

LE JARDIN DES HÊTRES

Création et animation de jardins thérapeutiques

www.jardindeshetres.fr



Nous sommes Architectes Paysagistes formées à la santé, l'écologie et l'animation. Nous intervenons à la demande d'établissements, d'entreprises ou de particuliers désireux d'**embellir leur cadre de vie** et cherchant à **améliorer naturellement leur santé** ou celle de leurs usagers.

En entreprise quels sont les bienfaits d'un jardin ? Son intérêt est mis en évidence dans de nombreuses études :

• Un vecteur de mieux-être au travail

La nature contribue à un **état physiologique de bien-être**, en diminuant le stress et l'anxiété, la dépression¹.

Pour **des pauses ressourçantes** ! Et des relations humaines plus apaisées.

• La santé améliorée

L'exposition à la **lumière naturelle** est importante pour le rythme nyctéméral (amélioration du sommeil) et le renforcement des défenses immunitaires. **Marcher** est moyen efficace pour lutter contre les maladies cardiovasculaires¹.

• Un moyen de lutte contre le burn-out

Cela a été clairement mis en évidence dans une étude portant sur **l'intérêt des jardins dans la prévention contre le burn-out**. Avec une amplification du bénéfice lors de la fréquentation de jardins aménagés².

• Une plus grande créativité

Des chercheurs ont mesuré **la créativité de deux groupes d'étudiants**, l'un restant immobile, l'autre étant invité à se déplacer. Les réponses inventives du groupe de marcheurs étaient supérieures de 80 % à 100 % à celui qu'obtenaient les personnes assises³ !

1. *Les jardins thérapeutiques : recommandations et critères de conception. Thérèse Rivasseau-Jonveaux*

2. *Jardin thérapeutique, outil de prévention du burnout. Article du 1er juin 2017, Psychologie Française*

3. *Magazine Sciences Humaines, n°2965 – septembre-octobre 2017*

Quel jardin pour mon entreprise ?

Les clefs d'un jardin zen et vivant

Un jardin qui suscite l'envie de sortir, qui est économe en temps

- mise en place de mobiliers (tables, bancs, abris...)
- permettre le travail en extérieur
- y faciliter la détente (repas, moments de convivialité...)
- des points d'intérêt dans le jardin (carré des tisanes, des aromatiques, haies gourmandes...)

Un jardin «anti-stress»

- sensoriel
- aménagement d'une promenade
- terrasse plantée
- préservation de l'intimité, de la tranquillité
- des lieux de rencontres

La conception partagée du jardin

- répondre aux attentes des salariés
- pour une appropriation rapide du jardin
- le gage d'un jardin qui sera vécu au quotidien



contact : atelier@jardindeshetres.fr
Sarah Bertolotti : 07 57 50 29 58