



L'HORTITHÉRAPIE EN 6 QUESTIONS

L'hortithérapie utilise le jardin, le jardinage, la culture des plantes et la relation avec la nature pour améliorer la santé physique, mentale et sociale. L'hortithérapie est une activité très adaptée aux personnes vivant avec la maladie d'Alzheimer ou une maladie apparentée.

1

Pour qui et pourquoi ?

L'hortithérapie s'adresse à toutes les personnes vivant avec la maladie d'Alzheimer ou une maladie apparentée et est indiquée pour proposer :

- Une réhabilitation physique : stimulation de l'appétit, prévention des chutes, entretien physique, cardio-vasculaire et respiratoire.
- Un entretien cognitif : stimulation de la mémoire, de la verbalisation, des gestes, de l'orientation dans le temps et dans l'espace, du schéma corporel (connaissances des parties de son corps et image de son corps).
- Un accompagnement des symptômes psychologiques et comportementaux : anxiété, dépression, repli sur soi, agitation, insomnie, déambulation.

Cette intervention est proposée sur les conseils d'un professionnel du soin et de l'accompagnement.

2

Comment se déroule l'intervention ?

Les séances d'hortithérapie ont lieu dans un jardin, dans un patio, sur une terrasse, en intérieur ou encore dans une chambre près d'une fenêtre avec une vue sur l'extérieur (jardin, terrasse, forêt, etc.).

Les séances durent 30 minutes en individuel, 1h30 en groupe de 5 à 6 participants et sont proposées toute l'année, deux fois par semaine voire tous les jours si cela est possible.

Les activités proposées sont adaptées aux envies et aux capacités des personnes : faire le tour du jardin, observer les plantes, planter, tailler et/ou arroser les plantes, faire un bouquet, etc. Des discussions et des échanges sont proposés en lien avec l'activité réalisée.

Les personnes présentant un risque de chute doivent être accompagnées lors des sorties au jardin.

3

Quels en sont les bénéfices ?

Les effets observés

sont un ralentissement du déclin cognitif, la diminution de l'agitation, un sentiment de bien-être, l'expression d'émotions positives et la satisfaction de s'engager dans des activités en lien avec la nature.

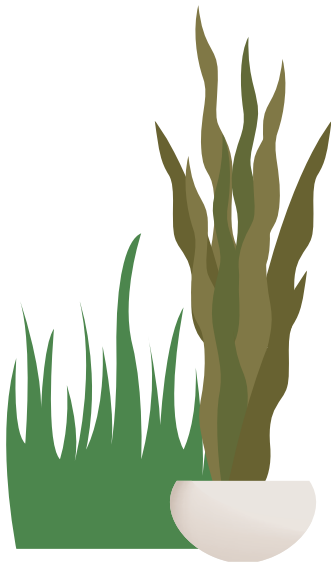


4 Comment cela fonctionne ?

L'hortithérapie va cibler et impliquer quatre domaines :

- Physique : entretien des capacités physiques, cardio-vasculaires et sensorielles.
- Cognitif : stimulation de la mémoire, des émotions, du langage et de l'imagination.
- Psychologique : autonomie, estime de soi, communication, expression des émotions, qualité de vie.
- Social : écoute, échange, interactions sociales.

L'exposition à la lumière naturelle stimule l'appétit, renforce l'immunité et régule l'humeur et le sommeil.



5 Dans quel cas est-ce contre-indiqué ?

L'hortithérapie est contre-indiquée aux personnes n'ayant pas de vaccination anti-tétanique et/ou ayant de l'asthme et/ou des allergies sévères non contrôlées.

Dans tous les cas, il faut en parler préalablement avec les professionnels.

6 Qui peut encadrer des séances d'hortithérapie ?

L'hortithérapie est encadrée par un hortithérapeute, un jardinier médiateur et des professionnels sensibilisés à l'hortithérapie. Une double compétence est requise : une expérience dans l'accompagnement des personnes vivant avec la maladie d'Alzheimer ou une maladie apparentée et une sensibilisation et/ou une formation en hortithérapie.



Ne pas oublier vos lunettes et/ou vos appareils auditifs si vous en avez besoin.



Votre participation aux séances est libre. Il vous sera toujours demandé si vous souhaitez participer.

Cette fiche est adaptée d'un chapitre du guide *Interventions non médicamenteuses et maladie d'Alzheimer : comprendre, connaître, mettre en œuvre* qui présente 10 interventions non médicamenteuses.

