

Le contact avec la nature est fondamentalement bénéfique pour la santé humaine, permet d'apaiser des personnes anxieuses, de baisser le niveau de stress et de favoriser la mobilité et la motricité. Afin d'exploiter pleinement le potentiel de cette interaction, l'hortithérapie consiste à utiliser les plantes et le végétal comme « médiateurs pour atteindre des objectifs thérapeutiques vérifiables chez des personnes diagnostiqués ». Elle s'appuie donc sur une évaluation préalable et choisit les activités en fonction des bénéfices recherchés.

Définition : Société suisse d'hortithérapie (SSHTA)



## Pour qui ?

L'hortithérapie s'adresse à toute personne qui souhaite évoluer dans sa santé physique, mentale ou sociale

- insertion professionnelle
- maladie mentale
- handicap physique
- réadaptation, convalescence
- démence
- hyperactivité

## Le programme d'un atelier

- accueillir
- évaluer l'ambiance
- proposer les activités
- montrer et faire
- clôturer, commenter l'atelier et échanger
- informer sur le prochain atelier
- ranger
- évaluer

## Pour quoi ?

Les bénéfices du contact avec la nature sont nombreux, les plus fréquemment cités sont

- conserver une activité physique
- stimuler les sens
- apaiser
- améliorer le rétablissement
- faciliter l'intégration
- entraîner la motricité
- participer à une activité créative

Bieri – jardin de soin accompagne les structures de santé afin de faciliter l'accès aux bienfaits thérapeutiques du jardinage. Il apporte son expertise dans le choix des végétaux, la proposition et la planification des activités et participe à la conduite d'ateliers. Parce que soigner un jardin peut soigner l'humain.

