

Roseraie

Saint-Galmier



CONFERENCE : UN JARDIN POUR GUERIR éloge de la jardinothérapie PAR YVES YGER

Samedi 19 novembre 2022 à 14h30

Comme le jardinier prend soin de son jardin, le jardin peut aussi soigner le jardinier. Outre les bienfaits de l'activité physique et de l'air vivifiant, la pratique du jardinage stimule l'imagination, la mémoire, la créativité et l'échange social. C'est un remède au stress. Au cours de cette causerie botanique gesticulée, étayée par des travaux scientifiques validés, et illustrée d'exercices pratiques, Yves YGER vous invite, à partir du jardin de nos enfances, à bêcher votre esprit, y semer des bonnes idées, et récolter les fruits de la pleine forme !

Yves YGER, pharmacien et herboriste, est passionné par le monde des arbres et des jardins. Il aime partager ses savoirs entre le monde médical et le monde végétal.

Pour en savoir plus : <http://www.asso-roseraie-saintgalmier.org>
Facebook : les amis de la roseraie de saint-galmier

L'Étang des rivières, 42330 SAINT-GALMIER



LE CONFÉRENCIER



Yves YGER a mené une carrière de Pharmacien en Bretagne, puis d'Herboriste en Savoie. Il a mené en parallèle une activité de communication dans le domaine de la phytothérapie et de l'ethnobotanique, comme conteur lors de « Causeries botaniques », et comme chroniqueur pour différents revues et médias naturalistes (Terre Sauvage), intervenant de temps en temps dans les émissions « Allo Docteur » et « Silence ça pousse » sur France 5. Il est l'auteur du livre « Lettres aux arbres » (Editions Transboréal/Elytis). Depuis 2015, il a traversé plusieurs fois la France à pied sous le nom de « Chemineau des Herbes », et présenté ses animations dans de nombreux jardins de France. Passionné par le

monde des arbres et des jardins, et par ceux qui les font vivre, il aime partager ses savoirs entre le monde médical et le monde végétal.

UN JARDIN POUR GUERIR : ÉLOGE DE LA JARDINOTHÉRAPIE

Remèdes au stress et précieux outils contre le vieillissement, le râteau et le plantoir devraient être remboursés par l'Assurance-Maladie !

Depuis longtemps, le jardinage est reconnu pour ses vertus relaxantes. Cela serait dû notamment à une certaine *Mycobacterium vaccae*. Cette bactérie, qui se trouve dans la terre, a la particularité de stimuler la production de sérotonine (la fameuse hormone du bonheur !) par le cerveau. Quoiqu'il en soit, jardiner est un excellent moyen de se délasser, mais aussi de lutter contre la dépression. Devant de tels effets, les professionnels de la santé se sont tout naturellement penchés avec plus d'attention sur le jardinage et ses effets bénéfiques pour la santé. Plusieurs études récentes tendent à le prouver : le travail de la terre



stimule le corps et la tête. Cultiver ses fleurs et son potager permet d'ailleurs de cultiver aussi une meilleure estime de soi. La jardinothérapie est désormais largement recommandée par de nombreux spécialistes, en particulier pour venir à bout du stress, mais aussi pour lutter contre les maladies neurodégénératives.

L'avantage de la jardinothérapie, c'est qu'elle est adaptée à tous, y compris aux plus petits. S'il est possible de « pratiquer » en solo, il est aussi intéressant de convier les plus jeunes dans le jardin. Inviter les enfants à découvrir le potager, c'est même carrément malin : voici une belle occasion de partager des moments privilégiés tout en les initiant à de nouvelles saveurs, et en mode zen, qui plus est !