

**NATURE** ■ Le Centre local d'information et de coordination gérontologique (CLIC), 11 rue Espagnon, a inauguré hier après-midi son potager participatif. « Jardiner est un sport doux », a souligné Olivier Robert, président du CLIC pour qui les vertus de cette activité auprès des personnes âgées ne sont plus à faire. Rompre la solitude et créer du lien social, ce lieu est également un outil en faveur de la prévention de la santé. Cet espace collaboratif a été aménagé par les équipes du chantier d'insertion de l'Agglo Pays d'Issoire

Jardiner est un loisir banal en apparence, cependant les vertus thérapeutiques de cette activité douce sont nombreuses et stimulent aussi bien au niveau physique, psychique qu'au niveau nutritionnel. Un cocktail essentiel pour préserver sa santé !

## DES BIENFAITS PSYCHIQUES

### Réduction du stress et de l'anxiété

Jardiner est synonyme de calme et de sérénité, c'est un temps qui permet de se relaxer en oubliant ses tracas quotidiens. De nombreuses études ont démontré que le jardinage participe à la réduction du stress et de l'anxiété.

### Stimulation intellectuelle

Les diverses tâches liées au jardinage (préparer sa terre, semer, arroser, tailler, récolter) demandent de l'organisation, mobilisent des connaissances, sollicitent la mémoire, exige un investissement au fil de l'année, ce qui stimule inconsciemment toutes les capacités cérébrales.

### Stimulation sensorielle

Jardiner c'est aussi l'opportunité de développer ses sens : la vue (en admirant les couleurs, les formes, l'évolution des plantations au fil des saisons...), l'odorat (les herbes aromatiques, les tomates, les fruits...), le toucher (durant les plantations, l'entretien, la récolte) et aussi le goût après la récolte et la préparation des fruits et légumes.

## DES BIENFAITS PHYSIQUES

### Prévention de la carence en vitamine D

La vitamine D est synthétisée au niveau de la peau sous l'effet des rayons UVB du soleil et il est nécessaire de s'exposer environ 20 minutes chaque jour (au printemps et en été, plus longtemps en hiver) pour fabriquer une quantité suffisante. Les jardiniers ont donc de meilleures chances d'être en bonne santé !

### Stimulation musculo-squelettique douce

Jardiner fait travailler l'ensemble des muscles, des articulations, des plus grosses (hanche, genou) à la plus petite (doigts). Cette activité douce préserve donc des pathologies articulaires en favorisant la mobilité et renforce la masse et la force musculaire.

### Prévention des maladies cardiovasculaires et du diabète

Jardiner est une activité physique et donc une solution thérapeutique naturelle pour rester en bonne santé ! De nombreuses études ont été réalisées sur le sujet et il semblerait que la pratique régulière du jardinage entraîne **une réduction des risques cardiovasculaires de 30 à 50 %**.



Potager participatif du CLIC



## « **Bouger au moins 30 minutes par jour** »

*C'est une recommandation de l'OMS (Organisation Mondiale de la santé) afin de préserver sa santé. Facile avec un potager !*

### DES BIENFAITS NUTRITIONNELS

Après la récolte, c'est l'heure de cuisiner les fruits et légumes. Et de profiter de leurs multiples bienfaits nutritionnels. Les vitamines hydrosolubles, vitamines C et B, sont indispensables et sont présentes en quantité conséquente dans les fruits et légumes.

#### Vitamine C

Le persil, les fruits rouges, les herbes aromatiques fraîches sont de grands classiques des potagers et de riches pourvoyeurs de vitamine C (défense contre les infections virales et bactériennes, protection de la paroi des vaisseaux sanguins, assimilation du fer, action antioxydante...). La consommation journalière des végétaux du potager est le gage d'un apport suffisant en vitamine C. La vitamine C est fragile : il est nécessaire de consommer rapidement sa récolte et de cuire ses légumes à température douce (destruction à partir de 60 °C).

#### Les antioxydants

Ces petits soldats ralentissent les dégâts causés par les radicaux libres, et préviennent le vieillissement et le risque de maladies.

Les grandes familles d'antioxydants sont les **caroténoïdes** (bêta-carotène, lycopène, lutéine...) et les **polyphénols** (coumarines, anthocyanes,...) et sont largement présents dans les légumes et les fruits.

De nombreuses études montrent que les antioxydants contribuent à :

- Retarder le **vieillissement**.
- Abaisser le taux de **cholestérol** et réduire le risque de maladies cardio-vasculaires.
- Prévenir certaines formes de **cancer**.
- Protéger les **yeux**.
- Lutter contre les effets de la **pollution** sur la peau, les cheveux, les poumons...

#### Les fibres

Elles régulent le transit, participent à la régulation de l'appétit, elles nourrissent notre microbiote et préviennent l'apparition de nombreuses maladies comme les maladies cardiovasculaires, l'obésité, le diabète de type 2, certains cancers et même le risque d'infections et de pathologies inflammatoires, en modulant l'activité du système immunitaire. Leur importance est telle que les recommandations de santé préconisent une consommation de **25 à 30 g par jour**. La consommation de légumes et fruits aide à atteindre cet objectif (en moyenne une part de 150 g de légumes cuits apporte 4 g de fibres et une part de fruits de 150 g apporte 3 g). Les céréales complètes et les légumineuses représentent une source de fibres encore plus importante et doivent compléter quotidiennement la consommation de fruits et légumes.

#### Vitamine B9

La vitamine B9 a un rôle important dans la formation des globules rouges, le fonctionnement du système nerveux (synthèse de neuromédiateurs) et du système immunitaire. Elle est présente dans les légumes à feuilles (épinard, laitue, scarole) mais aussi dans les brocolis, chou-fleur, tomate, carottes... Une consommation quotidienne de légumes permet de couvrir les besoins de l'organisme en vitamine B9.

Par conséquent la consommation à chaque repas des légumes et fruits du potager est une aubaine pour la santé !



Bientôt la récolte !

