

# Une fraîcheur d'esprit venue de votre jardin

Avez-vous un jardin ou des pots de fleurs sur vos rebords de fenêtre? Si oui, votre cerveau vous en sera reconnaissant. Comme le montrent de nombreuses études, un jardinage quotidien diminue le risque de maladies neurodégénératives. L'air frais, la lumière et les couleurs éclaircissent l'humeur, et cette occupation créative relègue problèmes et soucis à l'arrière-plan. Le jardinage met en jeu des compétences et donne une liberté d'action qui, souvent, manquent dans la vie professionnelle. On imagine, on arrange, on aménage un lopin de terre qui n'appartient rien qu'à soi et que le cœur se réjouit de voir fleurir.

## Une stimulation polyvalente pour le cerveau

Le jardinage impose au cerveau des tâches sans cesse renouvelées, qui stimulent son activité et dont on peut faire un véritable entraînement en les variant. Un droitier peut par exemple s'exercer à sarcler et à semer de la main gauche. Il sollicitera ainsi l'hémisphère cérébral opposé, qu'il obligera à gérer des séquences de mouvements inhabituelles et, donc, à mobiliser des connexions nerveuses différentes. Une étude hollandaise montre que les taux de cortisol et, par conséquent, les niveaux de stress diminuent déjà au bout d'une demi-heure de jardinage.

Comme toute activité corporelle, le jardinage a aussi un effet bénéfique sur le système cardiovasculaire, qu'il stimule à la manière d'un entraînement d'endurance modéré. La fré-

quence cardiaque baisse, le pouls se calme et la tension artérielle devient plus régulière. Qui jardine sollicite aussi une multitude de muscles, ce qui aide à brûler des calories. Passer la tondeuse à gazon, retourner la terre ou élaguer des arbres active la dégradation des graisses, et c'est tout bénéfique pour la mémoire, l'estime de soi et la diminution du stress.

## Les bons services des plates-bandes

Plants de tomates resplendissants, baies juteuses, plates-bandes fleuries : les résultats du jardinage se voient et se mangent. Et ils sont bons pour la santé. Les fruits, les légumes et les herbes du jardin sont les plus riches en vitamines, en minéraux et en oligo-éléments. Les propriétaires de jardin ne sont toutefois pas les seuls à bénéficier de cet entraînement et de ces aliments naturels du cerveau. Les herbes, ainsi que beaucoup de variétés de légumes se cultivent aussi en seaux de jardin, en pots de balcon ou en caisses pour rebords de fenêtre. Pour les caisses exposées au sud sont recommandées les tomates cerises, le chili ou la camomille, pour les expositions nord la bette ou la salade.

La fin de l'été est un bon moment pour se lancer. Les légumes d'hiver tels qu'épinards et salade peuvent être plantés en ce moment, de même que beaucoup de fleurs, qui doivent d'abord hiberner. Et, au printemps, votre jardin reflurira dans toute sa splendeur.



Le jardinage impose au cerveau des tâches sans cesse renouvelées, qui stimulent son activité et dont on peut faire un véritable entraînement en les variant.

Photo : Unsplash