

Proposition d'un modèle intégratif concernant les bénéfices psychologiques du jardinage chez les personnes âgées

An integrative model of the psychological benefits of gardening in older adults

ISABELLE TOURNIER¹
VIRGINIE POSTAL²

¹ Integrative research unit: social and individual development (Inside), Université du Luxembourg, Luxembourg
<isabelle.tournier@uni.lu>

² Laboratoire Psychologie, Santé et Qualité de Vie, Université de Bordeaux, France

Tirés à part :
I. Tournier

Résumé. La présente revue de littérature porte sur les bénéfices psychologiques associés au jardinage chez la personne âgée. Dans un premier temps, les données actuelles concernant ces bénéfices ont été synthétisées et ont montré que le jardinage est associé à un sentiment d'accomplissement, de bien-être et de détente, à une réduction de la symptomatologie dépressive, à un effet protecteur sur le fonctionnement cognitif ainsi qu'à la création de liens sociaux chez la personne âgée autonome vivant à domicile. Chez la personne institutionnalisée, le jardinage favorise le sentiment de contrôle et de bien-être et participe à la réduction de la tristesse et de l'anxiété. Dans un deuxième temps, différentes théories explicatives présentées dans la littérature ont été exposées puis intégrées au sein d'un modèle. Ces théories, qui postulent un bénéfice à travers une action sur la sphère de la cognition et/ou des émotions, doivent encore être mises à l'épreuve par de futures études. En conclusion, le jardinage apparaît comme une activité bénéfique au fonctionnement de la personne âgée mais les connaissances actuelles doivent encore être développées afin d'en comprendre les mécanismes d'actions et ainsi améliorer les futures prises en charge basées sur cette activité.

Mots clés : personnes âgées, jardinage, modèle intégratif, thérapie non-médicamenteuse

Abstract. This review of the literature tackles the question of the psychological benefits linked to gardening in older adults. First, the current data on these benefits are reviewed, and the findings reveal that gardening is linked to feelings of accomplishment, well-being and peace, a decrease of depressive symptoms, a protective effect on cognitive functions as well as the development of social links for community living older adults. In institutionalized older adults, gardening promotes internal locus of control and well-being, and is related to a decrease of sadness and anxiety. Second, several explanatory theories are discussed. All of them postulate an action on the cognitive and/or emotional spheres, which were included into a integrated model that must be tested in future research. In conclusion, gardening appears to be a beneficial activity for promoting older adults' functioning but the current knowledge still has to be extended to understand the specific mechanisms of action. This deeper understanding is necessary in order to improve the future actions depending on this activity.

Key words: older adults, gardening, integrative model, non-pharmacological intervention

Q1
Q2

Délaissée pendant un moment au profit d'approches plus médicales, l'intégration de plantes et de jardins dans les centres de soins regagne un intérêt certain depuis une vingtaine d'années [1]. Dans les centres accueillants des personnes âgées, on retrouve ainsi les plantes sous forme d'éléments décoratifs, de parcs arborés mais aussi d'activités telles que les ateliers de jardinage. Au-delà de l'intérêt esthétique ou occupationnel, de récentes études

sur le sujet mettent en avant des bénéfices psychologiques, sociaux et également physiques [2] qui mènent à une amélioration de la santé et du bien-être [3]. L'objectif de la présente synthèse de la littérature est de faire un bilan des connaissances actuelles des bénéfices psychologiques du jardinage chez les personnes âgées tout en présentant les limites des données actuelles et en proposant de futurs développements à apporter. Afin d'éclairer ces données, les principales théories explicatives avancées dans la littérature sont également présentées et intégrées au sein d'un