

Belles et bienfaitantes, ces fleurs indispensables à notre équilibre

THÉRAPIES FLORALES Attendues au printemps et pourtant présentes toute l'année, les fleurs sont les alliées de notre bonne santé.

PAR ANNE.DEVAUX@LACOTE.CH

Le cerveau d'Homo Sapiens est né dans la nature, pas dans un univers de béton. Les conditions de la modernité sont trop récentes pour qu'il s'y habitue. Ce qui explique nos émotions lorsque nous sommes au contact de la nature, y compris en modèle très réduit comme un bac à fleurs ou quelques plantes vertes pour égayer son chez-soi.

Les fleurs, sauvages ou cultivées, médicinales, comestibles ou ornementales, à ras du sol ou aux branches d'un arbre, sont favorables à l'équilibre psychique et physiologique. Les bénéfices que nous en retirons vont bien au-delà du plaisir ressenti et balayent toutes les niaiseries mignonnes que les fleurs peuvent nous inspirer. Plus largement, l'impact des jardins sur notre santé, démontré par des études scientifiques, est massif.

Qu'elles fanent ou fleurissent, annonciatrices des changements saisonniers, les fleurs nous rappellent le dynamisme de la vie.

Diplômé en sciences de l'environnement, Michaël Berthoud, fondateur du projet Cueilleurs sauvages, voit les fleurs comme «des marqueurs temporels tout au long de l'année, elles permettent de se synchroniser avec les saisons, de nous met-

tre en résonance avec l'environnement». Ses cours sur les plantes sauvages comestibles et médicinales, entre autres à La Sarraz, sont l'occasion de découvrir l'abondance des fleurs comestibles et médicinales. Ce ne sont pas les fleurs les plus belles et colorées ni les plus «tape-à-l'œil», selon l'expression de Michael Berthoud, qui font les meilleures salades ou possèdent le plus de vertus curatives.



Il faut des jardins partout et pour tous, l'enjeu est vital pour notre santé mentale.

CHARLOTTE GILART DE KERANFLEC'H
HAUTE ÉCOLE DE SANTÉ VAUD

«Quand j'emmène les gens, ils changent rapidement leur regard sur les fleurs et la nature, en quelques heures ils n'osent plus marcher par crainte d'écraser leur repas du soir», dit-il en souriant.

Catalyseur d'attention

Matières organiques vivantes, les fleurs éveillent tous nos



Les fleurs, sauvages ou cultivées, médicinales, comestibles ou ornementales sont favorables à l'équilibre psychique et physiologique. SIGFREDO HARO

sens: la vue, le toucher, l'odorat, le goût et même l'ouïe. Mais aussi notre intellect et le développement de notre pensée, souligne Charlotte Gilart de Keranflec'h, maître d'enseignement à la Haute école de santé Vaud, docteur en

philosophie ainsi qu'en sciences de la vie, et infirmière spécialisée en neurologie. «Dans la nature ou au jardin, les fleurs attirent notre regard, attisent notre curiosité qui se manifeste par l'observation et se traduit par le désir de com-

prendre notre environnement», explique-t-elle.

Les fleurs sont également indissociables du soin que nous leur apportons et de celui qu'elles nous procurent. La compagne de Michaël Berthoud, Marie Mellioret, fleuriste et organisatrice d'ateliers végétaux, le constate, le vit et l'exprime avec conviction: «La puissance guérisseuse des fleurs est dans le présent, pas hier, ni demain, elles sont une parenthèse de l'instant présent dans lequel je suis bien».

Le jardin, équilibre de la santé

Charlotte Gilart de Keranflec'h a consacré son travail doctoral à l'hortithérapie et aux jardins thérapeutiques. Elle plaide pour des jardins thérapeutiques dans toutes les structures de soins. Plus encore, dans les zones très urbanisées: «Il faut des jardins partout et pour tous, l'enjeu est vital pour notre santé mentale», insiste-t-elle.

Les fleurs en élixir

Pas d'odeur, pas de couleur, les élixirs des fleurs de Bach sont réputés pour leurs effets sur l'harmonie du corps et de l'esprit, afin de rétablir l'équilibre émotionnel. «Les fleurs agissent sur l'énergie au niveau vibratoire, cela me paraît clair, mais je comprends que cela soit difficile à comprendre. Cependant, on n'a pas besoin d'y croire pour ressentir les bénéfices des fleurs de Bach», explique sans détour Elodie Andrey, thérapeute à Gingins. Diplômée de médecine chinoise, elle s'est tournée vers les fleurs de Bach pour leur innocuité, contrairement aux huiles essentielles qui présentent des risques de toxicité. «Il n'y a aucune contre-indication et les compositions comme le Rescue en cas d'angoisse ou de choc ont un effet immédiat, d'autres servent à travailler avec des effets à plus long terme», précise la thérapeute.

Le jardin, représentation domestiquée et sans danger de la nature, a des répercussions mesurables sur notre santé physique et psychique. Il améliore nos capacités attentionnelles indispensables à notre bon fonctionnement cognitif, notamment d'apprentissage, y compris celles de lire, écrire et compter. Il bonifie notre état physiologique: moins de stress, davantage de stimulation neurosensorielle et motrice, moins de risques cardiovasculaires.

Il favorise enfin nos compétences sociales, «mais également toutes nos habiletés au travail, l'endurance et la productivité», ajoute Charlotte Gilart de Keranflec'h. Psychologiquement, le jardin régule les émotions, apporte bien-être et plaisir.

Tous ces effets simultanés renforcent notre système immunitaire, ainsi que tous les grands systèmes de notre corps. Dites-le donc avec des fleurs, en somme.

A Mont-sur-Rolle, le jardin thérapeutique est un lieu privilégié

«Nos résidents sont à un tout autre niveau de conscience, ils observent leur environnement autrement et ils s'expriment à leur façon, avec cette maladie, c'est l'instant présent qui compte», explique Martine Risuleo-Beaud, infirmière cheffe à la Fondation Belle Saison. En l'occurrence, elle parle de l'EMS La Clef des Champs à Mont-sur-Rolle qui accueille des résidents avec des troubles cognitifs. «Le jardin thérapeutique offre un espace sécuritaire pour ceux qui présentent un symptôme de déambulation et nous constatons qu'ils sont moins agités», souligne-t-elle. Afin de stimuler les fonctions cognitives et la mémoire ancienne, le jardin active les cinq sens.

Ainsi, ici, toutes les plantes sont comestibles car il n'est pas rare que les résidents

exercent leur curiosité en arrachant une feuille par-ci ou par-là et y goûtent. Dans ce jardin, «certains qui ne parlent plus du tout vont subitement formuler un mot comme ce résident qui a dit «merle» en reconnaissant le chant de l'oiseau», raconte-t-elle. Pour chacun, un projet individualisé est mis place en lien avec son histoire de vie. Les personnes qui ont toujours vécu dans un milieu citadin se montrent surtout contemplatives, dans le jardin. D'autres, qui ont déjà travaillé la terre, ont un comportement plus actif, allant jusqu'à jardiner. Les femmes se dirigent volontiers vers la partie ornementale où poussent les fleurs. «Les fleurs suscitent l'envie de sentir, de toucher, de cueillir et de partager. Elles en cueillent pour les offrir», témoigne l'infirmière. Si l'aména-

gement du jardin est entièrement sécurisé et adapté à leurs troubles cognitifs, personne ne s'y promène seul. «Dans notre concept d'accompagnement, les services ne sont pas cloisonnés. Un soignant, un animateur ou quelqu'un du secteur de la maintenance peut accompagner un résident au jardin et le prendre en charge», précise Stefano de Micheli, responsable des structures d'accompagnement médico-sociales de la Fondation Belle Saison. Le jardin thérapeutique est un environnement de partage et d'échanges pour les résidents, leurs familles ainsi que les collaborateurs. L'EMS La Clef des Champs y invite volontiers des résidents et collaborateurs d'autres structures de la Fondation, offrant à chacun, malade ou pas, les bénéfices de bien-être de ce lieu.

PUBLICITÉ

Vos projets nous tiennent à cœur, comptez sur notre accompagnement technique

Daniel Robert
ORTHOPÉDIE

BANDAGES • ORTHÈSES • PROTHÈSES • MOYENS AUXILIAIRES