



# VIVEZ LA NATURE !

## Les multiples bienfaits des espaces verts

### **AB INS GRÜNE !**

*Die wohltuende Wirkung von Natur und Garten*

DE

*Version allemande sur demande et en ligne*

Adepte du jardinage ou du potager ou simple amateur-riche d'espaces verts, vous aurez probablement remarqué que les jardins et la nature qui nous entourent offrent des paysages changeants et souvent réconfortants. Car la nature a ce pouvoir de nous procurer du bien-être, de nous apaiser, de nous déconnecter de la réalité.

Nous y voyons les saisons passer et s'exprimer. L'entretien des jardins est également un loisir qui apporte de nombreux bienfaits. Comme l'a si bien écrit Pierre Rahbi, « La nature offre à la fois ce qui nourrit le corps et le guérit, émerveille l'âme, le cœur et l'esprit ».

Ce dossier a été réalisé par Elsa Pirenne.



# Être en harmonie avec son environnement

*Un jardin, c'est une fenêtre vers l'extérieur, une porte vers l'évasion. C'est également un endroit convivial. On s'y retrouve seul-e, en famille, entre ami-e-s ou avec des voisin-e-s, autour d'un barbecue, pour s'y prélasser, ou pour discuter. Toutes les occasions sont bonnes pour mettre le nez dehors, travailler la terre, cultiver éventuellement des légumes, des plantes aromatiques ou des fruits.*

Il est possible à tout âge de cultiver son jardin et d'y faire pousser ses envies. Selon l'âge, l'état de forme ou les capacités physiques de la personne, des aménagements peuvent être réalisés afin de faciliter l'accès au jardin, d'éviter les chutes et de poursuivre la pratique du jardinage en toute sécurité. Développer et travailler dans un espace vert ergonomique est également possible. Vous trouverez toutes les informations utiles dans notre rubrique « Jardiner sans se blesser » à la fin de ce dossier.

Le jardinage présente de nombreux avantages. Il permet de conserver une bonne mobilité, de renforcer certains muscles en plantant, arrosant ou coupant, de favoriser la relaxation ou encore de réduire le stress, autant de facteurs amenant à un bien-être global. Enfin, le jardinage est une activité en plein air, améliorant la circulation sanguine, réduisant ainsi le risque de maladies cardiovasculaires. Et l'interaction avec la nature et les plantes permet de maintenir une connexion avec l'environnement, ce qui peut améliorer l'humeur et réduire les symptômes de dépression. Le simple fait de passer du temps à l'extérieur, entouré de verdure, a un effet apaisant sur le corps et l'esprit.

Jardiner peut représenter une activité gratifiante, lorsqu'elle est associée à la récolte de ses propres fruits et légumes, mais également lorsque les premiers bourgeons sortent, que les fleurs s'épanouissent et que le jardin se remplit des tons et des couleurs souhaités. Cela peut s'accompagner de moments de partage, comme la cueillette des fruits ou la transformation des aliments. Cela représente aussi une occasion de rencontres avec la famille et le voisinage, resserrant les liens familiaux et sociaux indispensables à l'équilibre de toute personne âgée. Finalement, c'est une forme de thérapie par la nature. Si nous en prenons soin, celle-ci prendra soin de nous en retour.

## L'odeur des roses au Luxembourg

L'exceptionnel patrimoine luxembourgeois des roses, d'hier et d'aujourd'hui, est un héritage de la Belle Époque, période à laquelle le Grand-Duché était connu sous le nom de Pays des Roses. En 1855, deux jeunes jardiniers se sont spécialisés dans la culture des roses au Limpertsberg. Petit à petit, au début du 20<sup>e</sup> siècle, d'autres pépinières ont vu le jour et de nombreuses variétés de roses y ont été conçues et cultivées. Le succès était au rendez-vous. Malheureusement, les guerres en ont décidé autrement et le marché a peu à peu périclité. Néanmoins, nous pouvons trouver encore aujourd'hui ce passé glorieux des roses, notamment dans le packaging du



Foto © pixabay

beurre Rose de Luxlait (AOP 1932), ou encore avec l'appellation de rosiers aux noms de différents membres de la famille grand-ducale. Encore aujourd'hui, les enfants du prince héritier Guillaume, les Princes Charles (2020) et François (2024) ont une rose à leur nom. Ainsi, bien avant la sidérurgie et la place financière, ce sont les roséristes du Limpertsberg qui ont contribué au rayonnement international du Grand-Duché du Luxembourg. Aujourd'hui, des initiatives existent pour restaurer et faire durer les roses du Luxembourg, comme les associations Rousefrënn ou Patrimoine Roses.

### Le multiculturel s'invite dans les jardins

Enfin, l'art du jardin fait partie du patrimoine culturel luxembourgeois. Celui-ci est également influencé par les nombreuses cultures qui y habitent, offrant dès lors des solutions d'aménagements fleuris, représentant l'aspect multiculturel du pays. Nos identités se reflètent dans nos jardins, ainsi que nos influences, nos voyages ou nos passions.

Un peu partout au Luxembourg, des initiatives, parfois communales, s'organisent pour proposer des lopins de terre à cultiver. Il existe des jardins communautaires, des jardins communaux, des jardins partagés et tous ces lieux rencontrent un grand succès. Ces jardins sont créés, cultivés et gérés par un groupe d'habitants ou une

commune. Ils sont souvent sources de rencontres et d'échanges. Le CELL (Citizens for Ecological Learning & Living) propose un portail des jardins communautaires au Luxembourg. Selon la région dans laquelle vous habitez, vous pouvez ainsi visualiser les différentes initiatives existantes (parcelles privées, gestion collectives, gestion mixte).

Pour plus d'informations, visitez leur site [cell.moloko.lu](http://cell.moloko.lu) ou contactez-les par téléphone au +621 487 292. La Ligue CTF, plus connue sous le nom de *Gaart an Heem*, foisonne également de renseignements. C'est une association de référence. Vous pouvez en savoir plus en vous rendant sur leur site [ctf.lu/fr](http://ctf.lu/fr)

### Au pied de mon arbre, je vis heureux

Certaines communes au Luxembourg, comme Dudelange ou Luxembourg-ville, proposent à leurs habitant-e-s la possibilité de parrainer un parterre d'arbre. L'objectif est d'entretenir un parterre autour d'un arbre le long de la rue. Les parrains et marraines peuvent y mettre des fleurs, de la verdure, des végétaux et en prendre soin tout au long de l'année. Cela augmente la biodiversité en ville, et agrémente de couleurs et de textures les espaces urbains. Devenir parrain ou marraine permet de jardiner et de développer sa créativité tout près de chez soi, en ville.

# C'est bon pour la santé

☾ La nature est tout ce qu'on voit,  
Tout ce qu'on veut, tout ce qu'on aime.  
Tout ce qu'on sait, tout ce qu'on croit,  
Tout ce que l'on sent en soi-même.

Elle est belle pour qui la voit,  
Elle est bonne à celui qui l'aime,  
Elle est juste quand on y croit  
Et qu'on la respecte en soi-même.

Regarde le ciel, il te voit,  
Embrasse la terre, elle t'aime.  
La vérité c'est ce qu'on croit  
En la nature c'est toi-même. ☾

*À Aurore (George Sand)*

Au niveau physique, la nature a beaucoup à nous apporter. À son contact, nous pouvons améliorer notre condition physique générale, en marchant par exemple. En effet, la marche en plein air contribue au renforcement musculaire et articulaire, en sollicitant doucement mais sûrement notre corps dans son ensemble, des pieds à la tête. La respiration que nous ajustons à nos mouvements est également importante.

Au Luxembourg, de nombreuses randonnées sillonnent le pays. Il y a des promenades pour toutes et tous, avec des distances variables et des paysages parfois à couper le souffle. Petit clin d'œil pour les sentiers de randonnée confort, le long desquels des bancs ont été fréquemment disposés et accessibles pour les personnes à mobilité réduite. Ces parcours se situent par exemple à Bissen, Remich, Echternach et Grevenmacher. Une signalétique spécifique permet de les reconnaître.



## Un bol d'air frais

L'environnement naturel peut engendrer par ailleurs des effets favorables sur les fonctions cognitives, les repères spatio-temporels, ou la restauration de l'attention. Car, en forêt par exemple, il faut être vigilant : faire attention au chemin pour ne pas s'égarer, regarder où l'on met les pieds pour ne pas trébucher ou tomber, mais également prendre conscience de ce qui nous entoure, de la beauté des lieux ou du simple fait d'être dehors, au calme. Nous pouvons admirer le même paysage sans nous en lasser, le redécouvrir au fil des saisons, des changements d'époque. Des études récentes montrent que la mémoire de travail, la souplesse cognitive et, à un moindre degré, le contrôle attentionnel sont améliorés après une exposition à un environnement naturel (Stevenson et coll., 2018). En se reconnectant à l'instant présent, notre corps et notre esprit sont entièrement concentrés sur l'activité en cours.



Nous améliorons ainsi naturellement nos capacités cognitives en réduisant notre fatigue mentale.

### Faire le plein d'ondes positives

Être au contact de la nature permet de recharger ses batteries vitales et des études montrent que passer du temps à l'extérieur peut réduire le stress et l'anxiété, notamment en réduisant la fréquence cardiaque, la pression artérielle, ou encore en diminuant les niveaux de cortisol (indicateur de stress). De plus, la nature améliorerait notre humeur quotidienne grâce à la lumière naturelle et l'air frais. L'exposition au soleil stimule la production de sérotonine, cette hormone associée au bien-être et à la joie de vivre. Enfin, le fait de se trouver dans un environnement naturel, ainsi que la vue des paysages naturels peuvent apporter un sentiment de renouveau et de liberté. Notre vitalité s'en trouve améliorée.

La nature a des effets apaisants, voire relaxants. Lorsque nous sommes entourés de verdure, au cœur de la faune et de la flore, nos sens se mettent en éveil. Nous pouvons alors pleinement profiter de ses bienfaits. Ainsi, le corps et l'esprit sont stimulés, et procurent des expériences multisensorielles.

### La vue

La vision d'un paysage naturel engendre souvent des effets positifs sur notre moral. Les couleurs naturelles pourraient contribuer à ces effets positifs, puisque le bleu et le vert, qui prédominent dans les environnements naturels, auraient des effets anxiolytiques.

### L'ouïe

Les sons qu'offrent la nature sont multiples : le chant des oiseaux, le bruit du vent dans les arbres, celui de l'eau qui coule, ou même le silence qui y règne. Tous sont propices à la relaxation, à l'introspection et jouent un rôle positif pour notre bien-être intérieur. Ils réduisent aussi le stress, parfois exacerbé par les bruits de la ville, des transports en communs, ou de la frénésie de nos sociétés contemporaines.

### Le toucher

Toucher les arbres, prendre de la terre dans ses mains, faire couler du sable entre ses doigts, cela peut paraître banal. Cependant, le bien-être que cela procure n'est pas négligeable, bien au contraire. Des sensations de relâchement peuvent se faire sentir, ainsi qu'un sentiment de simplicité, d'acte sans contrainte ni jugement. Les expériences sensorielles liées au toucher dans la nature sont nombreuses et bien souvent inconscientes. Nous prenons parfois un bâton dans la main, un épi de blé au passage ou encore une feuille tombée à l'automne. Ces petits gestes nous reconnectent à la terre et nous offrent des moments de liberté.



## L'odorat

Les odeurs de la nature sont incroyablement fortes et ancrées. Leur puissance renvoie à notre mémoire olfactive : cela peut être l'odeur d'une pluie d'été, celle de l'herbe fraîchement foulée du pied ou des fleurs en pleine floraison. Le système olfactif est étroitement lié au système limbique, la région du cerveau impliquée dans les réponses émotionnelles. Les études montrent que certaines odeurs naturelles qui nous plaisent peuvent améliorer notre humeur.

## Le goût

Ne dit-on pas « Tous les goûts sont dans la nature » pouvant signifier que nous aimons, « par nature » certaines choses plus que d'autres. Cela peut également faire référence à la terre nourricière, source d'aliments et de vie. Nous avons, toutes et tous, des souvenirs d'enfance liés au goût, que ce soit celui des fruits cueillis directement à l'arbre, ou des noix fraîchement tombées.

## Expériences nouvelles

Le monde s'inscrit aussi dans la nature. Nous y entendons, nous y voyons des choses parfois nouvelles, ou différentes : de nouveaux sentiers bien sûr, mais également de nouvelles pratiques de marche. Pensez par exemple à la marche nordique. Cette pratique sportive, venue des pays scandinaves, remonte aux années 1920 et se pratique par tout temps, avec des bâtons de marche spécifiques. Il existe aussi une pratique venue du Japon, que nous retrouvons à présent au Luxembourg, celle du bain de forêt, traduction littérale du *Shinrin-Yoku*. Ce type d'expérience est désormais possible à Ettelbruck dans la forêt du Wellerbësch. Cette pratique permet également de se rapprocher de la nature et de profiter de sa générosité.



### Rendre visible l'invisible

La LUGA, Luxembourg Urban Garden se tiendra du 07 mai au 18 octobre 2025. Il s'agit d'un vaste ensemble d'activités et de visites autour de la thématique des jardins urbains. L'occasion de visiter des jardins, des installations éphémères, artistiques, engagées et des projets variés au Luxembourg, allant de l'agriculture aux innovations technologiques.

À cette occasion, GERO vous propose deux visites de la LUGA, voir agenda p. 48

# Jardiner sans se blesser

*Afin de pouvoir profiter du jardin sans se blesser ou sans craindre de chuter ou de trébucher, voici quelques astuces pratico-pratiques que vous pouvez appliquer selon vos envies et vos besoins.*

## → Protéger votre dos

Tout d'abord, pour soulager votre dos, vous pouvez mettre en place des carrés-potagers surélevés. Ces structures permettent de cultiver des plantes sans avoir à se baisser, réduisant ainsi les risques de douleurs articulaires. Les carrés potagers étant surélevés, cela améliore le confort lors du travail du sol, des soins ou des récoltes. Cela représente également un gain de place, des économies en eau, et propose une autre esthétique que des plantations en ligne, parfois monotones.

Lorsque vous souhaitez soulever une charge, par exemple un sac de terreau ou une brouette remplie de terre du jardin, il est très important de fléchir les genoux. Il faut également veiller à garder le dos bien droit. Pendant l'effort, pensez à contracter les abdominaux et le périnée. Cela protégera votre dos et vous évitera par exemple un lumbago.

## → Penser à vos lombaires

Quelle est la bonne posture pour pousser une brouette? Il est préconisé de fléchir les genoux en la saisissant et la relever, les bras fléchis, pour activer les épaules. Ce sont les cuisses qui doivent travailler et non pas la région lombaire. Quant à l'usage du râteau, il est recommandé d'avoir un pied en avant d'environ 50 cm par rapport à l'autre afin de mettre plus de poids sur la jambe avant et d'ainsi protéger le dos.

Lorsque vous taillez un végétal, la région lombaire doit être bien fixée par les abdominaux, et il faut rester bien en face de la zone travaillée afin d'éviter les flexions ainsi que les rotations. Pour la plantation et la récolte, ou encore le désherbage manuel, accroupissez-vous en posant un genou à terre et l'autre jambe fléchie à 90°.

Vous pouvez également tenir deux arrosoirs, afin de répartir le poids de l'eau de manière latérale. Si vous n'en transportez qu'un seul, changez de côté régulièrement. En règle générale, il faut rapprocher le plus possible les outils du corps et surtout ne pas les manier à bout de bras. Cette règle vaut aussi lorsqu'on repose une charge à terre : il faut la faire glisser au plus près du corps.

## → Aménager des espaces de détente

N'hésitez pas à disposer, ici et là, des espaces de détente, en mettant dans votre jardin un banc confortable, en aménageant des coins ombragés pour profiter de la nature et vous poser quelques instants.

Si vous avez de la place, vous pouvez également poser une mangeoire pour les oiseaux, afin de regarder les allers et venues de ces derniers durant la saison hivernale. Cela agrmente le jardin ou la terrasse. Il faut néanmoins veiller à ce que nous donnons à manger aux oiseaux. À ce sujet, natur&emwelt a.s.b.l.

peut vous renseigner. Cette dernière met tout en place pour sauvegarder la biodiversité, protéger certaines espèces animales parfois menacées et offre de nombreux conseils. Elle propose également leur préservation par un système de parrainage depuis 2024. Vous trouverez plus d'informations en ligne [naturemwelt.lu](http://naturemwelt.lu).

En matière de prévention du risque de chute, vous pouvez augmenter la sécurité de votre jardin en y aménageant des chemins larges et stables, éventuellement en y apposant des matériaux antidérapants et des rampes pour faciliter les déplacements en extérieur.

### → Des outils ergonomiques au service du jardinage

Vous pouvez également acquérir des outils ergonomiques afin de travailler au jardin. L'utilisation d'outils légers avec des manches adaptés pour éviter les efforts excessifs et les blessures sont efficaces. Il existe par exemple des sécateurs à poignée rotative, ces derniers facilitent la coupe sans solliciter les poignets. Vous pouvez également trouver des transplanteurs et des pelles avec des poignées inclinées à

90 degrés, réduisant la tension sur les articulations. Enfin, lorsque vous jardinez à genoux, il est possible d'installer des agenouilloirs avec poignées, pour se relever facilement après avoir travaillé au sol et avoir tous ses outils à disposition.

### → Adopter une attitude qui vous correspond

Lorsque vous bêchez, désherbez ou encore ratissez, changez régulièrement de côté pour ne pas vous faire mal aux épaules ou aux coudes. Il est important de se positionner au plus près de la zone de travail.

Prenez garde aux vibrations prolongées d'outils à moteur, type taille-haie ou débroussailluse, qui peuvent entraîner des douleurs articulaires!

Rappelons enfin que le jardinage avec un sécateur à la main pendant plusieurs heures peut se solder par un tennis-elbow, une inflammation douloureuse des tendons de l'avant-bras. Il est également conseillé, surtout en période estivale, de bien s'hydrater et de faire fréquemment des pauses. Pour finir, pensez à soulager vos membres en leur offrant cinq minutes d'étirement des épaules, des bras et des cuisses, et si vous le faites au soleil c'est encore mieux.

## La bonne méthode pour soulever une charge



MONCHIR  .CA