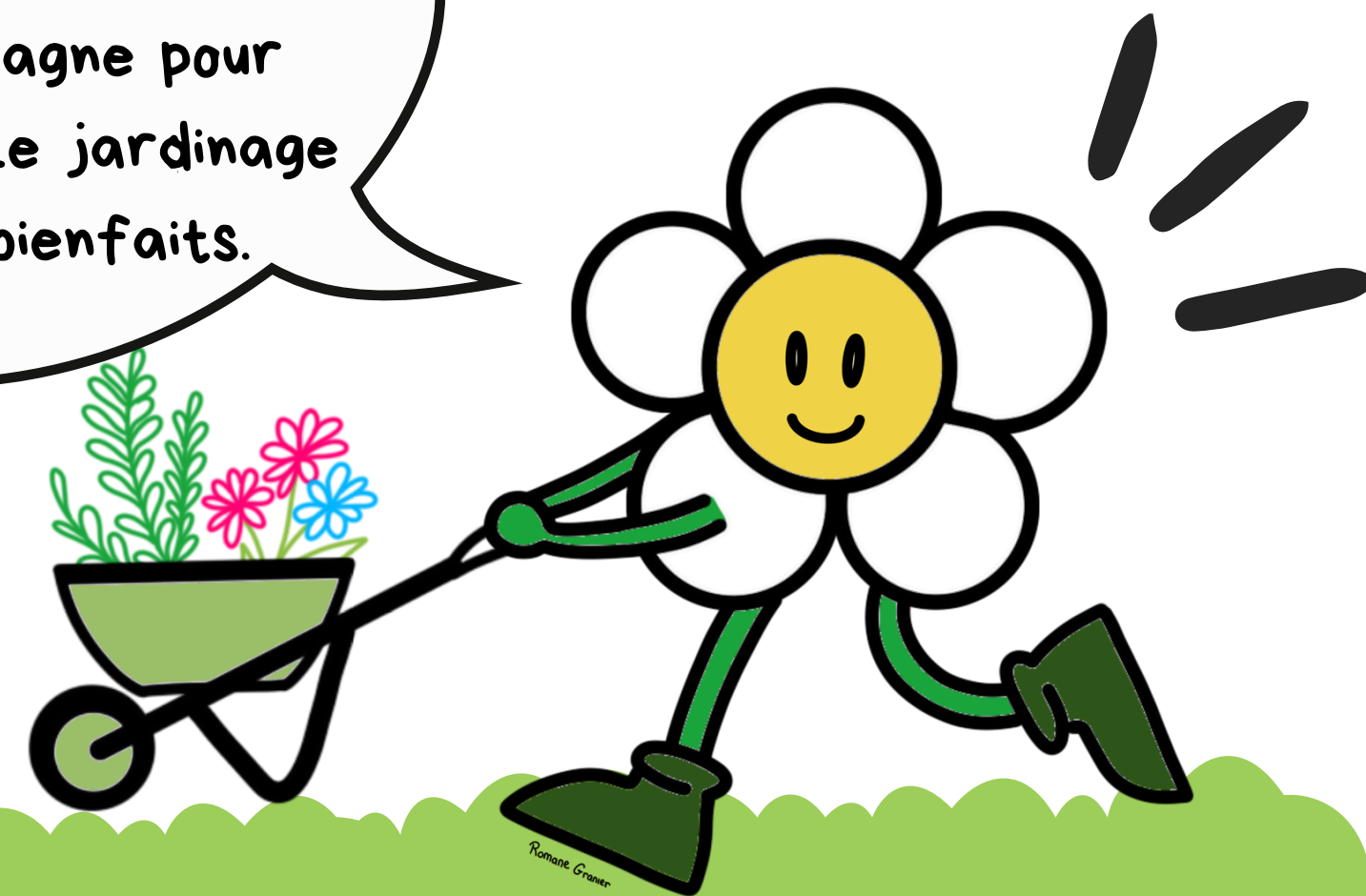




JARDINER POUR LE BIEN-ÊTRE

Coucou !
Moi, c'est Marguerite. Je
t'accompagne pour
découvrir le jardinage
et ses bienfaits.



Romane Granier -

DSAA Design d'espace des territoires et des pratiques situées

Téhany D'Abreu et Jihène Kotbi -

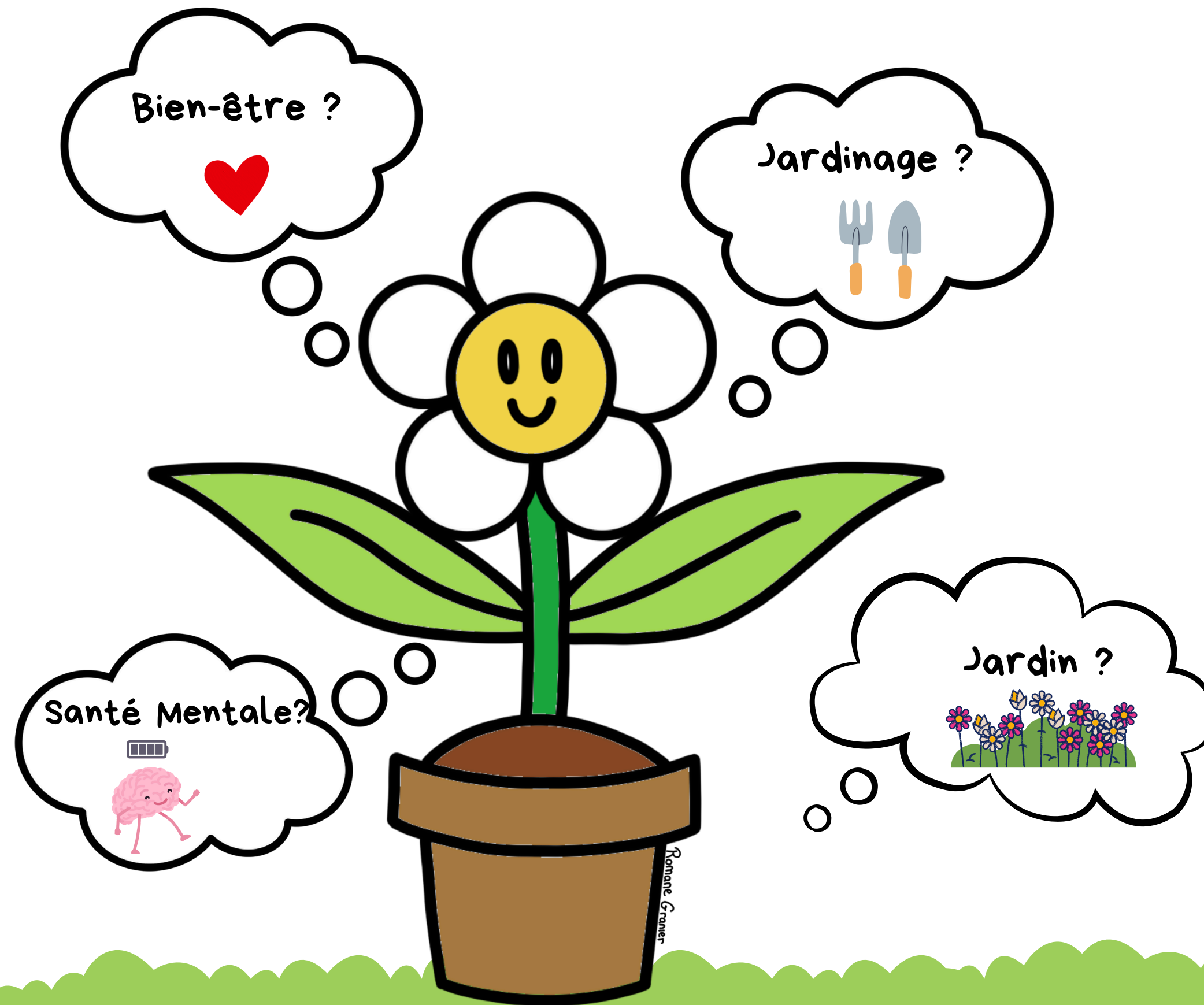
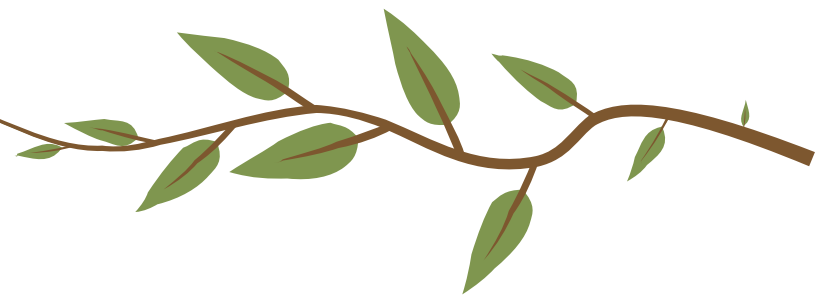
Master TEDI : Transition environnements développements inégalités

Laëtitia Remblin et Enzo Limeux -

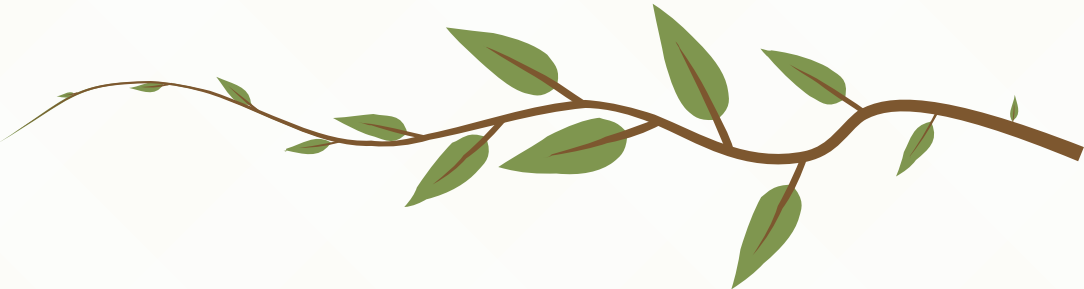
Master EMTE : Espace milieu, territoires écologiques



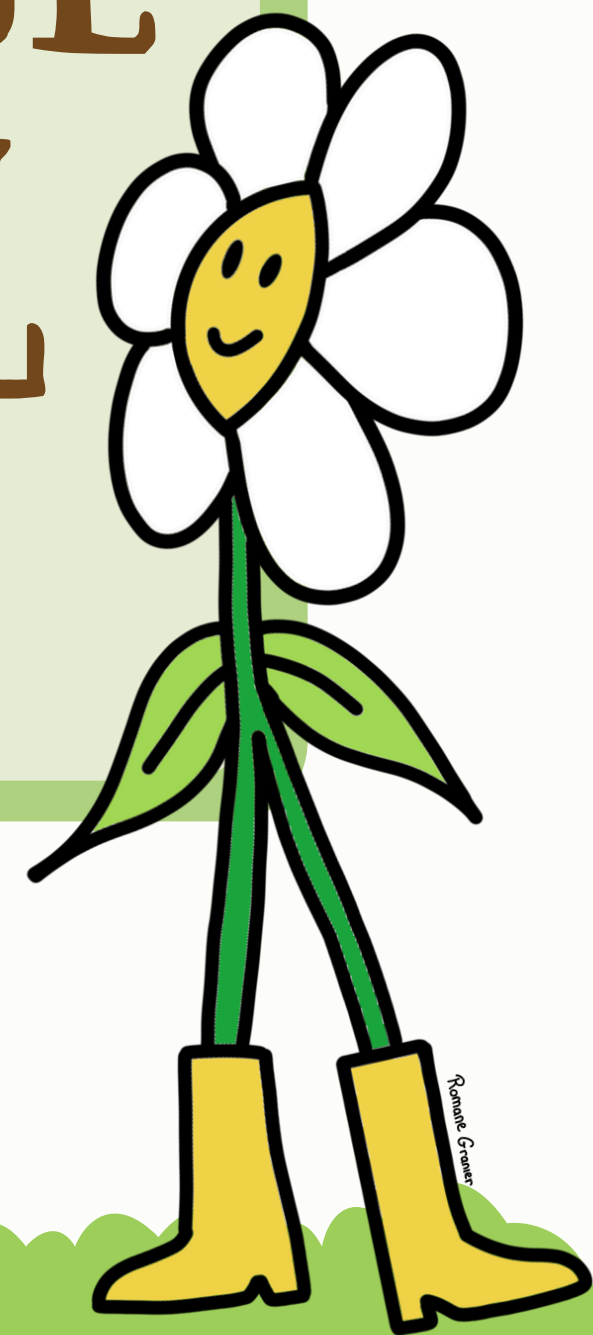
LE JARDINAGE, LE BIEN-ÊTRE, LA SANTÉ MENTALE, LA CRÉATION DE LIENS...



Romane Granier



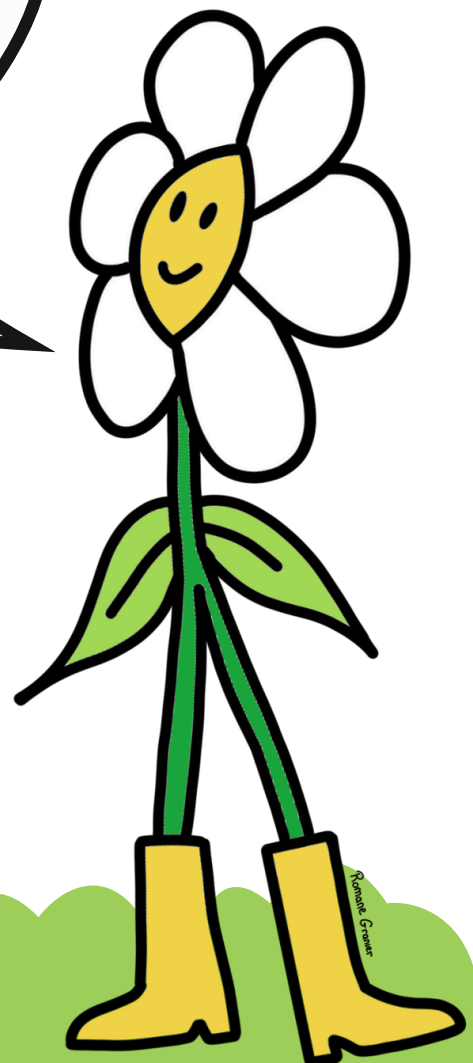
EN QUOI LE JARDINAGE
CONSTITUE UN OUTIL
DE BIEN-ÊTRE ?



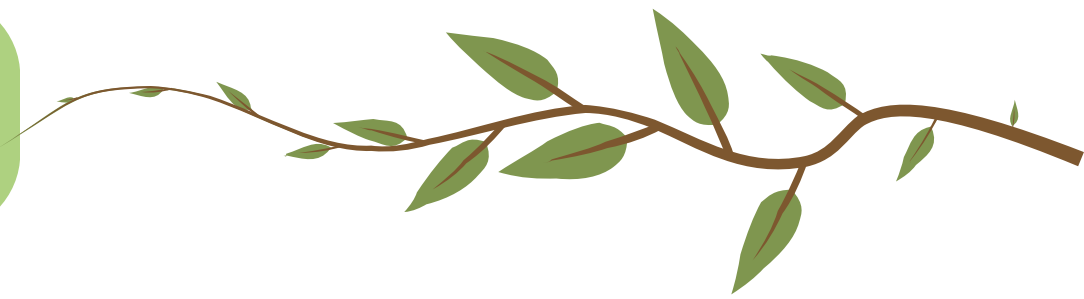
LES MÉCANISMES PHYSIQUES ET BIOLOGIQUES



Il a l'air bien
Boris dans son
petit coin de
verdure !



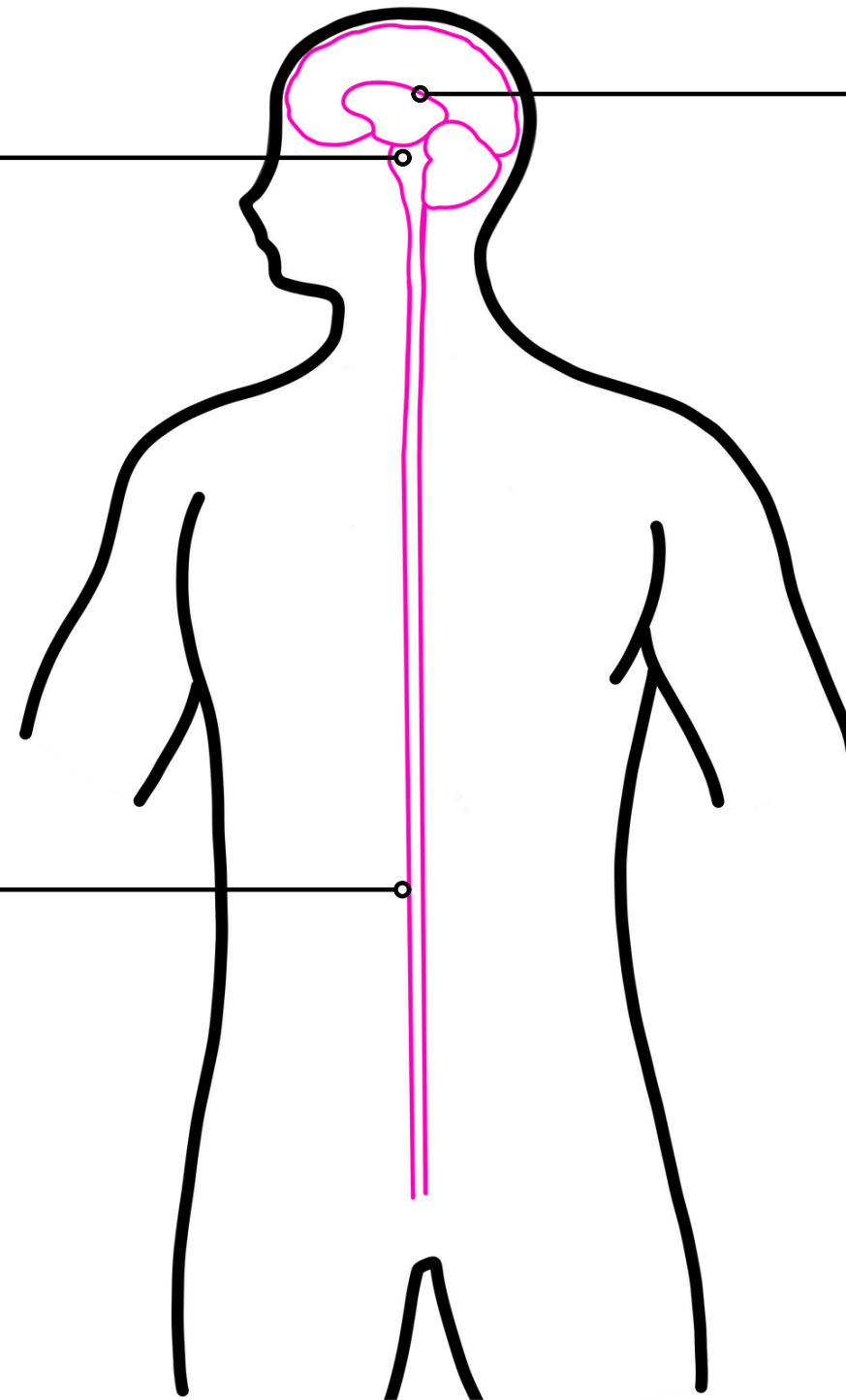
LES MÉCANISMES PHYSIQUES ET BIOLOGIQUES



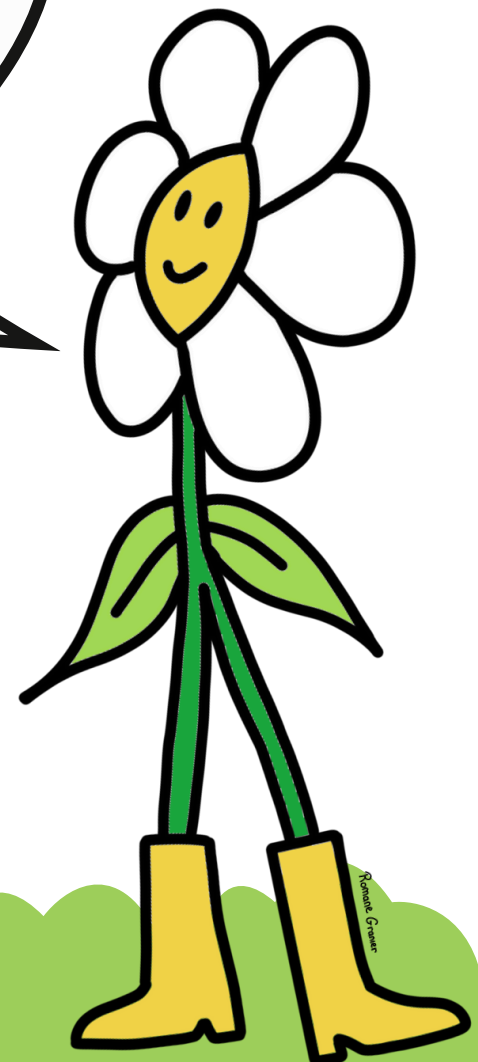
Tronc Cérébral

Système limbique

Moelle Épineière

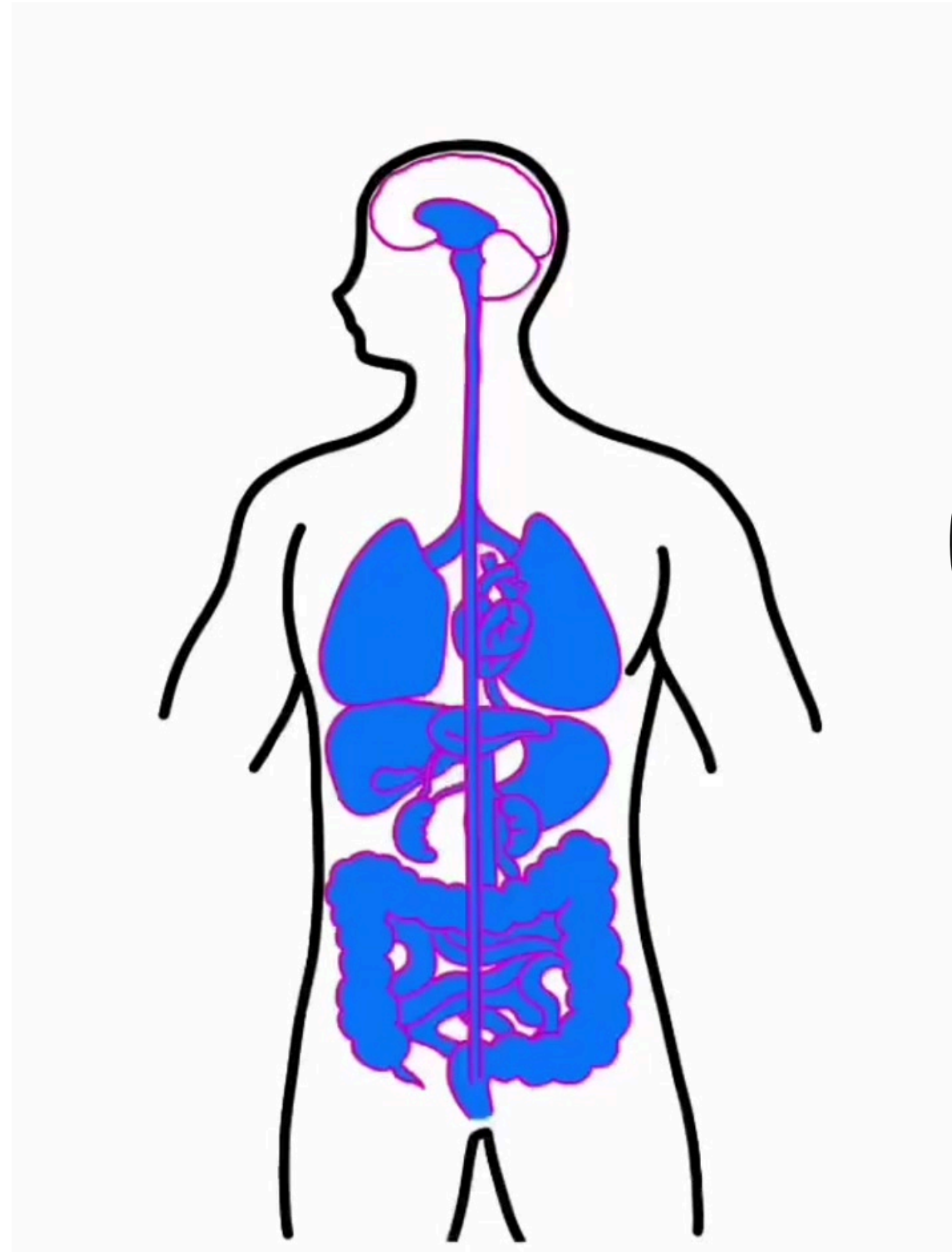
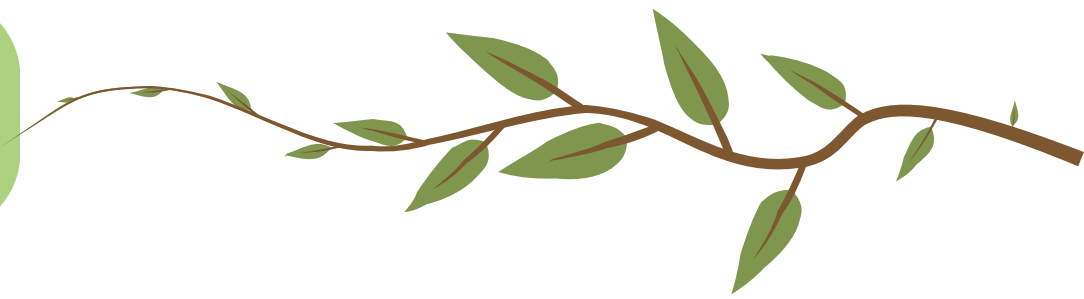


Tu as dans ton corps un fonctionnement qui s'appelle
le système nerveux autonome. Ce système est divisé en 2 branches.

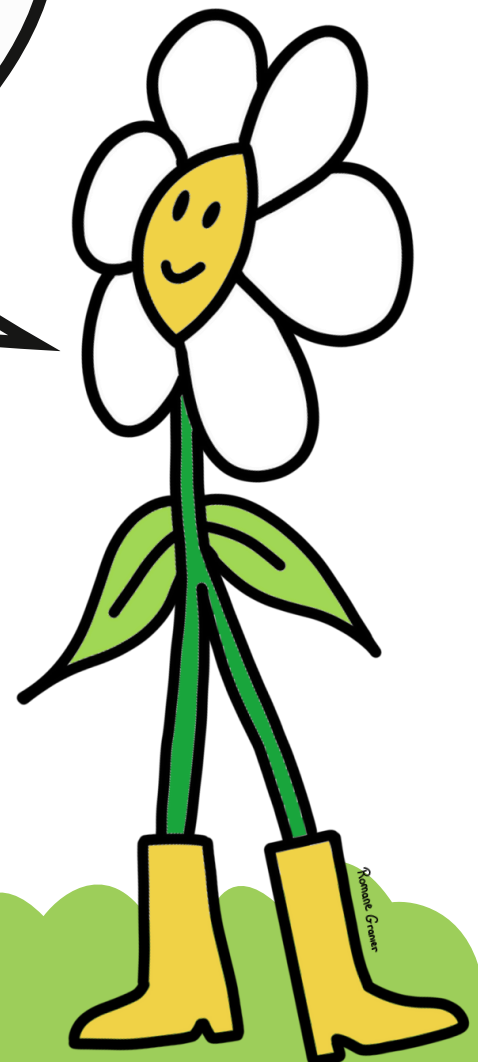




LES MÉCANISMES PHYSIQUES ET BIOLOGIQUES

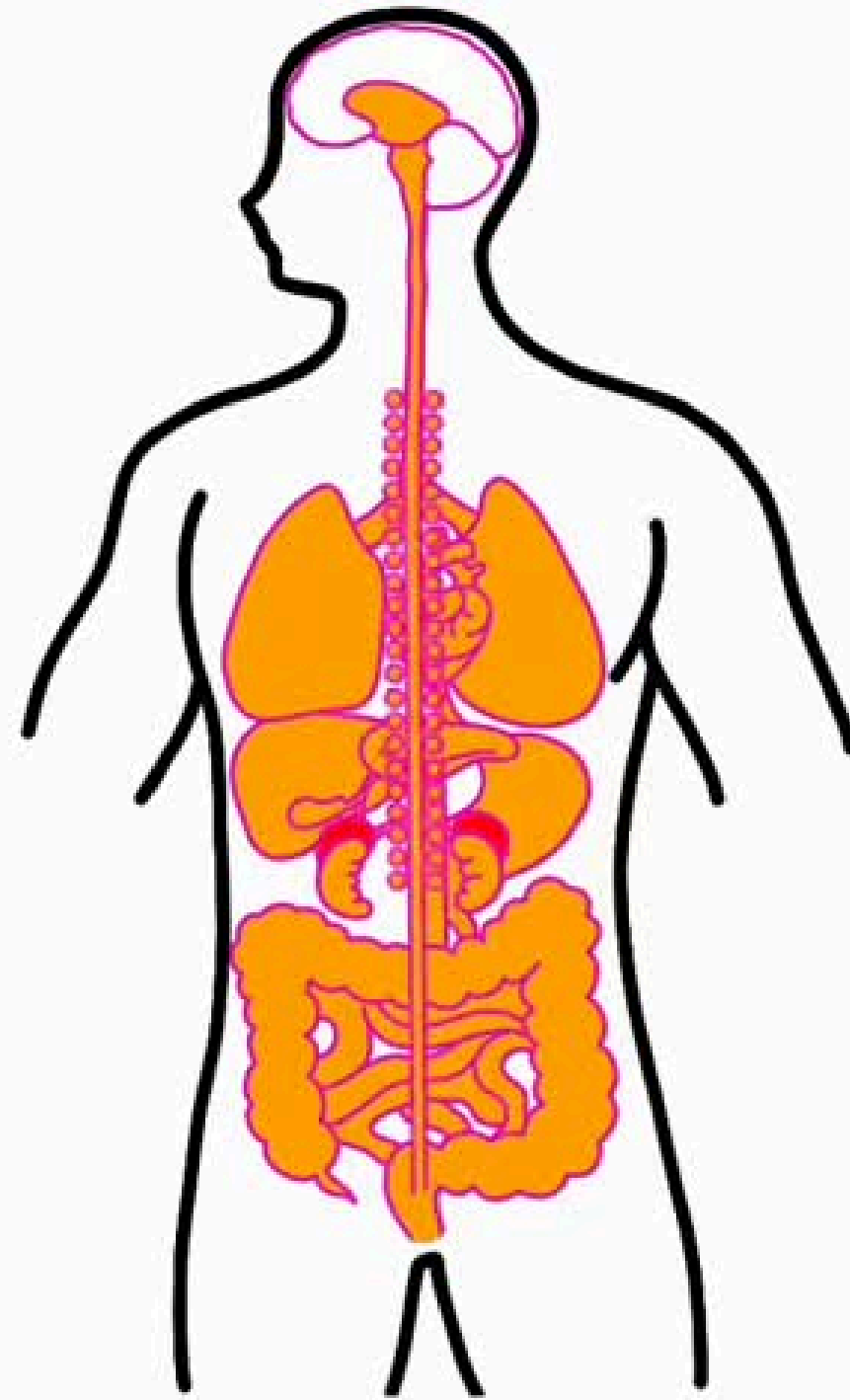
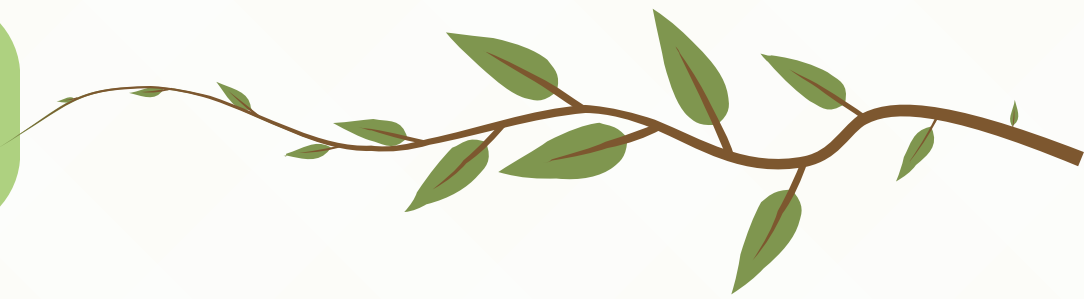


Tu as la 1ere partie qui est
le système nerveux
sympathique qui lui accélère
ton organisme

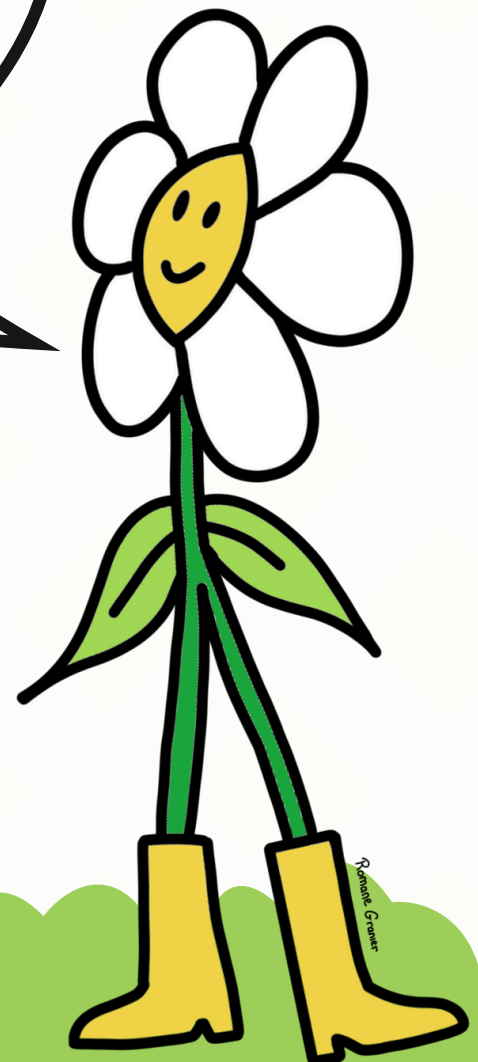




LES MÉCANISMES PHYSIQUES ET BIOLOGIQUES

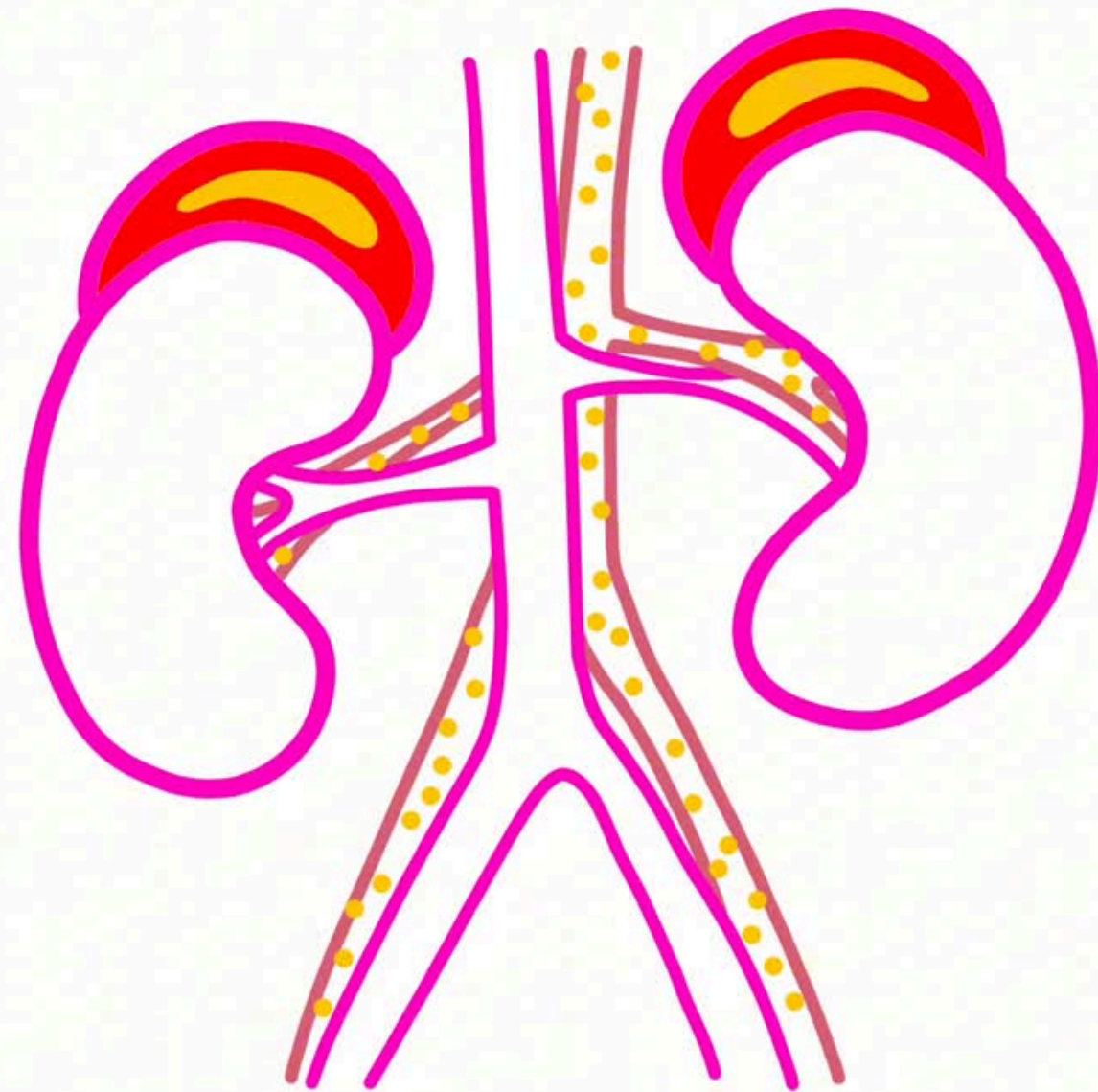
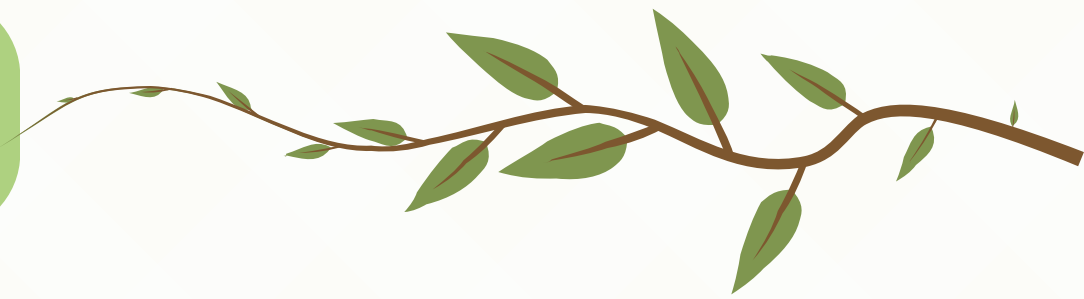


Quand ton **système sympathique** est activé, ton corps va produire du cortisol qui est l'hormone du stress

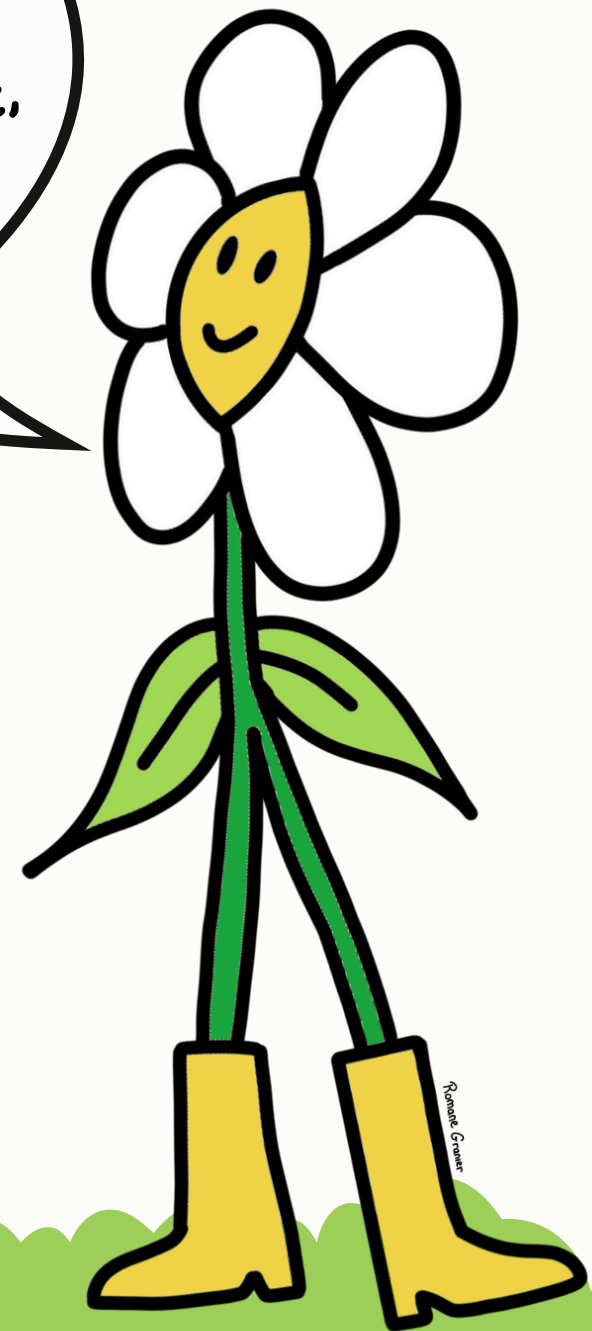




LES MÉCANISMES PHYSIQUES ET BIOLOGIQUES

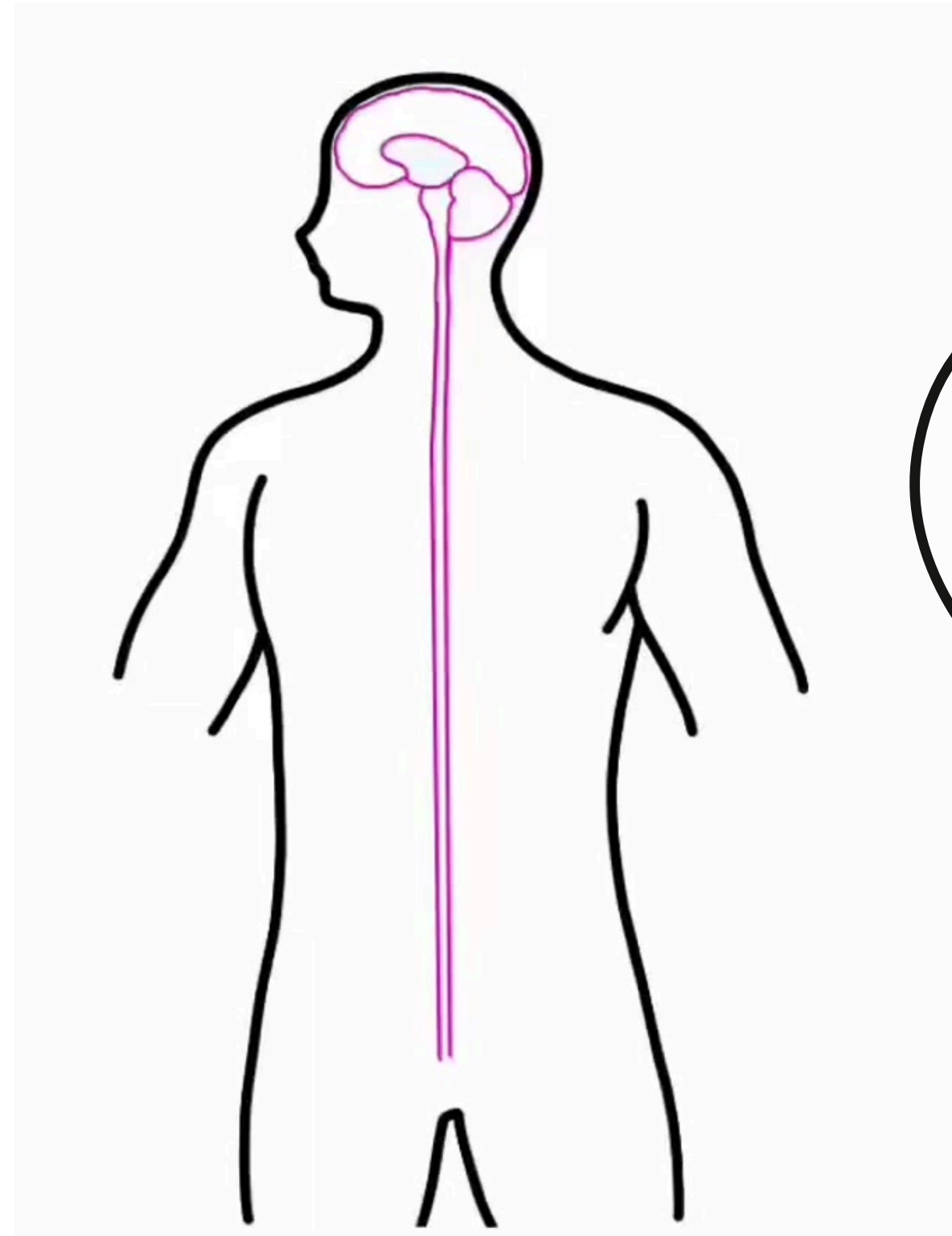
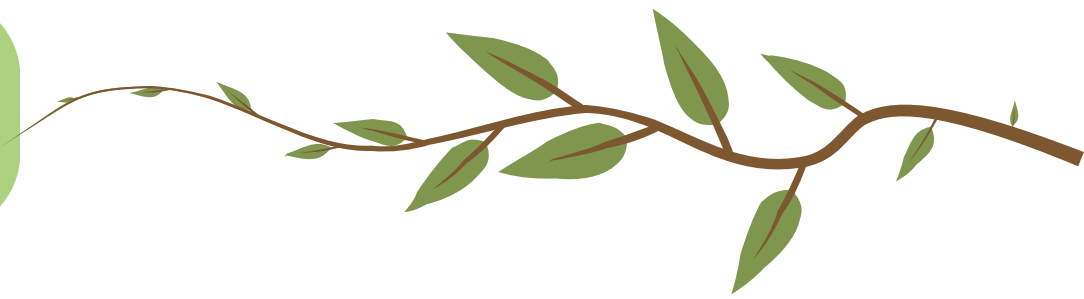


Ce sont tes **glandes**
surrénales qui vont produire
le **cortisol** et, par conséquent,
te mettre dans un état de
stress

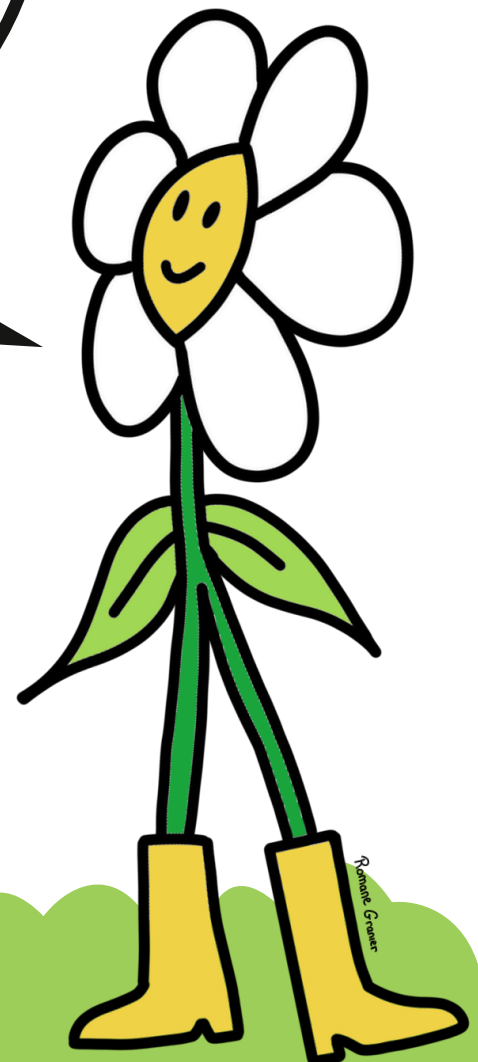




LES MÉCANISMES PHYSIQUES ET BIOLOGIQUES

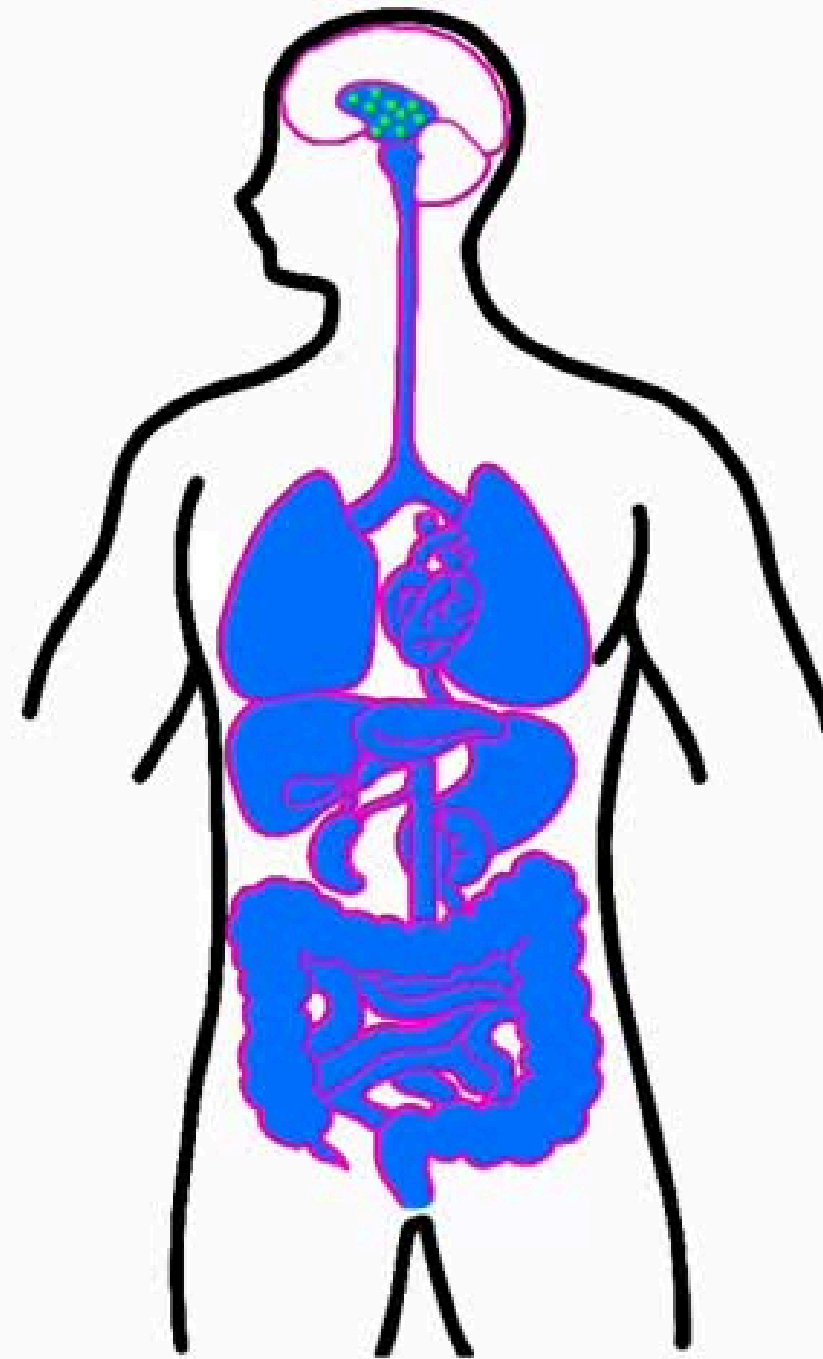
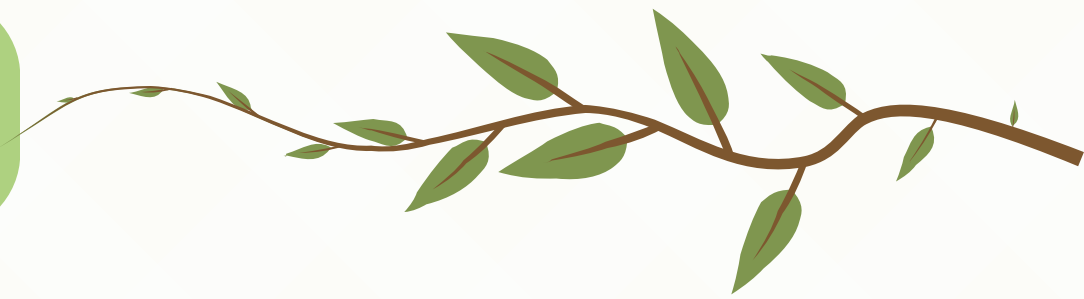


En revanche, la 2eme
partie est **le système
nerveux parasympathique.**
Il sert à ralentir
l'organisme pour t'apaiser.

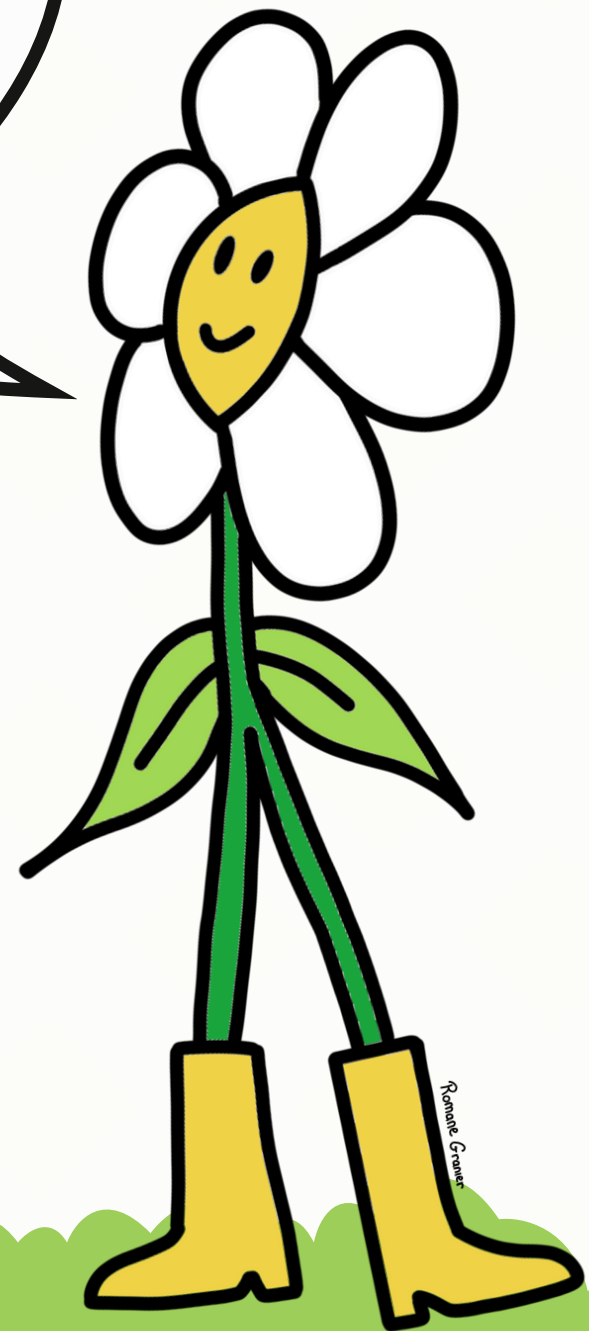




LES MÉCANISMES PHYSIQUES ET BIOLOGIQUES

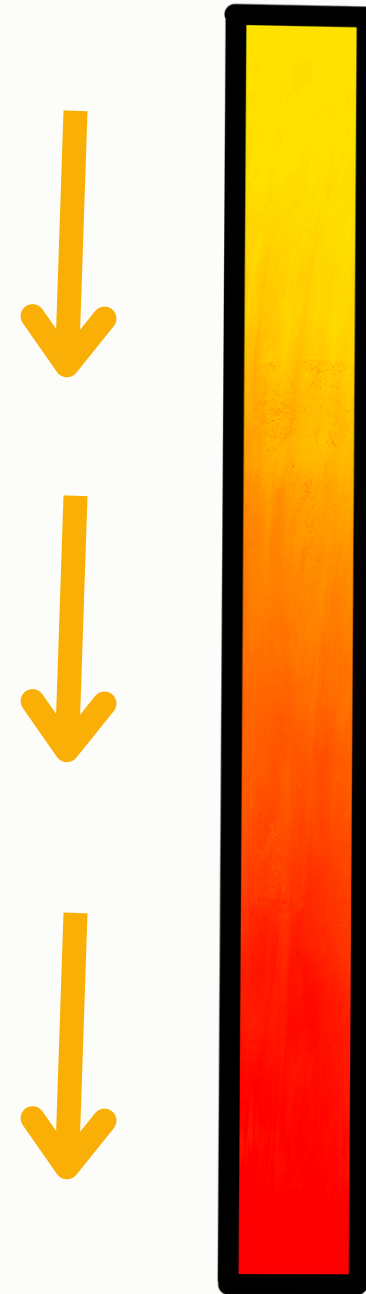


Quand tu jardines, ton cerveau va produire de la **sérotonine** qui est l'hormone du bonheur et déclencher le système parasympathique et donc réduire ton stress.



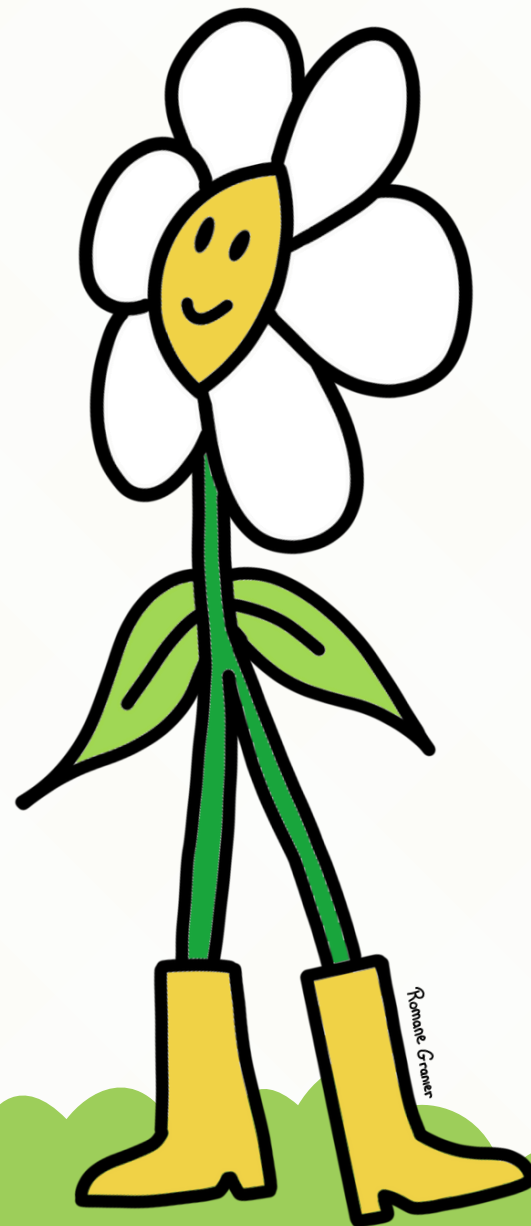
LES MÉCANISMES PHYSIQUES ET BIOLOGIQUES

SÉROTONINE

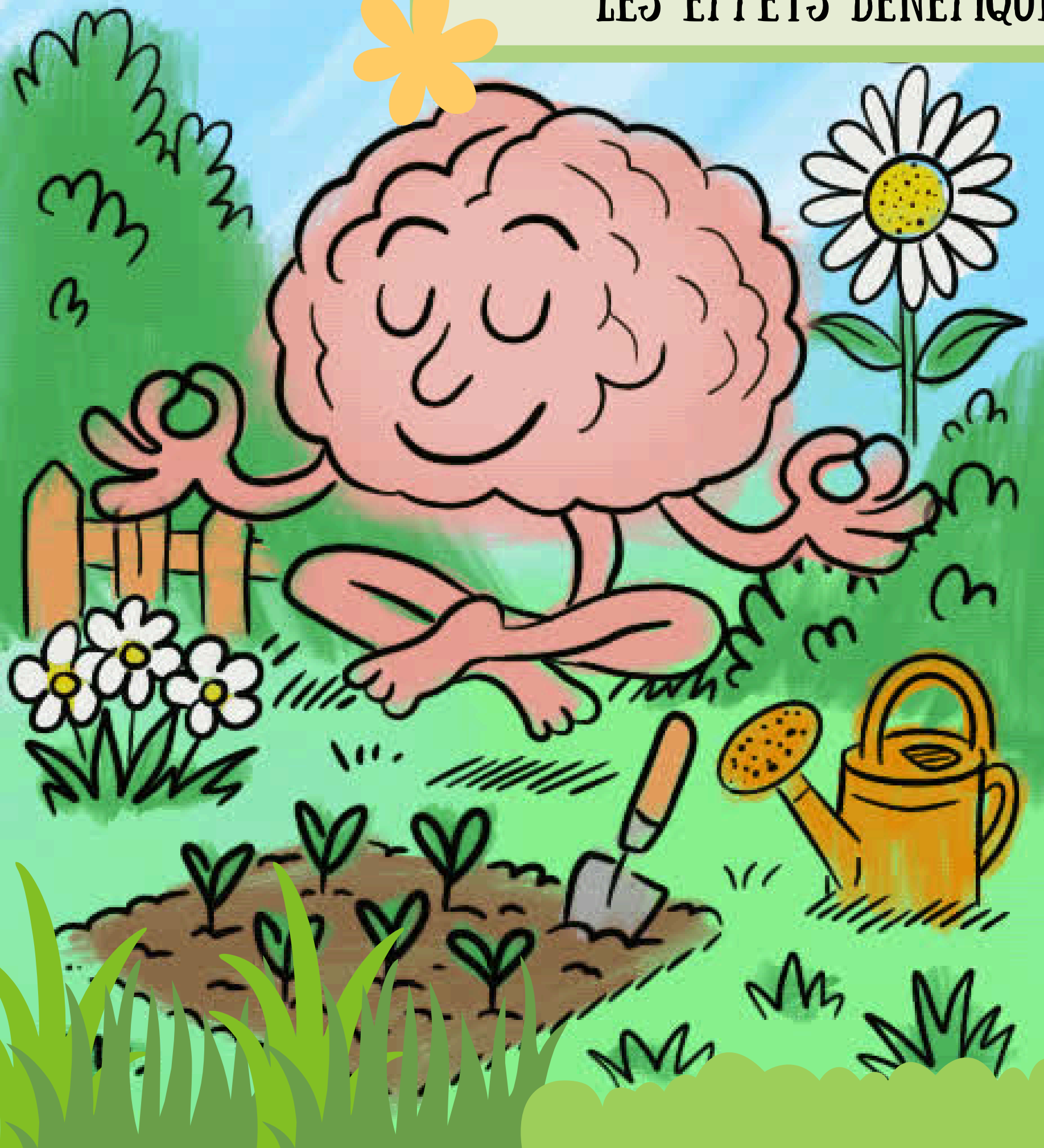


CORTISOL

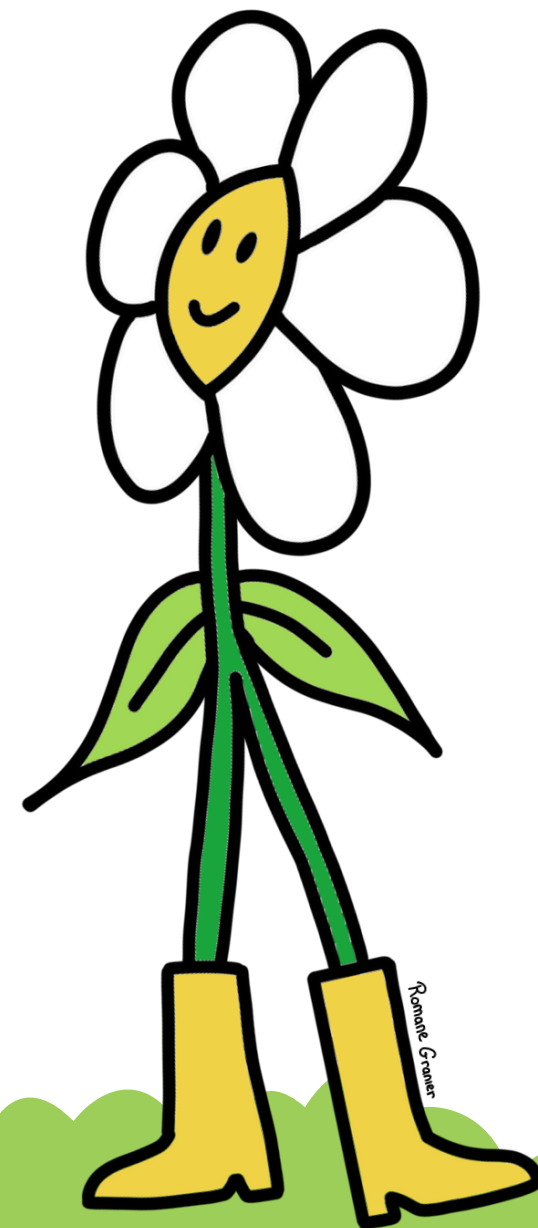
Lorsque la **sérotonine** fait baisser ton taux de cortisol, d'autres hormones vont apparaître dans ton cerveau pour te faire sentir bien : la **dopamine** et l'**endorphine**



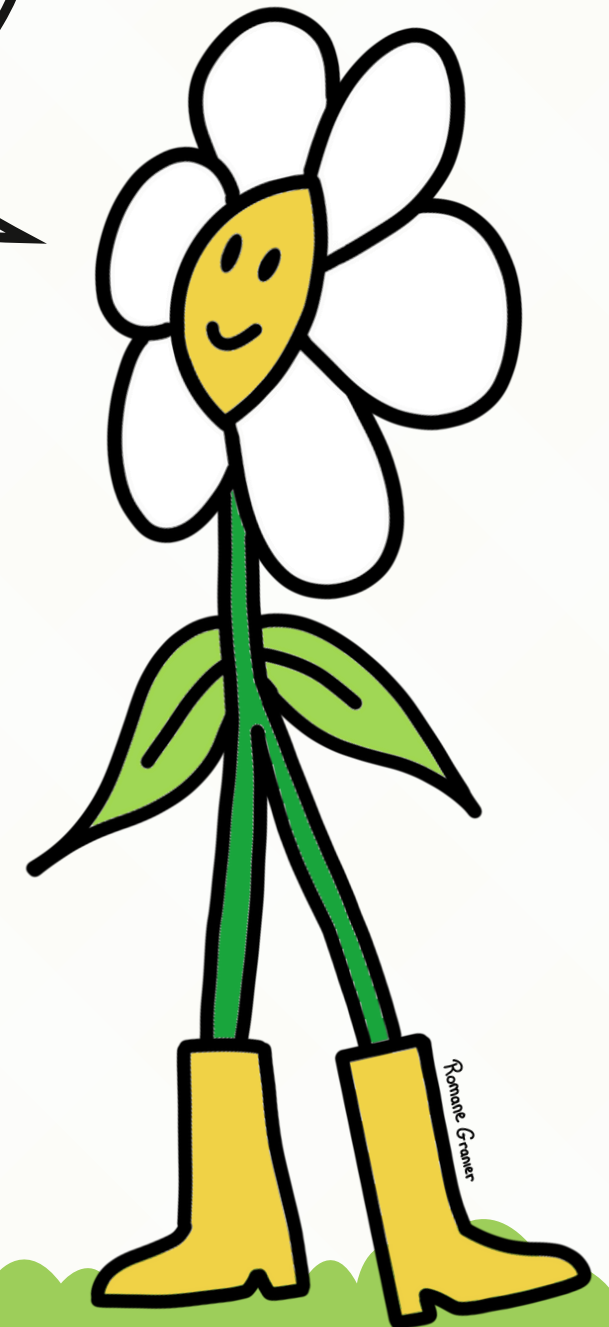
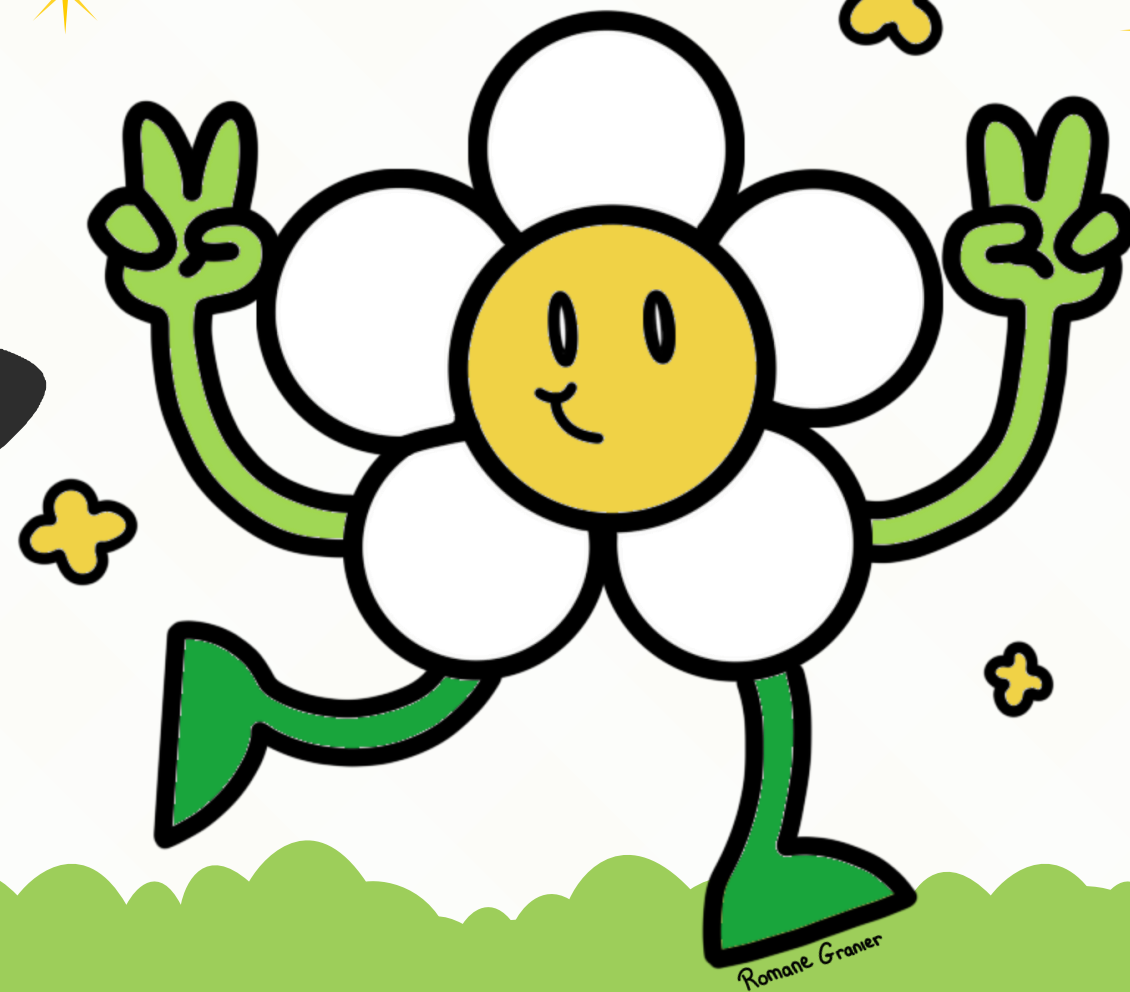
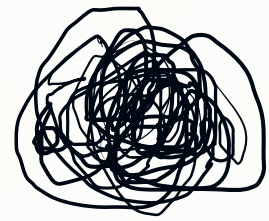
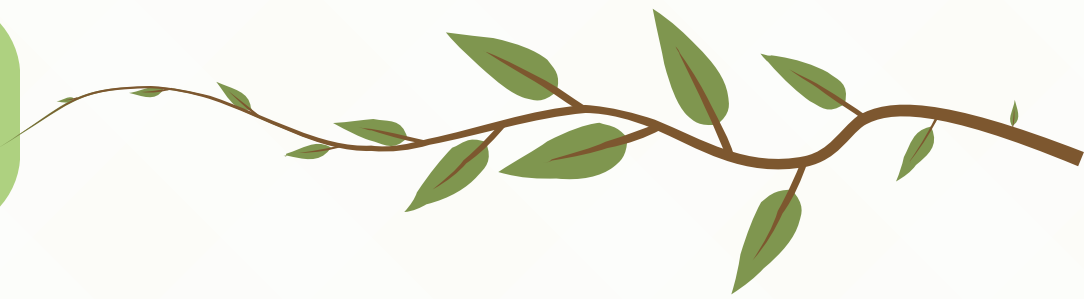
LES EFFETS BÉNÉFIQUES DU JARDINAGE



Maintenant tu sais que jardiner
réduit ton niveau de stress !
Le jardinage, c'est physique ! Sur le
long terme, ton rythme cardiaque et
ta pression artérielle peuvent
baisser.



LES EFFETS BÉNÉFIQUES DU JARDINAGE



Romane Granier

Romane Granier

LES EFFETS BÉNÉFIQUES DU JARDINAGE

L'hortithérapie,
c'est intégrer dans le
processus de soin des activités
en lien avec le jardin ou le
jardinage.



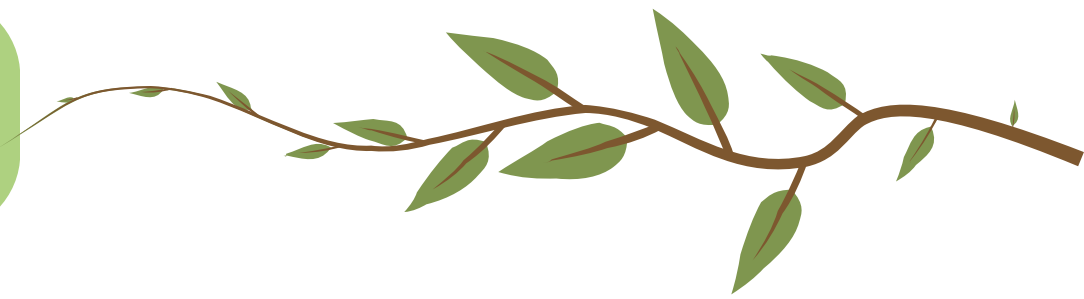
LE JARDIN CRÉE DES LIENS

En t'occupant
des miens, tu te
feras de
nouveaux amis



ENZO LIMEUX, 2025

UN SENTIMENT D'APPARTENANCE



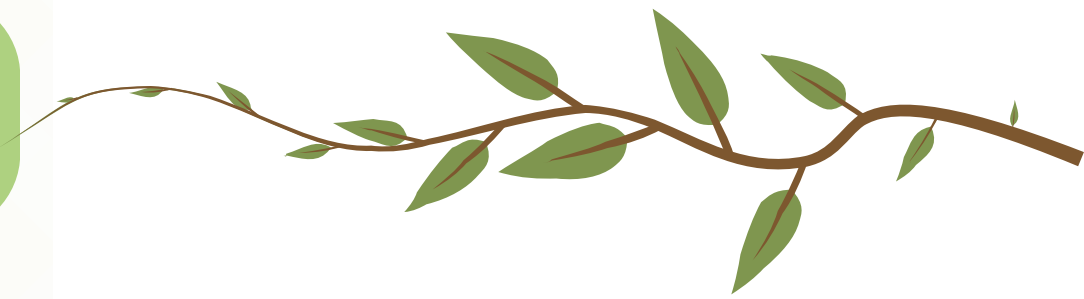
C'est mon jardin
partagé local,
et j'en suis
fière !



Ah donc, je peux
venir?



RECONNAISSANCE MAXIMALE

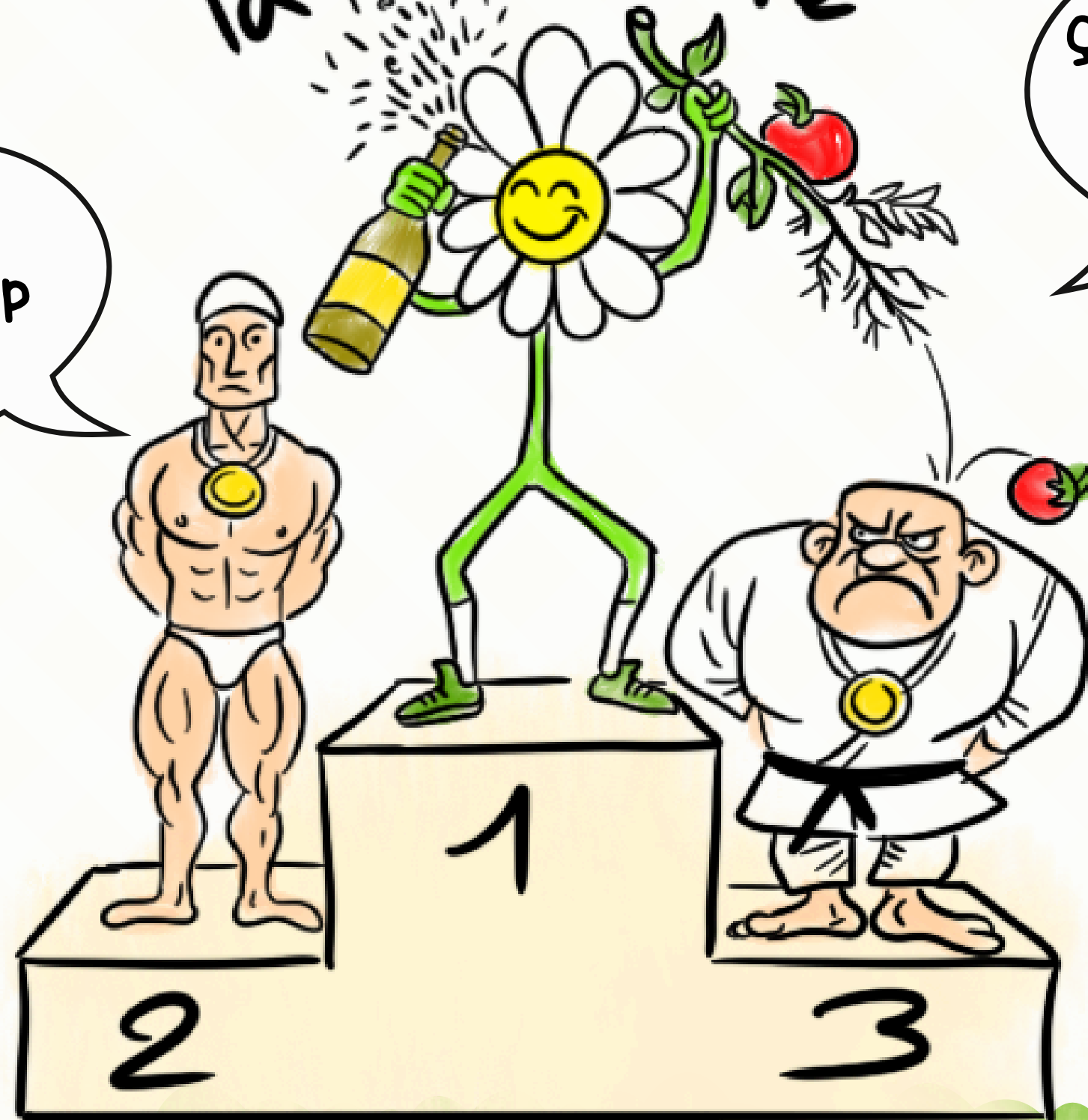


Champion de
la tomate de

Gloup Gloup

Ça se cultive la
victoire les
gars !

Il m'a
fait
faner !



LA TRANSMISSION DE SAVOIR

Ça c'est une
graine de tomate
mon chou



LA GOUVERNANCE COMMUNE

Au jardin partagé nul
roi ! Seulement des
jardiniers autour de la
table ronde !

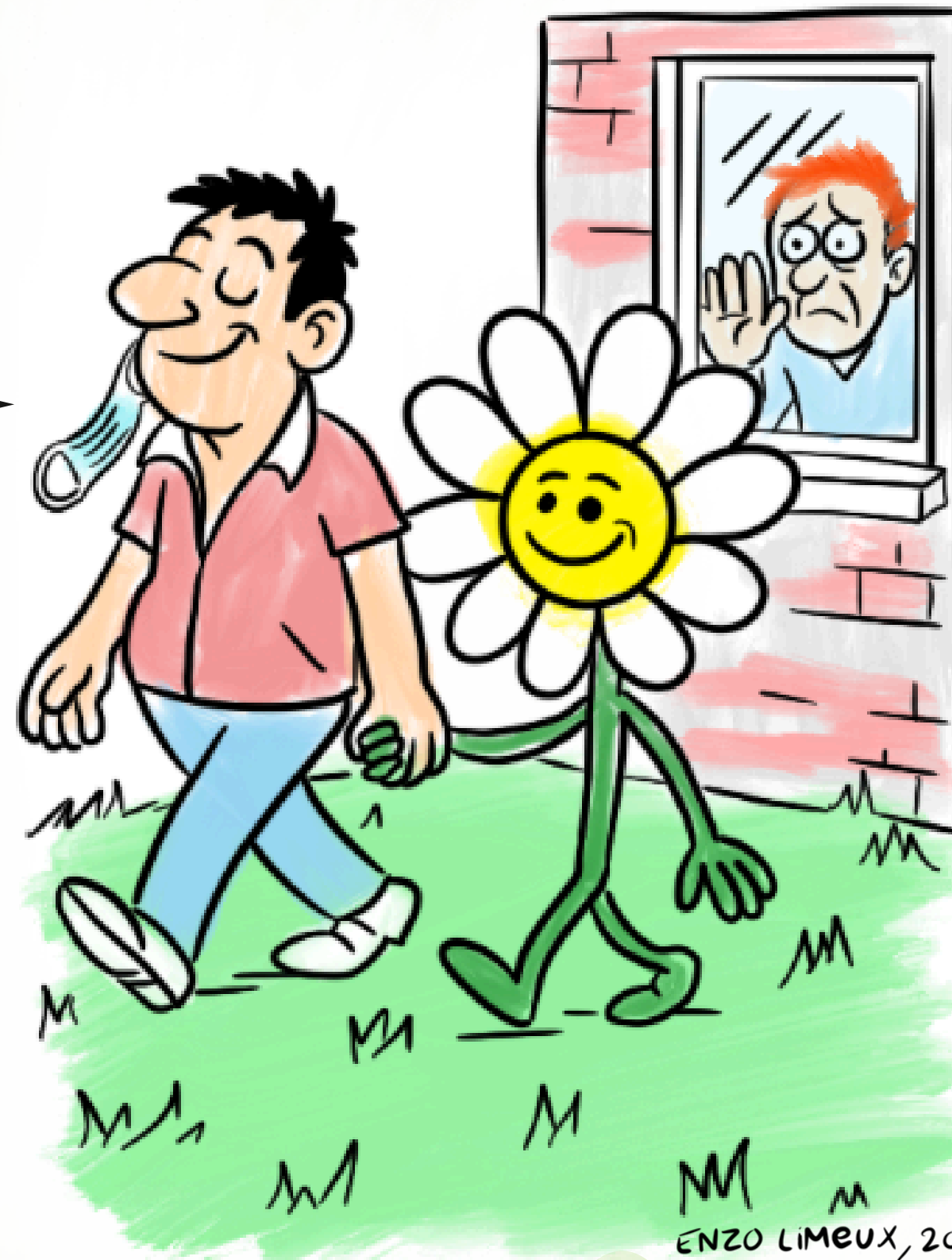


Bien dit
Sir-
Betterave

ENZO LIMEUX, 2025

LE PROBLÈME DU COVID

J'apprécie
vraiment mon
jardin



J'ai besoin de
verdure pitié...

ENZO LIMEUX, 2025

DIVERSITÉ DES JARDINS

Va profiter petit
coquelicot !



Merci
Marguerite !
AH AH

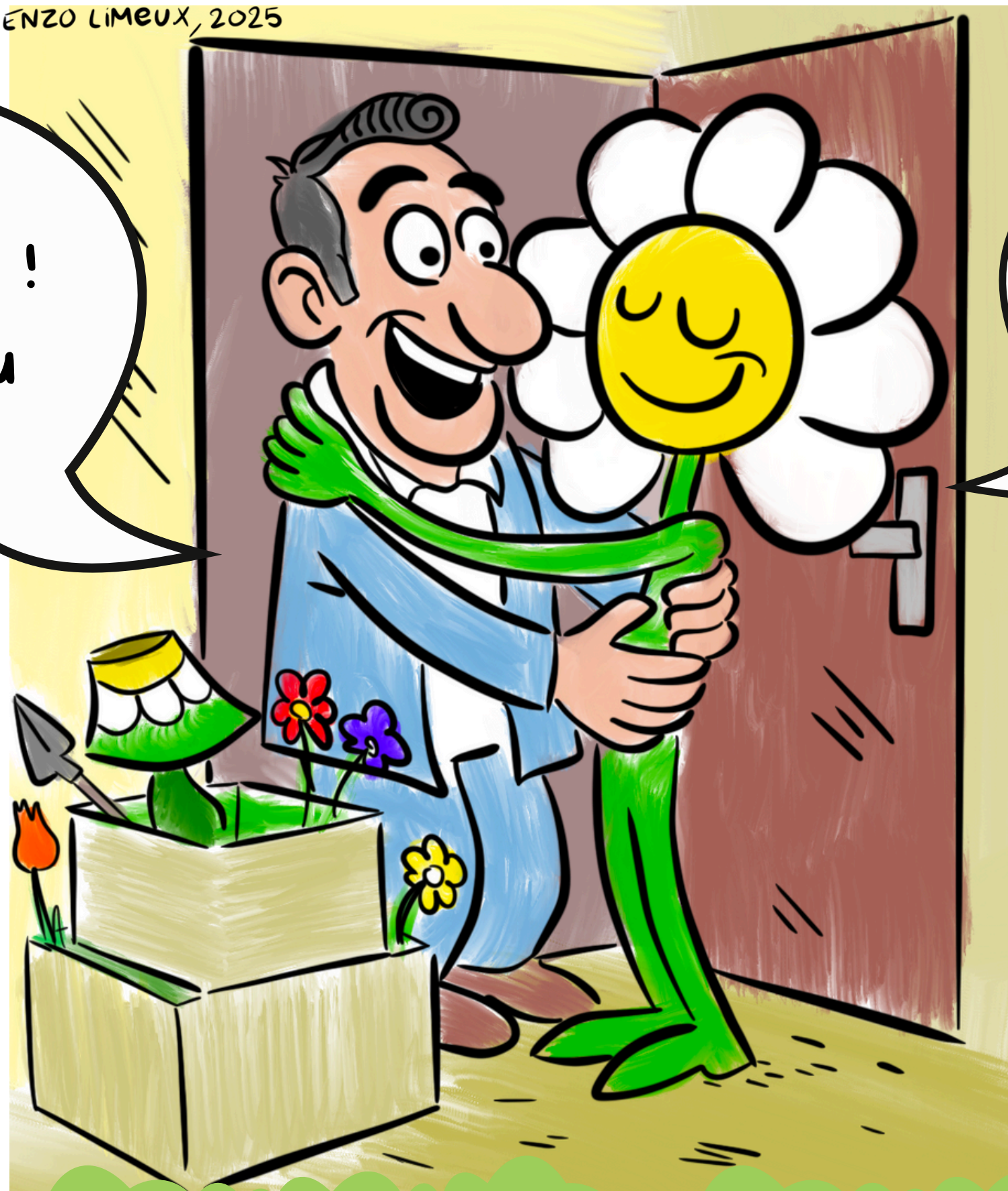
ENZO LIMEUX, 2025

DIVERSITÉ DES JARDINS

ENZO LIMEUX, 2025

Salut Marguerite !
Tout est prêt, tu
peux venir
t'installer

J'ai pas besoin de
grand chose tu
sais !



CONCLUSION

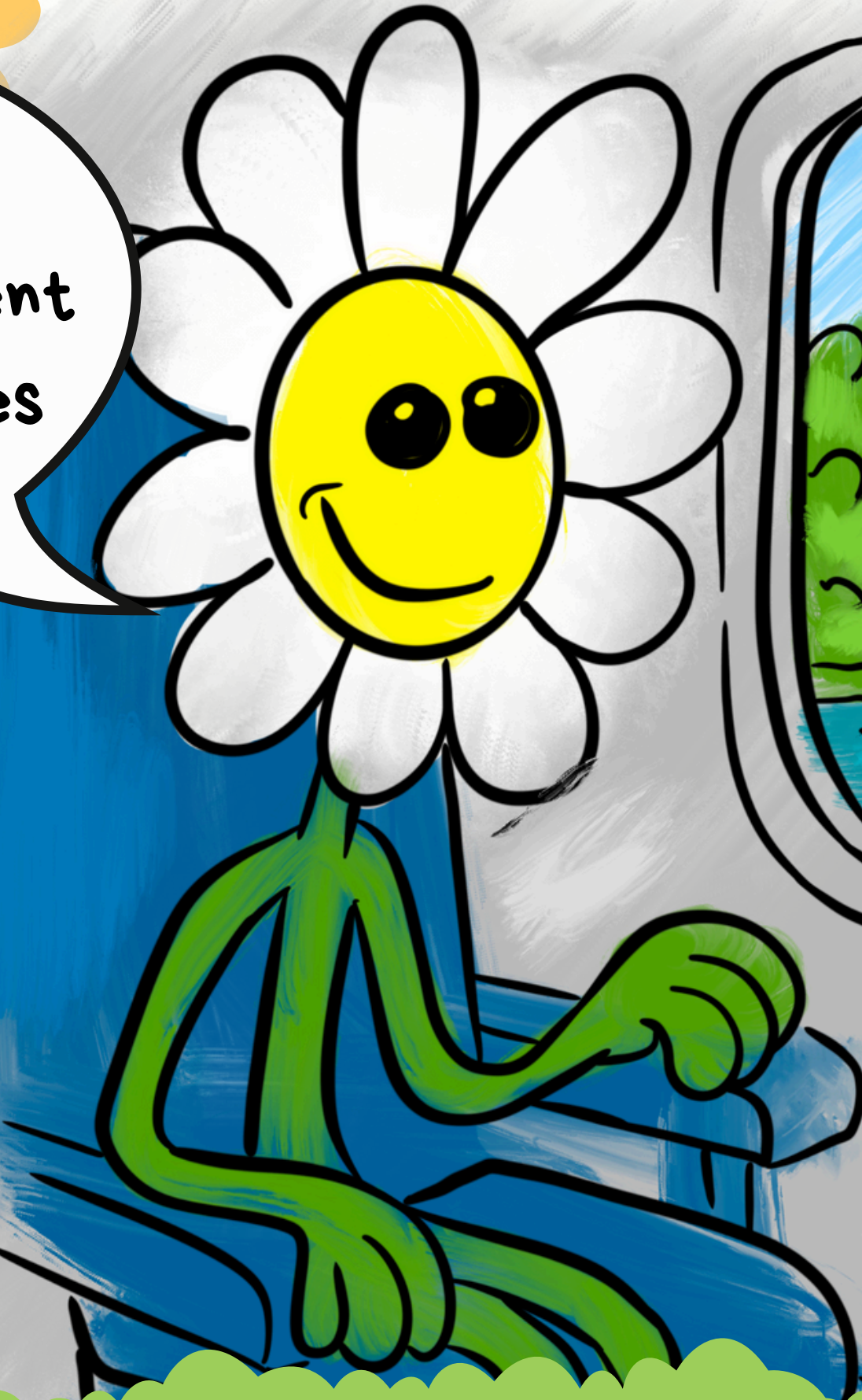
Si tu prends soin de
moi, je prends
soin de vous !



ENZO LIMEUX, 2025

UN AUTRE REGARD...

J'espère que les
pandas ne grignotent
pas les marguerites

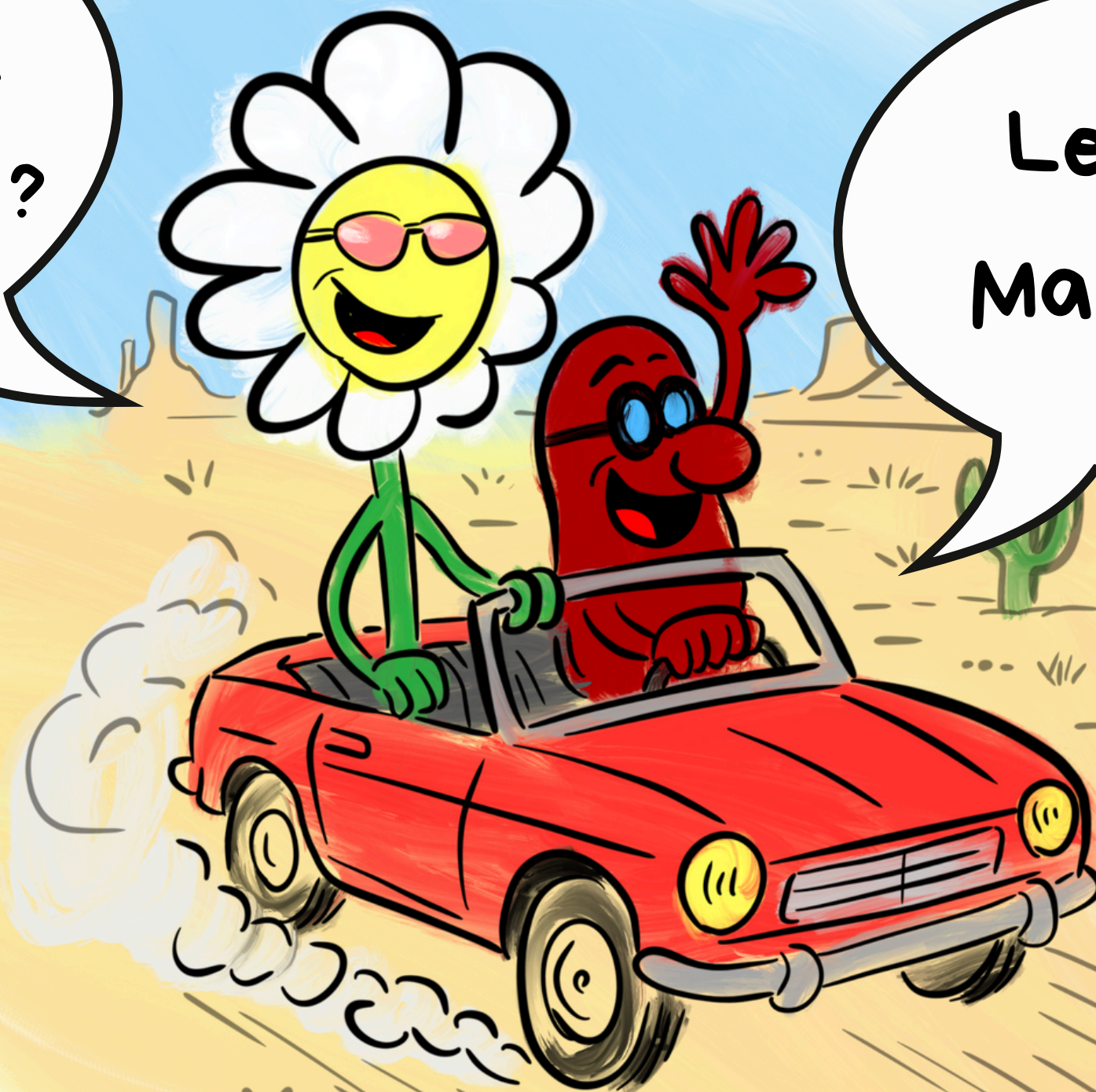


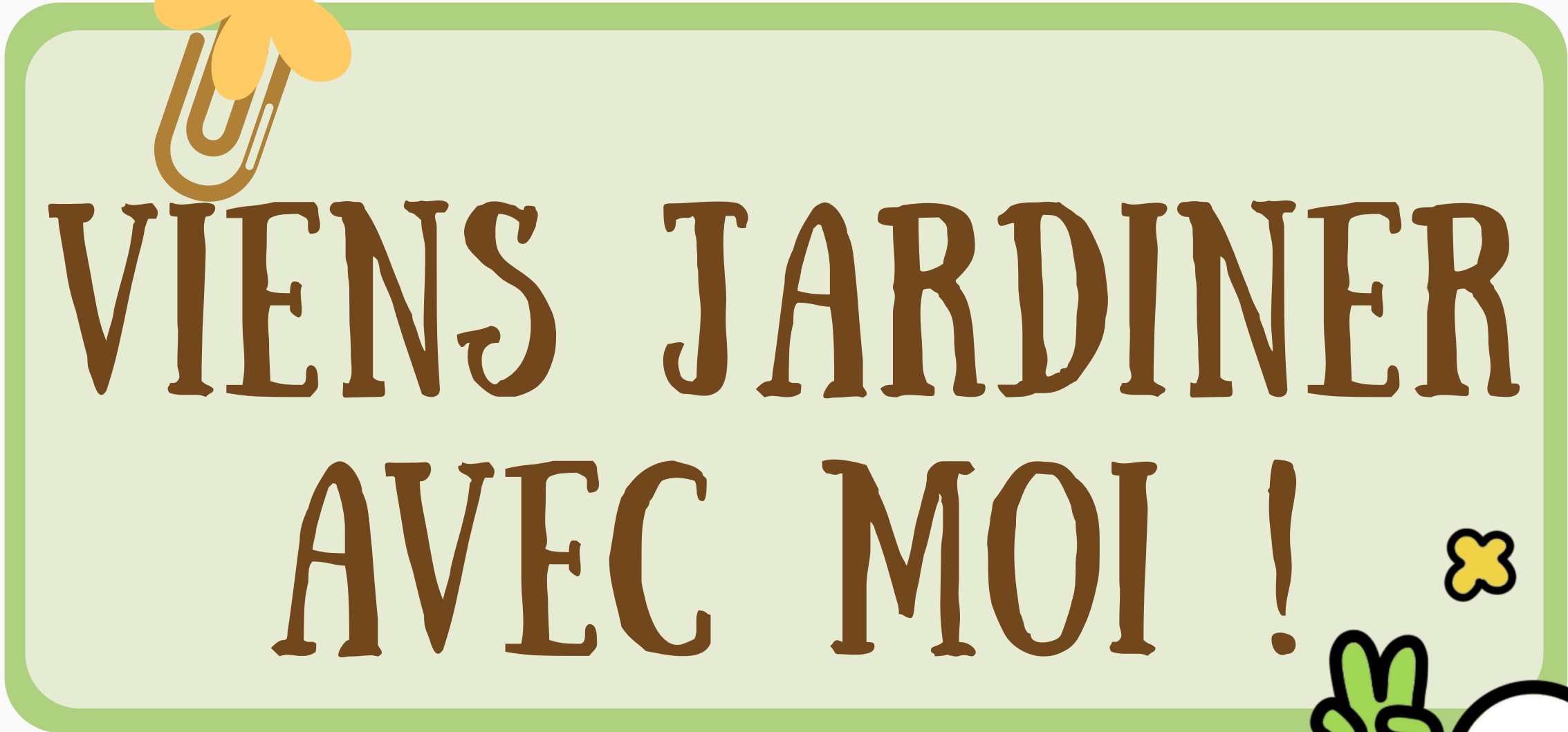
ENZO LIMEUX, 2025

UN AUTRE REGARD...

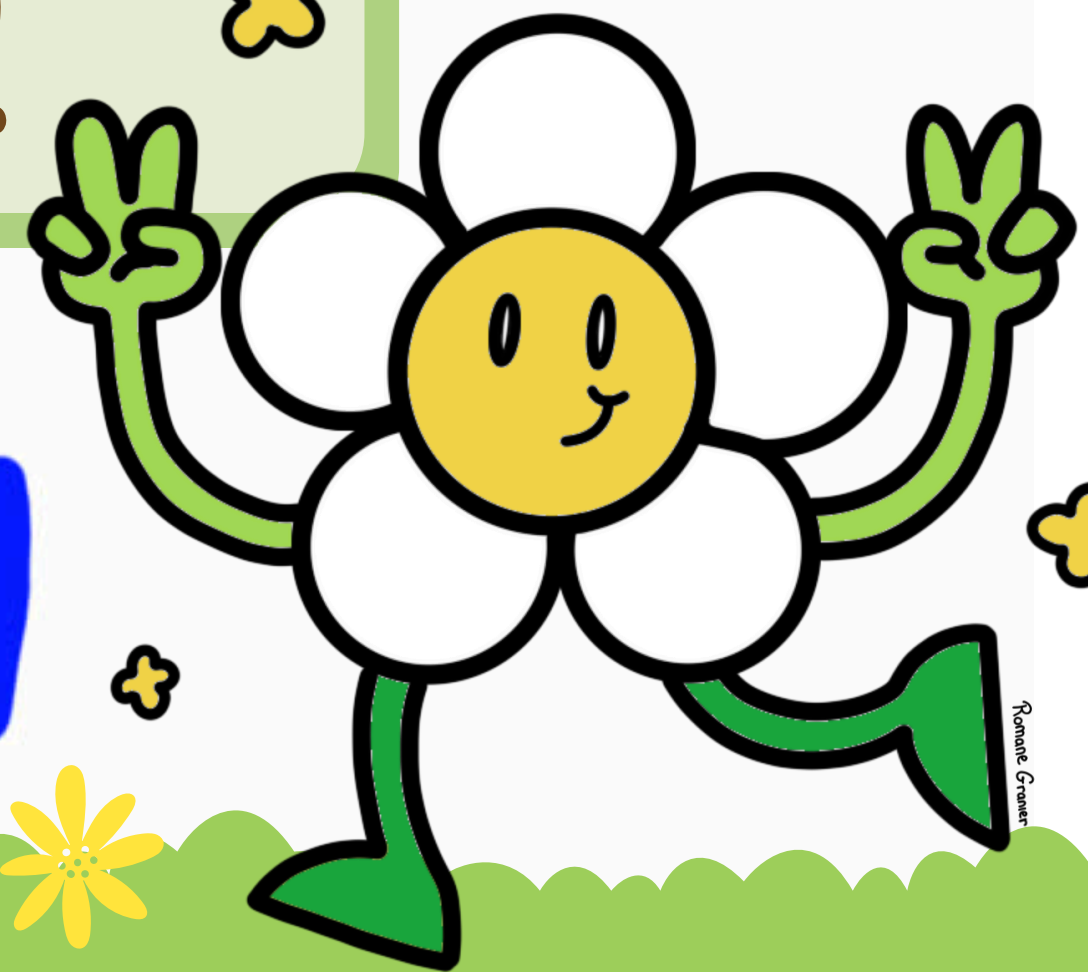
Prêt pour cette
virée Beany Boy ?

Let's do it
Marguerite !





VIENS JARDINER
AVEC MOI !



ENZO LIMEUX, 2025

Romane Groux