

les fruits participe à l'équilibre psychologique. Une étude hollandaise publiée en 2011 a ainsi confirmé que le jardinage faisait baisser le taux de cortisol, l'hormone du stress, plus efficacement que la lecture. Deux ans plus tôt, des travaux norvégiens menés auprès de personnes souffrant de dépression avaient déjà démontré que la pratique du jardinage à raison de six heures par semaine diminuait la sévérité des symptômes chez les malades. L'hortithérapie est aussi utilisée pour ses vertus apaisantes auprès de personnes atteintes de l'alzheimer, d'enfants autistes ou de détenus.

«Contrairement aux activités intellectuelles ou abstraites, le jardinage conduit à un résultat tangible, d'où une sensation de travail accompli, confirme le Vaudois Paul



Les potagers urbains sont parmi les derniers lieux de MIXITÉ sociale. Ils permettent de mieux connaître l'Autre dont on se méfie toujours

Natacha Litzistorf, directrice de l'association Equiterre

Jenny, psychologue FSP. En outre, il réclame un apprentissage, une expertise qui s'acquiert avec l'expérience et qui est une autre source de satisfaction.» Mais les bienfaits psychologiques ne s'arrêtent pas là: «Le potager stimule la curiosité, il enseigne la patience et l'observation. Il exige d'évoluer en permanence, de s'adapter aux saisons, ce qui implique une certaine humilité.» Dans un monde «connecté» où l'on est bombardé d'informations, «en alerte permanente», selon la psychologue, le jardinage «permet de relâcher notre attention. Avec les nouvelles technologies, les liens que nous créons sont virtuels. L'avènement des potagers urbains participe à la création de contacts réels, concrets, avec autrui. Leur dimension sociale est donc fondamentale.»

Cultiver pour mieux vivre ensemble? Natacha Litzistorf en est convaincue. «Les jardins potagers sont parmi les derniers lieux de mixité sociale dans les villes. Les personnes se conseillent mutuellement. On y voit des aînés enseigner aux plus jeunes, notamment aux bobos urbains dont certains n'ont jamais tenu un outil de jardinage dans leurs mains. Parfois, ce sont les personnes venues de l'étranger, qui ne parlent pas très bien le français mais ont une connaissance de la terre que nous avons perdue, qui montrent

les bons gestes aux autres. Des liens se créent... Les potagers urbains permettent de mieux connaître l'autre dont on se méfie toujours.»

Bon pour la santé physique

S'il fait du bien au moral, le jardinage est aussi excellent pour garder la forme. Tout dépend, évidemment, de l'intensité avec laquelle on s'active! Arroser ses tomates cerises en pot sur son balcon demandera moins d'efforts que retourner plusieurs mètres carrés de terre dans un potager. Selon Archedio Ferrara, chargé de projet pour le programme cantonal «Ça marche!» des Ligues de la santé, à Lausanne, la dépense énergétique du jardinage oscille entre «celle d'une marche du dimanche et celle du walking entraînant un léger essoufflement, voire d'un jogging haletant». Une sacrée marge. «Mais quand le potager, de par sa taille et sa situation, permet une activité variée, on sollicite l'ensemble de la musculature, poursuit le spécialiste. Même si, le plus souvent, on le ressent plutôt au niveau du dos et des membres supérieurs.»

«Les recommandations nationales conseillent au moins deux heures et demie d'activité physique d'intensité modérée par semaine, rappelle son collègue Fabio Peduzzi, chef

de projet. Le jardinage peut y contribuer. Comme tout exercice physique ce dernier présente l'intérêt notable d'être une bonne alternative à la sédentarité». En 2013, une étude suédoise publiée dans le *British Journal of Sports Medicine* a d'ailleurs démontré que cultiver son potager quotidiennement réduirait les risques de crise cardiaque ou d'attaque cérébrale de près de 30% chez les plus de 60 ans. Lorsque l'on sait qu'en 2050 22% de la population mondiale aura plus de 60 ans, l'argument a de quoi convaincre. Une autre étude, américaine celle-là, a conclu que l'indice de masse corporelle des femmes jardinant dans des potagers communautaires était inférieur à celui des autres. Effet de l'exercice physique ou d'une plus grande consommation de légumes? Les chercheurs n'ont pas pu le déterminer.

Bon pour la santé alimentaire

«Dès lors que l'on a un potager, on a envie de manger ce qu'on y produit. Cela contribue donc à avoir une alimentation équilibrée», énonce Laurence Margot, diététicienne aux Ligues de la santé. Car qui cultive ses propres légumes les consomme. Et d'autant plus facilement qu'en vertu des exigences de la ville (voir interview ci-contre) les plantages urbains sont situés à moins de cinq minutes du domi-