

**“Mon petit bout de planète”:
la multiplicité des bienfaits du bien-être
procurée par le jardinage familial**

Miriam Clare Dobson

Science animale et végétale, Université de Sheffield, Sheffield, Royaume-Uni

Christian Reynolds

City University de Londres, Londres, Royaume-Uni, et

Philip H. Warren et Jill L. Edmondson

Science animale et végétale, Université de Sheffield, Sheffield, Royaume-Uni

Résumé

Objectif– La participation à l’horticulture urbaine (HU) est de plus en plus populaire et des preuves émergent quant au large éventail des avantages sociaux et environnementaux que peut apporter le fait de cultiver son propre jardin (grow your own). L’horticulture urbaine peut accroître le bien-être mental et physique ainsi qu’améliorer le lien avec la nature, le capital social et la cohésion communautaire.

Conception/Méthodologie/Approche – Cette étude se concentre sur les jardins familiaux qui sont l’une des formes dominantes de la HU au Royaume-Uni. 163 volontaires en Angleterre et au Pays de Galles ont participé à un projet de science citoyenne étudiant les activités des jardins familiaux, en tenant pendant un an un journal des jardins familiaux. Cette étude examine des commentaires spontanés que 96 des jardiniers ont offert comme observation lors de la visite de leur parcelle de jardins familiaux.

Résultat – Les participants ont enregistré des niveaux élevés d’activités sociales et communes, notamment le partage de produits alimentaires excédentaires, l’échange de connaissance, la sensibilisation et l’interaction avec la faune, le lien émotionnel avec leur jardin familial, l’appréciation du temps passé à l’extérieur et le plaisir esthétique du monde naturel qui les entoure.

Originalité/Valeur – A l’heure où les listes d’attente pour obtenir un jardin familial au Royaume-Uni sont en augmentation et où les terrains où sont situés des jardins familiaux sont soumis à de multiples pressions provenant d’autres formes de développement, cette étude démontre que ces espaces sont des sites importants non seulement pour la production alimentaire, mais aussi pour la santé, le capital social et l’engagement environnemental.

Mots-clés – horticulture urbaine, bien-être, jardins familiaux, Science citoyenne

Type de document - Document de recherche