## Bienfaits du végétal

12 Juin 2020

**LE JARDINAGE AUSSI FAVORABLE AU BIEN-ETRE MENTAL QUE LA MARCHE OU LE VELO**

**D'après une étude américaine, le jardinage est l'un des loisirs qui procurent le plus de bien-être psychologique.**

Les activités favorisant la qualité de vie et le développement durable sont deux enjeux particulièrement importants pour les villes. Les pistes cyclables ou les zones piétonnes font partie des aménagements destinés à favoriser ce type d'activité, concourant ainsi au bien-être des habitants et à la qualité de l'environnement dans lequel ils vivent. Quels effets produisent chacune de ces activités ?

Pour répondre à cette question, l'Université de Princeton (Etats-Unis) a mené une étude auprès de 370 personnes vivant à Minneapolis et portant sur 15 activités. Le bien-être émotionnel des individus a été mesuré à travers un sondage et une application sur smartphone dédiée à l'état émotionnel des individus. Parmi les 15 activités étudiées : le vélo, la marche, les sorties pour prendre un repas, le jardinage, le fait de rester chez soi ou encore les déplacements en voiture.

Les résultats de l'étude Princeton indiquent que le bien-être émotionnel associé au fait de s'occuper des végétaux chez soi est similaire au bien-être généré par la pratique du vélo, la marche ou le fait d'aller manger à l'extérieur.
Le jardinage figure dans le top 5 des activités étudiées qui procurent le plus de bien-être émotionnel et dans le top 5 des activités les plus porteuses de sens. L'étude ne montre pas de

différence de niveau de bien-être entre ceux qui jardinent à plusieurs et ceux jardinant seul, ni entre ceux vivant en milieu urbain et périurbain. En revanche, le bien-être est supérieur chez ceux qui cultivent des légumes, chez les personnes à faible revenu et chez les femmes.

« Les villes cherchent à être aujourd'hui plus vivables et le jardinage pourrait s'intégrer dans cet objectif d'amélioration de qualité de vie », indique Anu RAMASWAMI de l'Université de Princeton, directeur du Réseau des Villes Saines et Durables aux Etats-Unis et co-auteur de l'étude. Ces travaux constituent des enseignements intéressants particulièrement en cette période de crise où les pertes d'emplois et les incertitudes sur l'avenir pèsent sur le bien-être et donc la qualité de vie de beaucoup d'individus.

**Sources :** Graham AMBROSE, Kirti DAS, Yingling FAN, Anu RAMASWAMI, Is gardening associated with greater happiness of urban residents? A multi-activity, dynamic assessment in the Twin-Cities region, USA. Landscape and Urban Planning, 2020; 198: 103776 DOI: 10.1016/j.landurbplan.2020.103776
Princeton University, "Emotional well-being while home gardening similar to other popular activities, study finds." ScienceDaily. ScienceDaily, 11 May 2020.
Le bien-être émotionnel pendant le jardinage à la maison similaire à d'autres activités populaires selon une étude, Citizenside, 11 mai 2020.