

## 8 bienfaits du jardinage sur la santé

Source: [Fédération canadienne de la faune](#)

Mettez à profit votre pouce vert! Les preuves sont là : le jardinage, c'est bon pour la santé.

Nous avons fait le tour de certaines des études les plus récentes en matière de santé et d'horticulture. Elles montrent que, dans l'ensemble, le jardinage permet de rester actif, de manger mieux et de se sentir plus heureux. Selon Scott Thomas, kinésologue à l'Université de Toronto, tout porte à croire que les personnes qui jardinent sont en meilleure santé que celles qui ne jardinent pas.

### Quels sont les bienfaits du jardinage?

Le jardinage comporte de nombreux bienfaits, comme bouger davantage et passer plus de temps à l'extérieur. Voici huit raisons pour lesquelles pelleter, semer et désherber sont de bons passe-temps.

#### 1. Jardiner fait prendre l'air

Les [bienfaits](#) du plein air sur la santé sont clairs. La recherche a démontré que le fait de passer du temps à l'extérieur augmente l'activité physique et contribue à diminuer le stress. Le contact avec la nature peut réduire la propension à [ruminer des pensées négatives](#). Même le simple fait de regarder des images de nature peut améliorer la capacité de concentration.

#### 2. Jardiner permet de renforcer le système immunitaire

Lorsque vous êtes à l'extérieur, votre peau absorbe les rayons du soleil et [fabrique de la vitamine D](#). Celle-ci permet de renforcer le système immunitaire, pour que vous puissiez lutter contre les virus et les infections. La vitamine D aide aussi le corps à [absorber le calcium](#), qui garde les dents et les os forts.

#### 3. Le jardinage est un exercice physique

Selon les centres de prévention des maladies, les petits travaux de jardinage permettent de brûler environ 330 calories par heure. C'est autant que la danse et plus que la marche. En jardinant, vos mouvements stimulent votre rythme cardiaque. Ainsi, les risques d'obésité diminuent et tous les problèmes de santé qui vont avec, comme les [maladies cardiaques](#).

Thomas affirme que « pour être efficace, l'exercice doit être plus physique que votre charge de travail habituelle ». Assurez-vous que ce que vous faites dans votre jardin vous permet de vous dépasser physiquement.

#### 4. Le jardinage peut faire baisser votre pression artérielle

Il existe bien des raisons de bouger chaque jour. D'après M. Thomas, les personnes qui font des travaux manuels ont tendance à avoir une pression artérielle moins élevée que la

moyenne. Il a réalisé une étude dans laquelle des femmes âgées devaient presser régulièrement de la main un dispositif semblable à un outil de jardinage. Après huit semaines, ces femmes avaient une pression artérielle moins élevée. Dans une autre étude, des femmes de plus de 80 ans présentaient une pression artérielle plus basse et étaient moins anxieuses après avoir jardiné.

### **5. Le jardinage est bénéfique pour toute la famille**

Les programmes de jardinage scolaires montrent aux enfants à s'occuper des plantes et des légumes. On y enseigne aussi les bases de la nutrition. Une étude a démontré que les enfants participant à de tels programmes consommaient plus de légumes par la suite. Une autre de l'Université McMaster a révélé que les adultes plus âgés qui jardinaient avaient une meilleure qualité de vie. Incitez donc les enfants et les grands-parents à aller dans le jardin lors des belles journées de printemps!

### **6. Les jardins communautaires peuvent aider à se faire de nouveaux amis**

Les jardins communautaires ont [la cote](#). Entretenir un petit lopin de terre sur un terrain communautaire permet de rencontrer d'autres amateurs de jardinage. Avoir une [vie sociale](#) active est excellent pour la santé mentale. Des médecins ont même commencé à [prescrire des activités sociales](#), y compris le jardinage, contre la dépression et l'anxiété. « Les activités à la fois sociales et physiques ont souvent des effets durables sur la cognition », souligne M. Thomas. On ne peut pas profiter de tous ces bienfaits pendant la distanciation sociale, mais ce n'est que partie remise!

### **7. Jardiner aide à manger plus de légumes**

Lorsque votre prochaine collation pousse dans la cour, il est d'autant plus facile de manger des fruits, des herbes et des légumes frais. Cultiver ses propres légumes permet également de les récolter au bon moment. Les légumes cueillis à maturité contiennent vraisemblablement plus de nutriments que ceux du supermarché.

### **8. Le jardinage permet d'évacuer le stress**

Bouger est bon pour la santé mentale. Le jardinage, plus particulièrement, permet de gérer le stress et de prendre soin de sa santé mentale. Une compilation de recherches datant de 2017 a mis en évidence le fait que les personnes qui jardinent ressentent moins de stress et d'anxiété et qu'elles sont moins susceptibles de souffrir de dépression.

Alors, si vous cherchiez des raisons de vous salir les mains ce printemps, vous en avez maintenant huit!

*Les mesures prises afin de ralentir la propagation de la COVID-19 évoluent graduellement. N'oubliez pas de suivre les directives de la santé publique sur les rassemblements et la distanciation sociale dans votre région.*