvres et difficiles, sans avoir à travailler le sol puisque l'on va le reconstituer de manière optimum avec la technique des différentes couches.

L'activité de remplissage des bacs peut se faire en partie avec les résidents en alternant les différentes couches suivantes :

1 > **Cartons humides**

2 > **Bois mort en décomposition + petit bois sec** riche en carbone (au moins 10 cm) favorisent le développement des bons champignons

3 > **Le bois vert ou reste de tonte** riche en azote (5 cm) permet de boucher les trous et d'augmenter la température du bac et de favoriser la décomposition

4 > Alterner **feuilles mortes (sec), reste de tonte (vert)**, les couches doivent être constitué de matériaux de plus en plus fin, arroser

5 > **Le terreau mélangé au compost** (10 cm) pour nourrir les futures plantes.

6 > **La paille** pour limiter l'enherbement, l'évaporation de l'eau, accélérer le réchauffement du sol

Toutes ces couches vont permettre d'accueillir et nourrir les vers de terre et autres petites bêtes (cloportes, gloméris, collemboles...) du sol.

Bien tasser entre chaque couche,

Arroser pour éviter que le paillage ne s'envole et pour démarrer le processus de décomposition.

photo ou dessin des couches

Vigilance :

Au potager, éviter les produits du commerce ou offerts pouvant contenir des résidus de pesticides (terreau avec engrais chimique de synthèse, paillis non bio...).

Choisir un compost biologique bien décomposé pour plantes potagères.

Ne pas récupérer un compost dont on ne connaît pas l'origine.

Dimension du potager

L'objectif n'est pas la production mais l'expérimentation, l'observation, le plaisir de déguster des fruits, légumes, plantes aromatiques fraîches, récoltés à maturité.

Pour le jardinage en bac, pour une unité de 14 personnes (PASA, UHR) 4 ou 5 bacs suffisent. La dimension des bacs doit correspondre à l'accessibilité au milieu du bac d'un bras d'une personne en fauteuil.

Spécificités d'entretien :

Les besoins en eau sont plus importants qu'en pleine terre, le paillage est donc indispensable (50 % d'économie d'eau).

Pour être efficace le paillage doit être épais (20 cm sous les tomates par exemple). Avantage : le désherbage est moins important et les limaces quasiment absentes. Le niveau de terre va avoir tendance à baisser, rajouter chaque année du terreau + compost bio avant de planter au printemps. Comme en pleine terre, ne pas laisser le sol nu, semer des engrais vert (moutarde, phacélie...) à l'automne.

Investir dans un pluviomètre, accessoire tout simple qui donne une valeur objective par rapport à la quantité d'eau apportée par une averse (1 mm dans le pluviomètre = 1 litre/m²). Pas besoin d'arroser quand il est tombé au moins 15 mm de pluie.

Soulever la paille, mettez vos doigts dans la terre, si la terre est sèche sur plusieurs centimètres, il faut arroser.

Quand semer et quoi semer ?

Au mois de septembre-octobre :

Nettoyer le sol avec des griffes, les racines des plantes indésirables qui auront migrées dans les bacs pendant l'été seront plus faciles à enlever.

Semer à la volée de la moutarde (fleurs comestibles), passer le râteau pour enterrer les graines en surface, arroser. Les engrais verts enrichissent le sol et évitent que les herbes indésirables ne s'installent. Avant la fin de la floraison, couper en petits morceaux et laisser les racines en terre. Elles se décomposeront et nourriront le sol.

Vous pouvez planter des petites pensées (fleurs comestibles) qui resteront en place jusqu'au mois de décembre et embelliront le jardin

À partir du mois de mars, vous pouvez commencer vos semis à l'intérieur : Radis (temps de germination 3 à 10 jours), Fèves et haricots (8 à 10 jours), petit pois (5 à 15 jours), chou (4 à 10 jours), salades (4 à 10 jours), tomates (5 à 15 jours).

À partir du mois d'avril, vous pouvez faire des semis en extérieur en pleine terre : Radis, Fèves, haricots, petit pois, chou, salades, tomates précoces (vérifier les bonnes associations entre les plantes cf. p. XX).

Quand planter (à partir du plant) et quoi ?

Liste de légumes, fruits, aromatiques (vivaces) à croissance rapide pour une récolte avant les vacances d'été, plantation à partir du plant après les saintes glaces :

Blettes de différentes couleurs (jaune, rose, rouge, blanche), Cresson, Courgettes, Ciboulette, Épinard, Fraises, Fèves, Fenouil, Haricot, Mâche, Marjolaine, Mélisse citronnée ou orange (tendance à être envahissante), Oignon vert, Pomme de terre (variétés précoces), Pois potager, Pois mangetout, Persil, Pimprenelle, Radis, Rhubarbe, Roquette, Salades, Sarriette, Tomates variétés précoces (cerise rouge, cerise noire...), Verveine.

Liste de plantes à fleurs comestibles et plantes à parfums intéressants pour travailler sur l'odorat (en violet), plantation à partir du plant après les saintes glaces :

Aneth *anethum graveolens*, Basilic *Ocinum basilicum*, Bourrache *Borago officinalis*, Capucine *tropaelum majus*, Ciboulette *Alium schoenoprasum*, Hysope *hyssopus officinalis*, Lavande *lavandula angustifolia cv*, Monarde *monarda didyma et cv*, Marjolaine/origan *origanum spp et cv*, Mauve *lavatera trimestris*, Menthes *mentha spp* (tendance à être envahissante, bien séparer les différentes variétés menthe chocolat, menthe bergamote, menthe marocaine, menthe gingembre...), Œillet d'Inde *tagetes patula* (en association avec les tomates), Romarin *rosmarinus officinalis*, Pensée *viola spp*, Sauge *salvia officinalis*, Soucis *calendula officinalis*, Thym *thymus spp. et cv*, Tournesol (pétales) *Helianthus annuus.*

Pour un parfum et une texture optimum, cueillir les fleurs qui viennent de s'ouvrir et ne montrent aucun signe de vieillissement (fleurs fanées, pétales fripés). Les fleurs crues peuvent décorer les salades, elles peuvent aussi être cuites en beignet, sirop, flan...

Pourquoi les noms en latin ?

Qui planter à côté de qui ?

Certaines plantes s'entraident, se protègent mutuellement des maladies et parasites.

Par exemple : les poireaux aiment la compagnie des fraises, les tomates poussent mieux à côté des choux. D'autres au contraire ne se supportent pas, elles sont en compétition pour la lumière, pour la nourriture dans le sol. Par exemple les carottes n'aiment pas les betteraves, les tomates n'apprécient pas la compagnie des pommes de terre. Mieux vaut connaître les bonnes associations (Cf tableau en annexe p. XX) !

*(expliquer la trilogie en 1 mot ?

L'association tournesol, concombre, haricot : Elle reprend les principes de la trilogie maïs-courge-haricot*. On peut ajouter la salade qui se marie bien avec le concombre. Elle couvre le sol durant la levée des jeunes pousses de concombres. Elle protège du froid et du vent les jeunes pousses avides de chaleur. Les salades sont cueillies avant que les concombres n'aient besoin de place pour leurs longues tiges. L'espace est donc optimisé et le sol ne reste jamais découvert.

Tomate, basilic, œillet d'Inde, chou, céleri : le basilic est un répulsif des mouches et moustiques. Il s'associe parfaitement avec les tomates. Les œillets d'Inde vont éloigner les nématodes des tomates (vers qui mangent les racines). Le chou profite particulièrement de l'association avec des tomates et du céleri. La piéride du chou (papillon blanc) n'aime pas l'odeur de ces deux plantes ; on évite ainsi qu'elle ponde des œufs sur le chou.

Fraise, bourrache, salade, radis, chou rave : la bourrache attire les abeilles pour les fraisiers et fait fuir les limaces des salades. Les salades sont une des meilleures compagnes. En raison de leur courte période de végétation, elles peuvent occuper les espaces entre les fraisiers ou autres grands légumes. Chou rave et radis sont souvent endommagés par l'altise (coléoptère qui fait des trous dans les feuilles). Lorsque de la salade leur est associée, l'invasion des altises est fortement réduite, voire évitée. La salade fait également de l'ombre aux racines du chou rave sensibles au dessèchement. En échange, les feuilles du chou-rave, qui poussent en hauteur, protègent les tendres salades du soleil et de la pluie.

Que disent les plantes sauvages dans mon jardin ?

L'ortie *urtica dioica* : assainis les sols contenant trop de nitrates et phosphates, excellent fertilisant (azote et fer), activateur de compost, paillage, le purin d'ortie permet de lutter contre les pucerons, attire les papillons, on peut manger les têtes (3 ou 4 premières feuilles) en soupe, pesto…

La pâquerette *bellis perennis* : indique une bonne fertilité du sol, les fleurs sont comestibles.

Le pissenlit *taraxacum officinale* : indique une bonne fertilité du sol (sol riche mais tassé), plante mellifère, améliore le sol, stimule la croissance des plantes, on peut manger les jeunes feuilles + fleurs.

Les lantes cultivées protectrices au potager

L'ail *allium sativum* : plante à actions multiples contre différents types de parasites, limite la ponte des insectes (pucerons, larves de doryphores, araignée rouge, piéride du chou…).

La consoude *symphytum officinalis* : fertilisant (azote), fleurs très mellifères, activateur de compost, on peut manger les jeunes feuilles cuites en beignet.

Le romarin *rosmarinus officinalis* : répulsif par rapport aux pucerons, piéride du chou et fourmis.

La rhubarbe *rhabarbarum* : fertilisant en potasse et phosphore, sa feuille épandue au sol éloigne les pucerons.

Pourquoi les noms en latin ?

Les bonnes associations
entre les plantes

	ail	artichaut	aubergine	betterave	blette	carotte	céleri	chou	concombre	courgette
ail								☹		
artichaut								☺		
aubergine										
betterave						☹	☺	☺		
blette										
carottes				☹						
céleri				☺				☺	☺	
chou	☹	☺		☺			☺		☺	
concombre							☺	☺		
courgette										
épinard				☹				☺		
fenouil										
fève										
fraise	☺							☹		
haricot	☹		☺	☹		☺	☺	☺	☺	☺
laitue		☺		☺		☺	☹	☺	☺	
mâche										
melon										
navet										
oignon				☺		☺		☹	☺	
pomme de terre			☹				☺	☺	☹	☺
panais										
poireau		☺		☹		☺	☺	☹		
pois	☹					☺	☺	☺	☺	
poivron										
potiron										
radis						☺	☹	☹	☺	☹
tomate					☹	☺	☺	☺	☹	

☺ = L'association des cultures entre ces deux végétaux est favorable

☹ = L'association des cultures entre ces deux végétaux est à éviter

Source : jardinotes.reuillon.org

épinard																											
fenouil																											
fève																											
fraise																											
haricot																											
laitue																											
mâche																											
melon																											
navet																											
oignon																											
pomme de terre																											
panais																											
poireau																											
pois																											
poivron																											
potiron																											
radis																											
tomate																											

Petits exercices pour jardiner sans se faire mal

Petit rituel simple avant d'aller au jardin, quelques exercices d'assouplissement

En position assise

Décontracter le haut du corps en levant et relâchant les épaules

Lever plusieurs fois les bras au dessus de la tête ou sur les côtés en respirant profondément, s'étirer

Faire tourner les chevilles, rotation dans les deux sens

Faire tourner les poignets, rotation dans les deux sens

Bouger tous les doigts des mains

Faire une petite gymnastique des yeux (alterner le regard à l'horizon et le regard juste devant soi) pour détendre la nuque, le cou et le dos

En position debout

Faire quelques mouvements de rotation du bassin

Faire quelques mouvements pour plier les genoux

Photos des exercices ?

Conseils

Si durant un exercice, une douleur apparaît, mieux vaut l'arrêter.

Avant un effort plus intense (porter un arrosoir rempli d'eau), visualiser en pensée le geste que l'on va effectuer, en anticipant le mouvement, cela facilite la réalisation du mouvement.

Ne pas oublier de respirer pendant un effort pour oxygéner les tissus musculaires.

Faire des pauses régulièrement.

Varier les activités de jardinage car un geste répétitif peut entraîner des courbatures. La répétition peut également entraîner la déconcentration. Même si la satisfaction d'aller au bout d'une tâche rapidement est grande, se donner des limites par rapport à la durée de l'exercice et revenir plus tard dessus.

Ne pas jardiner en pleine chaleur (risques de déshydratation ou d'insolation).

L'été, boire souvent (toutes les 20 min).

Toujours proposer des gants aux résidents, ils peuvent ensuite les mettre ou les enlever pour mieux sentir les textures de la terre, des plantes…

Ranger les outils au fur et à mesure pour éviter les accidents, poser les outils de manière accessible, toujours à la même place.

Outils indispensables : gants, arrosoir, petites pelles à repiquer, petits râteaux, sécateurs, petites griffes, tuteurs, ficelles et ciseaux.

Veiller à une pratique du jardinage sécurisé avec des outils de jardinage ergonomiques adaptés aux capacités physiques quand cela est nécessaire*.

* www.facilavi.com/18-jardinage-senior

Supports
d'animations expliqués dans les ateliers

Recettes
à partir de plantes aromatiques

Dernière page
Dos