



BUILT 05

La Nature et l'environnement construit

Comment la Nature influence notre santé et ce que nous pouvons faire pour créer un environnement plus vert et plus sain.

[Commencer >](#)



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Le soutien de la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation de son contenu, qui n'engage que ses auteurs, et la Commission ne peut être tenue responsable de l'usage qui pourrait être fait des informations qu'elle contient.





BUILT

MODULE 5

La Nature et l'environnement construit

Dans ce module, vous apprendrez comment la nature peut influencer notre santé et ce que nous pouvons faire pour créer un environnement plus vert et plus sain. C'est très important car de nombreux défis sont attendus et nous devons les relever.

Introduction

Aujourd'hui, nous sommes témoins de changements très rapides causés par le vieillissement démographique, le changement climatique et les énormes progrès technologiques. Tout cela influence notre mode de vie et nous devons nous adapter aux nouvelles conditions.

Afin de trouver un équilibre dans ce monde en mutation rapide, nous devrions essayer de vivre en harmonie avec la Nature. La Nature nous aidera à réduire les hormones de stress et à trouver la tranquillité, mais aussi à nous protéger des vagues de chaleur et des autres conséquences du changement climatique. Allons plus loin et vérifions ce que nous pouvons faire !



Ce que vous allez apprendre dans ce module

- 1 Le rôle de la Nature dans le maintien de la santé à l'époque moderne.
- 2 La santé et le jardinage.
- 3 Le changement climatique et l'adaptation à celui-ci.
- 4 La Nature comme thérapie contre la solitude et l'isolement.
- 5 Un jardinage magnifique, sans effort et naturel.



Les chapitres de ce module

1

Le rôle de la Nature dans le maintien de la santé

2

L'adaptation au changement climatique

3

La Nature nous rassemble

4

Mon jardin de détente



BUILT

MODULE 5

CHAPITRE 1

Le rôle de la Nature dans le maintien de la santé

Notre santé est fortement influencée par la qualité de l'environnement dans lequel nous vivons. Plus il est naturel et propre, mieux nous nous sentons. Pourquoi n'en est-il pas toujours ainsi ? Jetons un coup d'œil à l'histoire et examinons les concepts actuels de l'aménagement et de la thérapie basés sur la Nature.

Ce que vous allez apprendre dans ce chapitre

- 1 Un peu d'histoire sur le traitement environnemental.
- 2 La circulation automobile et la pollution de l'air.
- 3 Le traitement environnemental contre les maladies courantes.
- 4 L'horticulture thérapeutique.



Un peu d'Histoire

Les villes du 19e siècle étaient des lieux de vie très malsains. De nombreuses installations industrielles récemment construites généraient une pollution généralisée et nocive. Les gens vivaient dans des conditions de surpopulation. Il était courant qu'une famille de cinq enfants vive dans une maison d'une seule pièce. Les conditions sanitaires dans les quartiers ouvriers étaient également très mauvaises. Tout cela a contribué à une propagation très rapide des maladies infectieuses. Par exemple, on estime qu'un décès sur quatre au milieu du 19e siècle à New York était dû à la tuberculose.



Le traitement environnemental

On a découvert que l'accès à l'air pur, à la verdure et au soleil avait un effet très bénéfique sur la santé humaine. Pour résoudre les problèmes de santé liés à la vie urbaine, des stations thermales ont été créées dans des endroits magnifiques, loin des villes encombrées. De nombreuses personnes souffrant de tuberculose et d'autres maladies y ont été traitées avec succès.

Toutefois, si des parcs publics ont commencé à apparaître dans certains pays au 19e siècle, seuls les citoyens aisés pouvaient s'offrir un changement d'environnement. Le reste de la société était privé de ces services et installations de bien-être.



La planification urbaine moderniste

Au début du XXe siècle, des urbanistes, des médecins et des personnes engagées socialement ont commencé à discuter des moyens d'améliorer les conditions de vie des personnes à faibles revenus. Dans les années 1930, ils ont émis l'idée de construire des immeubles résidentiels multifamiliaux indépendants, entourés de verdure et offrant suffisamment de soleil et d'air frais à chaque appartement, par opposition à l'habitat collectif dominant du XIXe siècle.

C'est ainsi qu'est né l'urbanisme moderniste.



La circulation automobile

La prise de conscience de l'impact positif de la Nature sur notre santé a évolué au fil des ans. Cependant, pendant ce temps, l'utilisation des voitures s'est considérablement accrue, entraînant d'énormes encombrements dans les villes et des problèmes de santé pour de nombreuses personnes.

De nos jours, les voitures sont l'une des principales sources de pollution dans les villes. Nous devrions essayer d'en réduire l'utilisation.



Activité 1:



Avez-vous vraiment besoin de conduire ?

Pensez à la fréquence à laquelle vous ou vos amis conduisez une voiture. Avez-vous besoin de le faire ? Est-il possible d'utiliser les transports en commun ou un vélo ? Ou peut-être pourriez-vous vous déplacer à pied ? Quels sont les obstacles ?



L'énergie humaine : le vélo et la marche, il n'y a rien de mieux

Essayez de réduire l'utilisation de la voiture. Marcher ou faire du vélo est non seulement bon pour l'environnement mais aussi pour votre santé. En vous déplaçant à pied, vous augmentez également vos chances de faire des rencontres .



Le saviez-vous ?

La biophilie est la tendance innée des humains à se rapprocher de la nature et à se sentir en harmonie avec elle. La première personne à utiliser ce terme fut le philosophe et psychanalyste Erich Fromm en 1973.

Plus tard, Edward Osborne Wilson a publié un livre intitulé "Biophilia", qui est devenu très populaire.

Influence du contact avec la Nature sur notre santé

Le contact avec la Nature a une influence très bénéfique sur notre santé mentale et physique. Les recherches montrent qu'il réduit le niveau de cortisol, qui est l'hormone libérée dans notre corps en réponse au stress. Elle peut provoquer des faiblesses et des problèmes au niveau du système nerveux. En même temps, observer la nature ou travailler dans le jardin stimule la sécrétion de l'hormone du bonheur, qui améliore à son tour notre bien-être.





Le saviez-vous ?

Le travail dans le jardin réduit de 36 % le risque de développer une démence, car il augmente la capacité de concentration.

On peut dire que l'esprit reste plus jeune lorsqu'on s'adonne au jardinage.

En outre, pour les personnes âgées qui pratiquent le jardinage, le risque de crise cardiaque et d'accident vasculaire cérébral est réduit de 30 %.

Les avantages pour la santé mentale du jardinage pour les personnes âgées



- Réduire le stress
- Améliorer le bien-être
- Motiver, inspirer
- Se sentir en contact avec la Nature
- Aider à faire face aux changements de vie
- S'engager dans une interaction sociale
- Motiver pour entrer en contact avec les gens
- S'habituer à être entouré
- Renforcer le sentiment de sécurité



Les avantages pour la santé physique du jardinage pour les personnes âgées



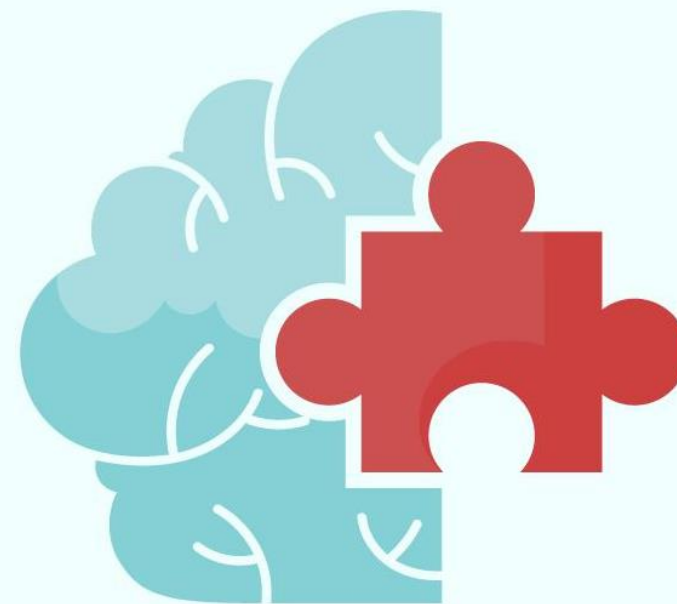
- Améliore les fonctions vitales
- Améliore la forme physique
- Stimule les sens
- Enseigne la persévérance
- Améliore la coordination œil-main
- Affecte l'immunité du corps
- Donne un rythme au corps



Avantages pédagogiques de l'utilisation du jardin pour les personnes âgées



- Suscite des passions
- Améliore la concentration
- Expérience de la réalité
- Enseigne la planification
- Enseigne la résolution de problèmes
- Motive à créer des liens avec les gens
- Enrichit l'expérience
- Entraîne la mémoire



L'horticulture thérapeutique

Dans l'hortithérapie, tous les sens sont mis à contribution. Il existe deux types d'hortithérapie :

- **La thérapie passive** est basée sur le fait d'être dans le jardin, de marcher entre les plantes, de les regarder et de les toucher. Chacune de ces activités conduit à la stimulation des sens par le contact avec les plantes.
- **La thérapie active** stimule les sens directement en travaillant dans un jardin, par exemple en plantant, en faisant pousser des légumes et des herbes aromatiques, et en ramassant des fleurs et des feuilles pour les bouquets.



La vision et les couleurs

La vision est le sens auquel nous nous fions le plus. Chaque personne perçoit les couleurs différemment car nos cerveaux ne traitent pas la lumière de la même manière.

Les couleurs ont des significations et des connotations différentes. Voyons ce qu'elles signifient !



La signification d'une couleur



Le rouge et le jaune

Le rouge est la couleur de l'énergie, de la force, de la passion et de la vitalité.

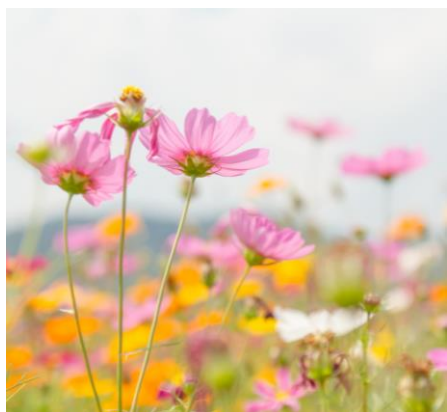
Le jaune est assimilé au bonheur, à la sagesse, à la concentration et à l'amélioration de la mémoire.



Le bleu et le vert

Le bleu est synonyme de douceur, de calme, de relaxation, il combat la tension, la nervosité et l'insomnie.

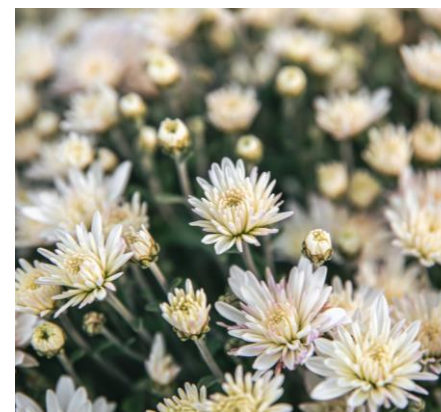
Le vert est la couleur de l'harmonie, de la nature, de l'équilibre et de l'espoir.



Le violet et l'orange

Le violet est la couleur de la méditation, de la contemplation et de la prière. Il calme le corps et équilibre l'esprit.

L'orange affecte la gaieté, l'amusement, la célébration et le plaisir.



Le blanc

Le blanc est la couleur de la pureté et de l'innocence.

Il est considéré comme neutre, c'est pourquoi il est souvent associé à d'autres couleurs.

L'ouïe

Les bruits du vent, de l'eau qui coule, des oiseaux qui chantent, des feuilles qui tombent et du craquement de diverses surfaces sous vos pieds affectent votre sens de l'audition lorsque vous vous trouvez dans des espaces verts.

Dans les jardins qui favorisent l'hortithérapie, les sons de la nature sont intenses afin d'avoir un effet positif sur notre bien-être.



Les éléments affectant l'audition



Le bruissement de l'herbe



L'écoulement de l'eau



Le chant des oiseaux



Le changement d'espace

L'odorat

De nombreux parfums différents vous accompagnent dans le jardin. Les parfums ont également un effet curatif sur le corps. Ils peuvent réduire les maux de tête, aider à ouvrir les voies respiratoires et améliorer la qualité du sommeil.

Vous pouvez utiliser des plantes à l'odeur forte et aromatique. Vous pouvez créer vos propres mélanges d'herbes, de fleurs et de fruits séchés, que vous pouvez utiliser en hiver.



Les propriétés des huiles essentielles



L'huile de basilic

Un parfum d'herbes, analgésique, stimulant et rafraîchissant, améliore l'efficacité de l'esprit.



L'huile de menthe

Elle affecte la concentration, améliore le travail de l'esprit et dégage les voies respiratoires.



L'huile de mélisse

Elle réduit le stress et la tension



L'huile de lavande

Elle calme, détend et réduit la dépression.

Un contact stimulant

Le toucher stimule le corps. Si vos yeux ne voient pas très bien, vous pouvez ressentir le jardin par le toucher et l'odorat.

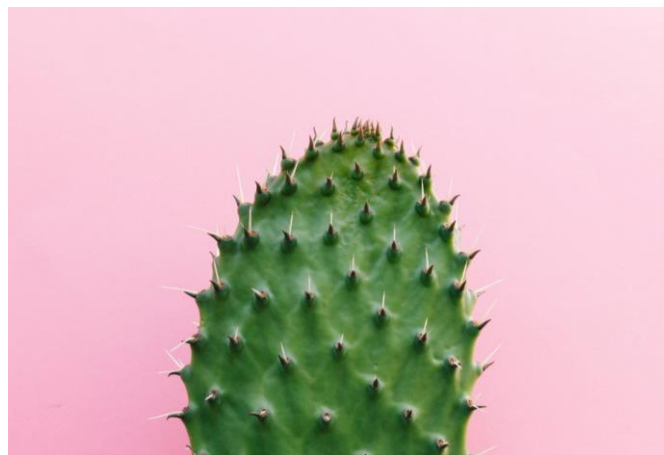
Soyez prudent dans le choix des plantes. Évitez celles qui ont beaucoup d'épines ou de pointes, qui pourraient vous blesser.



Soyez prudent avec :



Les épines




Les pointes



L'effet sensibilisant

Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

 **BUILT** **MODULE 5** **CHAPITRE 1** Le rôle de la Nature dans le maintien de la santé

L'environnement dans lequel nous vivons n'a aucun impact sur notre santé.

Vrai

Faux

Résumé du chapitre

1

Vous avez appris les origines du traitement environnemental.

2

Vous savez que l'utilisation de la voiture n'est pas bonne pour l'environnement ni pour votre santé.

3

Vous connaissez l'influence positive du contact avec la nature.

4

Vous avez découvert l'hortithérapie.

5

Vous savez combien nos sens sont stimulés par l'environnement naturel.

Chapitre complété !

Félicitations ! Vous avez terminé ce chapitre avec succès !

Compétences acquises

1

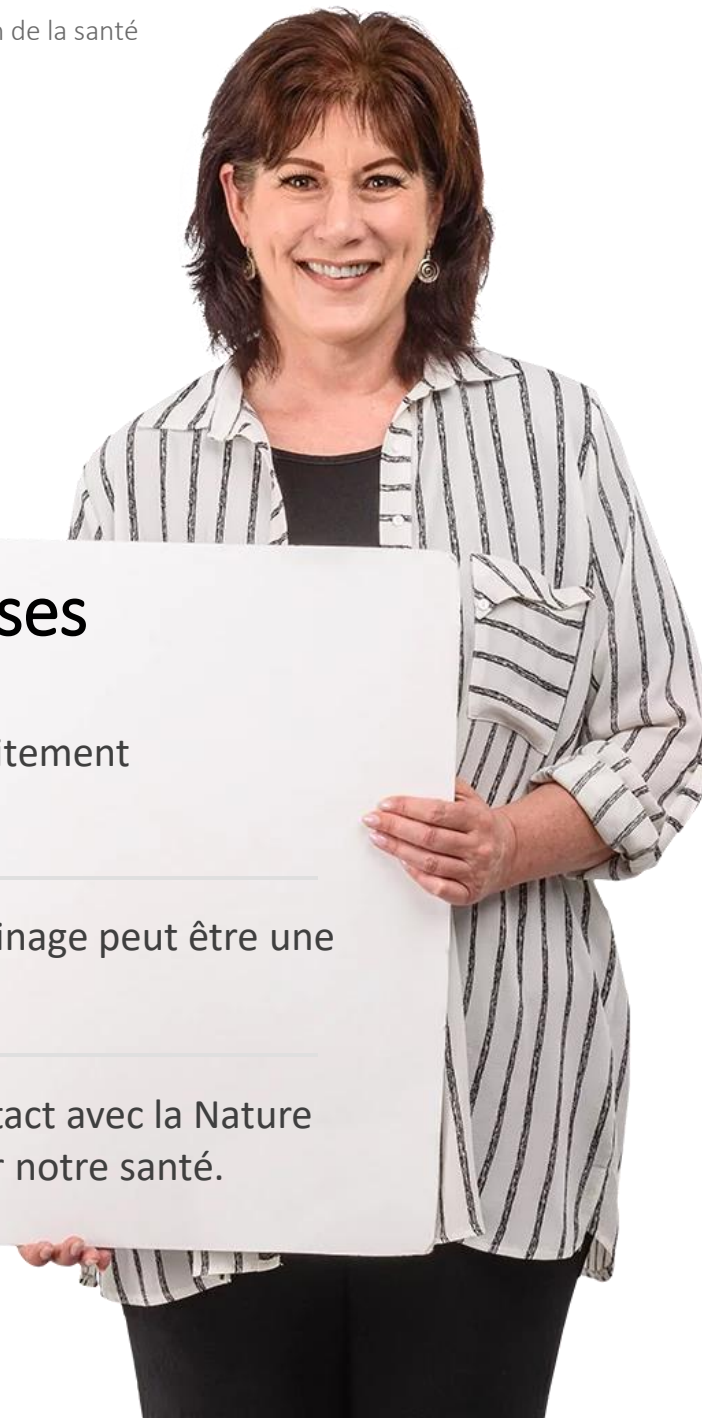
Vous connaissez le traitement environnemental.

2

Vous savez que le jardinage peut être une forme de thérapie.

3

Vous savez que le contact avec la Nature est indispensable pour notre santé.



Ce qui vous attend

Maintenant, vous pouvez soit reprendre ce chapitre, soit suivre notre recommandation en cliquant sur l'un des boutons ci-dessous :

[Recommencer](#)

[Suivant](#)





BUILT

MODULE 5

CHAPITRE 2

L'adaptation au changement climatique

Aujourd'hui, nous nous trouvons face à un énorme défi devant lequel nous ne pouvons rester silencieux : le changement climatique. Le changement climatique va nous obliger à modifier nos habitudes de vie et il peut également influencer notre santé. Nous ne sommes pas en mesure de l'arrêter, mais nous devons le ralentir et nous y adapter. Voyons ce que nous pouvons faire !

L'adaptation au changement climatique

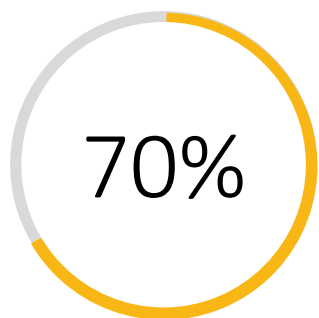
Le changement climatique est inarrêtable. Ce que nous pouvons et devons faire, c'est de le ralentir le plus possible. Ce n'est que de cette manière que nous pourrons maintenir notre planète en vie.

Toutefois, nous ne devons pas considérer le changement climatique uniquement comme une menace. C'est aussi l'occasion de reconstruire notre cadre de vie pour qu'il soit non seulement mieux adapté aux défis liés au changement climatique mais aussi pour qu'il améliore notre bien-être.



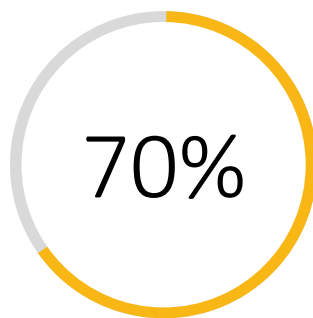
Quelques données

Le rapport du Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat (GIEC) donne quelques statistiques sur l'utilisation actuelle des terres et de l'eau à l'échelle mondiale :



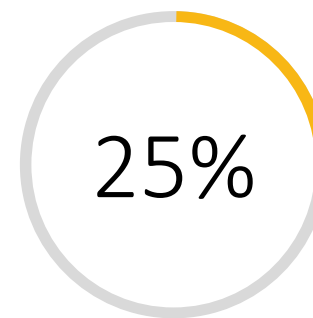
Surface Terrestre utilisée

70 % des terres (sans compter la surface des glaces) sont actuellement utilisées par l'Homme



L'eau et l'agriculture

70% de l'eau douce est utilisée à des fins agricoles



Dégradation des sols

25% des terres ont été dégradées par l'activité humaine



Désertification

Nous assistons actuellement à un processus de désertification des terres dans le monde entier.

Ce que vous allez apprendre dans ce chapitre

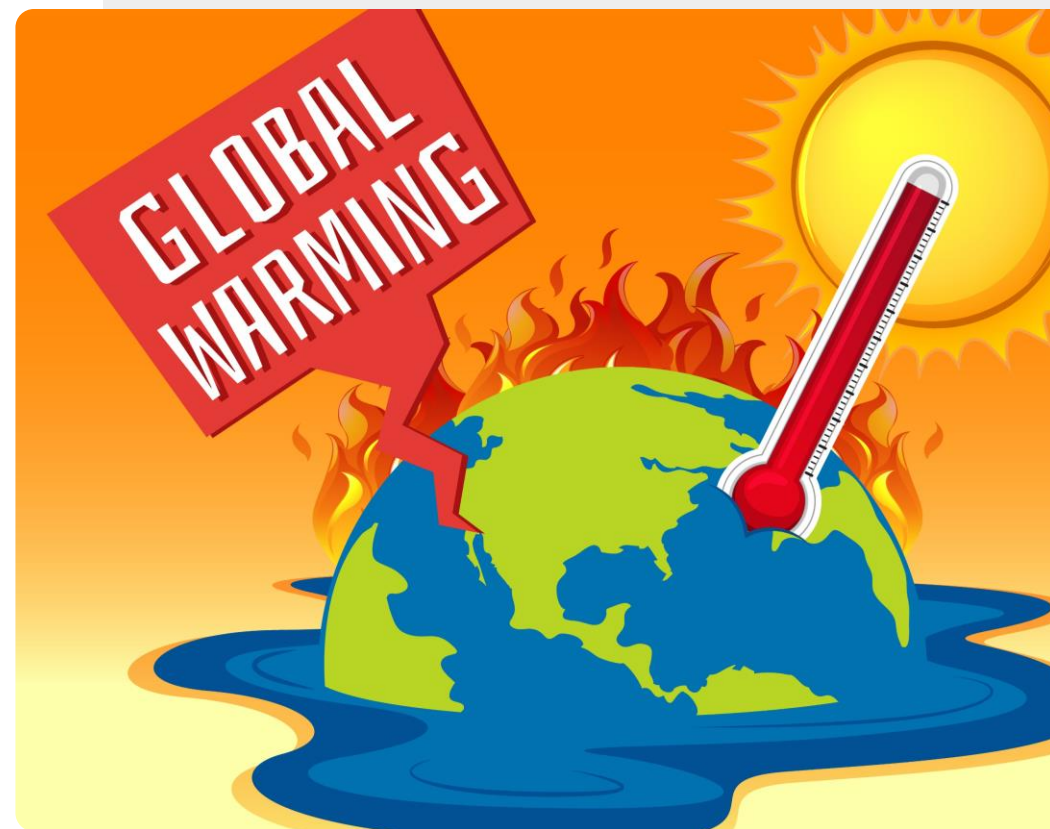
- 1 Le réchauffement climatique.
- 2 Un besoin de gestion de l'eau.
- 3 Comment s'adapter au changement climatique ?



Le réchauffement climatique

Entre 1850 et 2013, la température à la surface de la Terre a augmenté de 1,33 degré Celsius. Cela a entraîné une augmentation du nombre et de l'intensité des "vagues de chaleur".

Selon le rapport du GIEC, nous devrions nous efforcer de limiter l'augmentation de la température à 1,5 degré Celsius en 2050. Si la température augmente davantage, notre existence sera menacée.



Activité 2 : Show your stripes

Veillez consulter le site web :

<https://showyourstripes.info/>

Vous pouvez y vérifier de combien la température a augmenté sur Terre, dans votre région ou votre pays au cours des 170 dernières années.

Les bandes climatiques sont une visualisation simplifiée qui nous permet de voir comment la température moyenne a évolué. Elles ont été développées par le prof. Ed Hawking de l'université de Reading, afin de déclencher une discussion sur le changement climatique.

Si vous cliquez sur le lien, vous remarquerez des bandes de différentes couleurs. Une bande bleu foncé indique des températures plus froides dans cette zone. Les bandes plus rouges indiquent que la température dans cette zone est plus élevée.

Qu'avez-vous observé en regardant vos bandes ?



Le saviez-vous ?

Le réchauffement climatique est particulièrement dangereux pour les personnes âgées. La mortalité au sein de ce groupe augmente considérablement pendant les vagues de chaleur.

Au cours de l'été 2010, 55 000 personnes, principalement des adultes âgés, sont mortes dans les pays européens en raison de problèmes de santé liés à la chaleur.

Les vagues de chaleur sont particulièrement gênantes dans les villes.

Vous vous souvenez de Teresa?

Teresa, âgée de 83 ans, vit avec son mari de 87 ans dans une zone urbaine. Il s'agit d'une zone densément bâtie où les espaces verts sont rares.

En été, il y fait très chaud. Il y fait beaucoup plus chaud qu'en banlieue. Ce phénomène s'appelle un îlot de chaleur urbain et il est très fréquent dans les villes denses.

Avez-vous déjà fait l'expérience d'un îlot de chaleur urbain ?

Pouvez-vous imaginer des moyens de soutenir Teresa et son mari pendant la vague de chaleur ?



Conseils pour prendre soin des personnes âgées pendant la canicule

S'il y a des personnes âgées dans votre famille ou parmi vos voisins, il est important de vérifier si :

- quelqu'un rend visite à cette personne au moins deux fois par jour
- les rideaux sont tirés ou les stores baissés, ou les volets fermés dans le logement
- la température dans le logement est inférieure à 25 degrés Celsius
- le réfrigérateur est en bon état de fonctionnement
- la personne a accès à des rafraîchissements, notamment de l'eau
- Elle porte des vêtements légers
- Elle mange suffisamment
- Elle dispose d'un numéro de téléphone à contacter en cas de besoin
- Elle dispose d'une liste de numéros de téléphone d'urgence et des contacts d'au moins deux de ses proches
- Elle sait comment se protéger de la chaleur

Un besoin de gestion de l'eau

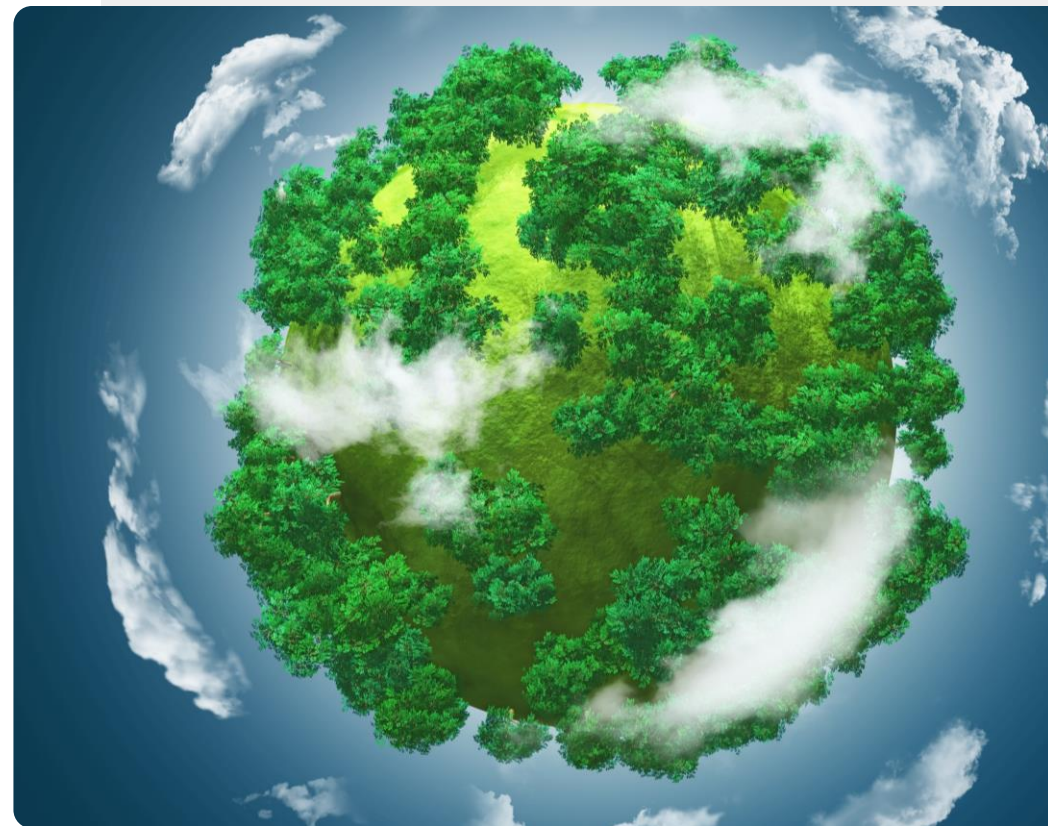
Le réchauffement climatique entraîne de longues périodes de sécheresse. Déjà en été, dans de nombreuses régions européennes, l'eau devient une ressource de plus en plus rare, ce qui a une incidence négative sur la production agricole.

Dans le même temps, on s'attend à ce que les phénomènes météorologiques violents soient plus fréquents, entraînant de fortes précipitations que le sol ne sera pas en mesure d'absorber. Cela peut entraîner de graves inondations.



Que peut-on faire ?

Afin de ralentir le changement climatique, nous devons abandonner notre attitude actuelle d'exploitation de l'environnement et commencer à vivre en harmonie avec lui.



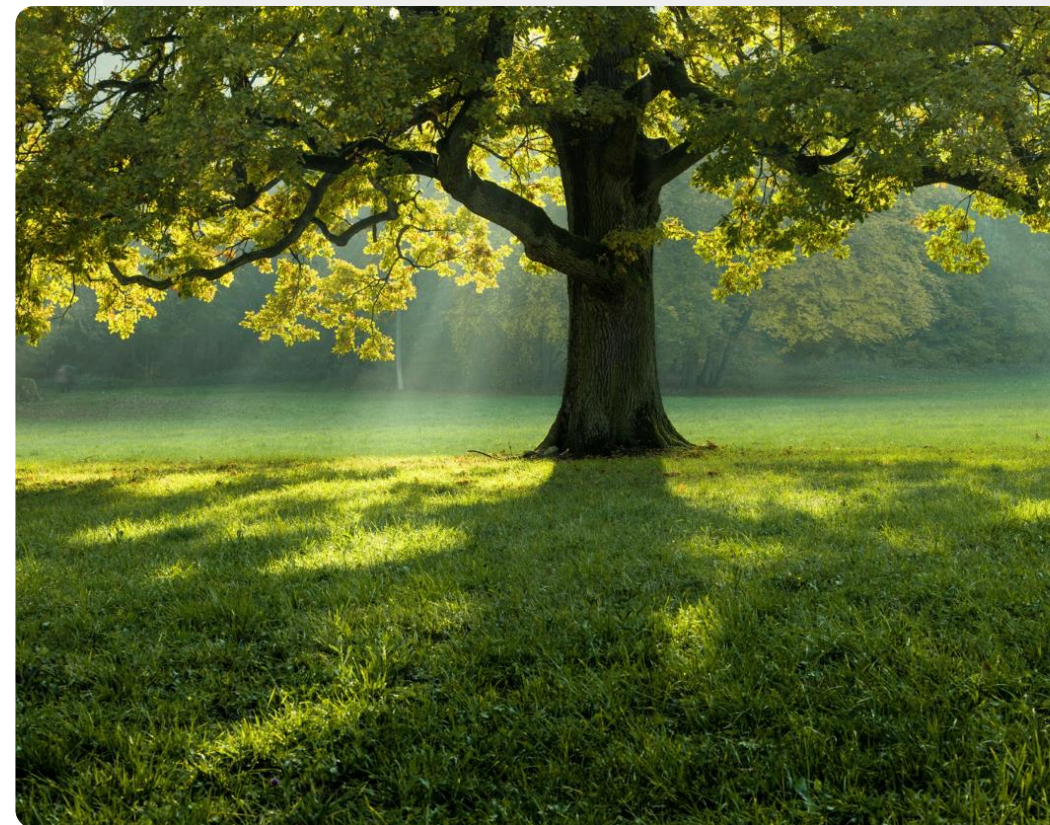
Plantez des arbres !

La température à l'ombre d'un vieil arbre peut être inférieure de plusieurs dizaines de degrés à celle de l'asphalte chauffé. Il est donc bon de planter des arbres le long des rues de la ville.

Les arbres peuvent purifier l'air en absorbant les gaz toxiques ainsi que le CO₂. Les feuilles retiennent également les particules de poussière.

En outre, le rôle des arbres dans la réduction de l'impact du drainage des eaux de pluie est inestimable.

Essayez d'éviter de couper les vieux et grands arbres. Les nouvelles plantations ne compensent que légèrement leur suppression.



Récoltez l'eau !

Comme nous allons connaître à l'avenir de longues périodes de sécheresse, entrecoupées de pluies extrêmement fortes et d'inondations associées, il est nécessaire de réfléchir aux solutions qui pourraient nous aider à capter l'eau et à l'utiliser pendant les périodes de sécheresse.





Le saviez-vous ?

Les pelouses ne sont pas écologiques. Elles nécessitent beaucoup d'arrosage et manquent de biodiversité.

Ayons plutôt des prairies, où non seulement de nombreuses plantes différentes peuvent pousser, mais où aussi des insectes et des petits animaux peuvent trouver leur place.

La nature sauvage est belle !

Protégez le sol !

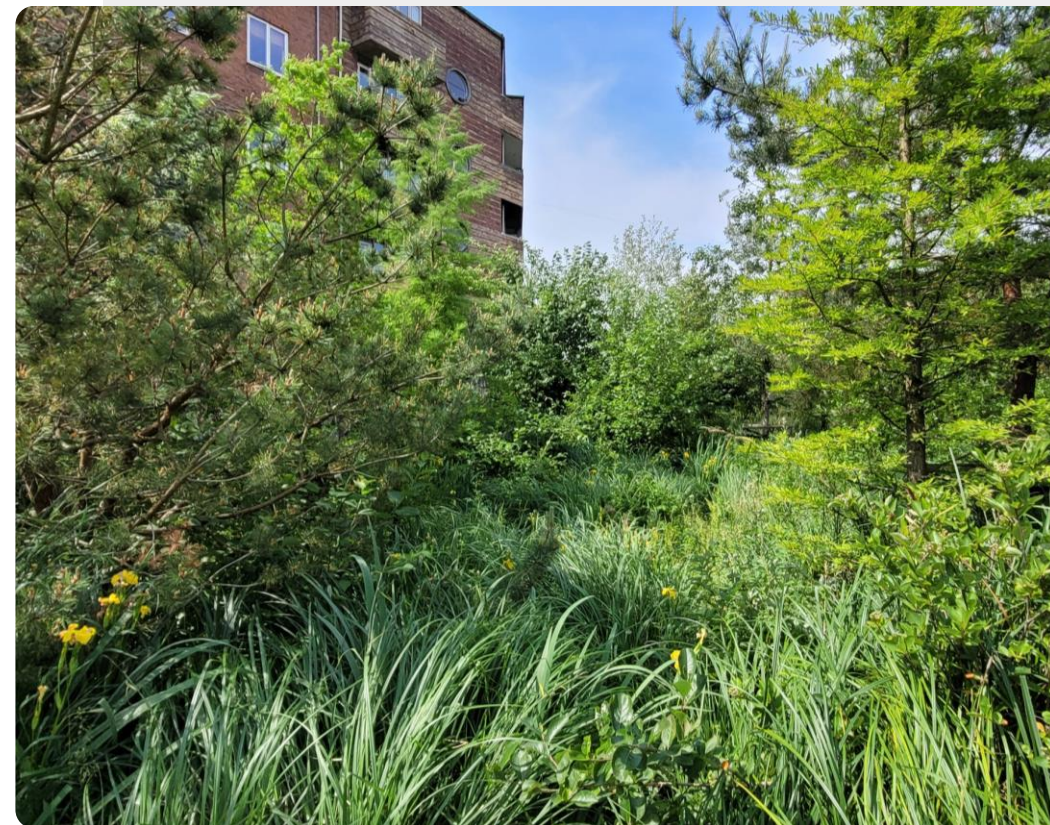
Sans le sol, nous ne pourrions pas nous nourrir. Néanmoins, de vastes zones de sol ont déjà été dévastées et rien ne peut plus y pousser. Il s'agit par exemple de sites post-industriels tels que des terrils ou de vastes zones de sol engorgé.

Le sol doit être recouvert de végétation afin de réduire l'érosion causée par l'assèchement excessif et le vent. Il est également important d'éviter l'utilisation d'engrais artificiels et de le protéger de la pollution.



Un bon exemple : Østerbro, à Copenhague

Østerbro est un quartier de Copenhague qui connaît depuis plusieurs années un développement réussi de l'infrastructure verte. Au lieu des pelouses rasées, de magnifiques broussailles avec beaucoup de fleurs et des habitats favorables à la biodiversité ont été développés. Les habitants apprécient beaucoup ces changements et il semble que la verdure luxuriante les unisse.



© Agata Cieszewska




Le saviez-vous ?

En réponse au réchauffement climatique, l'Union européenne a approuvé en 2020 le "Green Deal" européen : un ensemble d'initiatives politiques dont l'objectif global est de rendre l'espace européen neutre sur le plan climatique en 2050. Ses objectifs sont notamment de rendre un quart de la production alimentaire biologique et de planter 3 milliards d'arbres d'ici à 2030.

Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

 **BUILT** **MODULE 5** **CHAPITRE 2** L'adaptation au changement climatique

Il n'y a pas de réchauffement climatique.

Vrai

Faux



Résumé du chapitre

1

Vous avez appris des choses sur le changement climatique.

2

Vous avez appris les processus qui sont liés au changement climatique.

3

Vous avez appris les mesures qui peuvent être prises pour s'adapter au changement climatique.

Chapitre complété !

Félicitations ! Vous avez terminé ce chapitre avec succès !

Compétences acquises

1

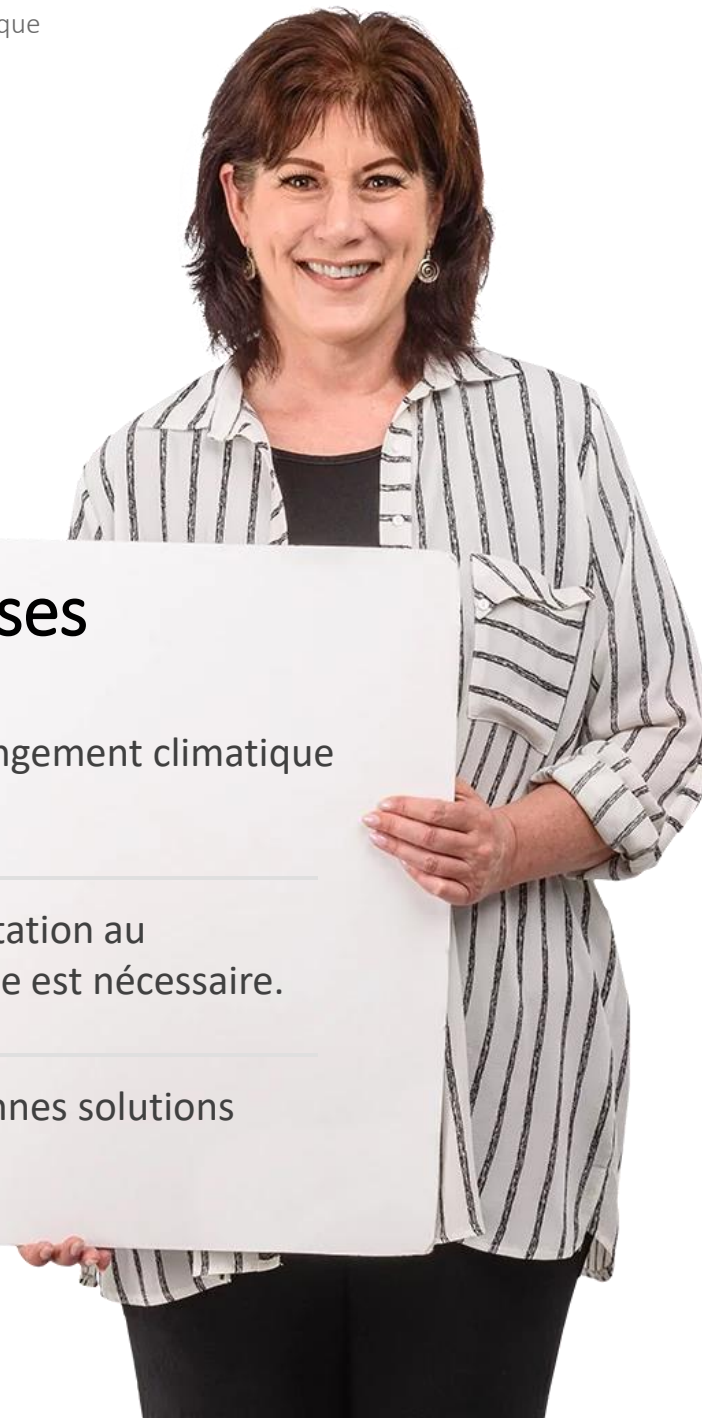
Vous savez que le changement climatique est un fait.

2

Vous savez que l'adaptation au changement climatique est nécessaire.

3

Vous savez que de bonnes solutions existent déjà.



Ce qui nous attend

Maintenant, vous pouvez soit reprendre ce chapitre, soit suivre notre recommandation en cliquant sur l'un des boutons ci-dessous :

[Recommencer](#)[Suivant](#)



BUILT

MODULE 5

CHAPITRE 3

La Nature nous rassemble

S'occuper des plantes, cultiver des légumes, se promener dans un parc : toutes ces activités offrent la possibilité de faire des rencontres. Voyons quelles solutions peuvent être mises en place afin d'accroître le lien social dans nos quartiers.

La Nature nous rassemble

On peut dire que nous vivons à l'époque de la solitude et des pandémies. Les blocages causés par la Covid-19 ont largement contribué à la solitude et à l'isolement social.

La Nature est non seulement bonne pour notre santé physique mais aussi pour notre santé mentale. Elle peut nous apporter de nombreuses possibilités de profiter de rencontres avec d'autres personnes.



Ce que vous allez apprendre dans chapitre

- 1 Quelques solutions pour accroître le lien social lié à la Nature.
- 2 Le rôle de l'agriculture urbaine.
- 3 Ce que vous pouvez faire pour rendre votre quartier plus vert.



Les parcs de poche

Les parcs de poche sont des parcs de petite taille accessibles au public.

Ils peuvent être créés à différents endroits :

- Dans les zones suburbaines, où chacun vit pour soi. Dans ce cas, les parcs de poche offrent des possibilités de rencontres entre voisins.
- Dans les zones densément bâties, où il n'y a pas assez d'espace pour un parc normal.

Ils peuvent être créés sur des terrains publics ou privés, et sont souvent le fruit d'initiatives citoyennes.





Le saviez-vous ?

Dans l'urbanisme moderne, il est recommandé de donner accès à la verdure à tous ceux qui se trouvent à une distance maximale de 300 mètres.

Les recherches montrent que cela nous maintient en meilleure santé et que nous pouvons ainsi atténuer l'effet d'îlot de chaleur.

L'agriculture urbaine

L'agriculture urbaine est très importante à l'heure du changement climatique. La production locale de denrées alimentaires réduit les besoins de transport et est également bénéfique pour l'économie locale.

L'agriculture urbaine basée sur les principes de l'agriculture biologique (excluant l'utilisation d'engrais et de pesticides synthétiques) gagne actuellement en popularité. Elle peut être pratiquée par une personne pour ses propres besoins ou par une entreprise dans le but de vendre les aliments produits.

N'oubliez pas : cultiver sa propre nourriture, c'est comme imprimer son propre argent !



Les jardins communautaires

Les jardins communautaires sont des lieux où vous et d'autres personnes pouvez cultiver des plantes et des légumes.

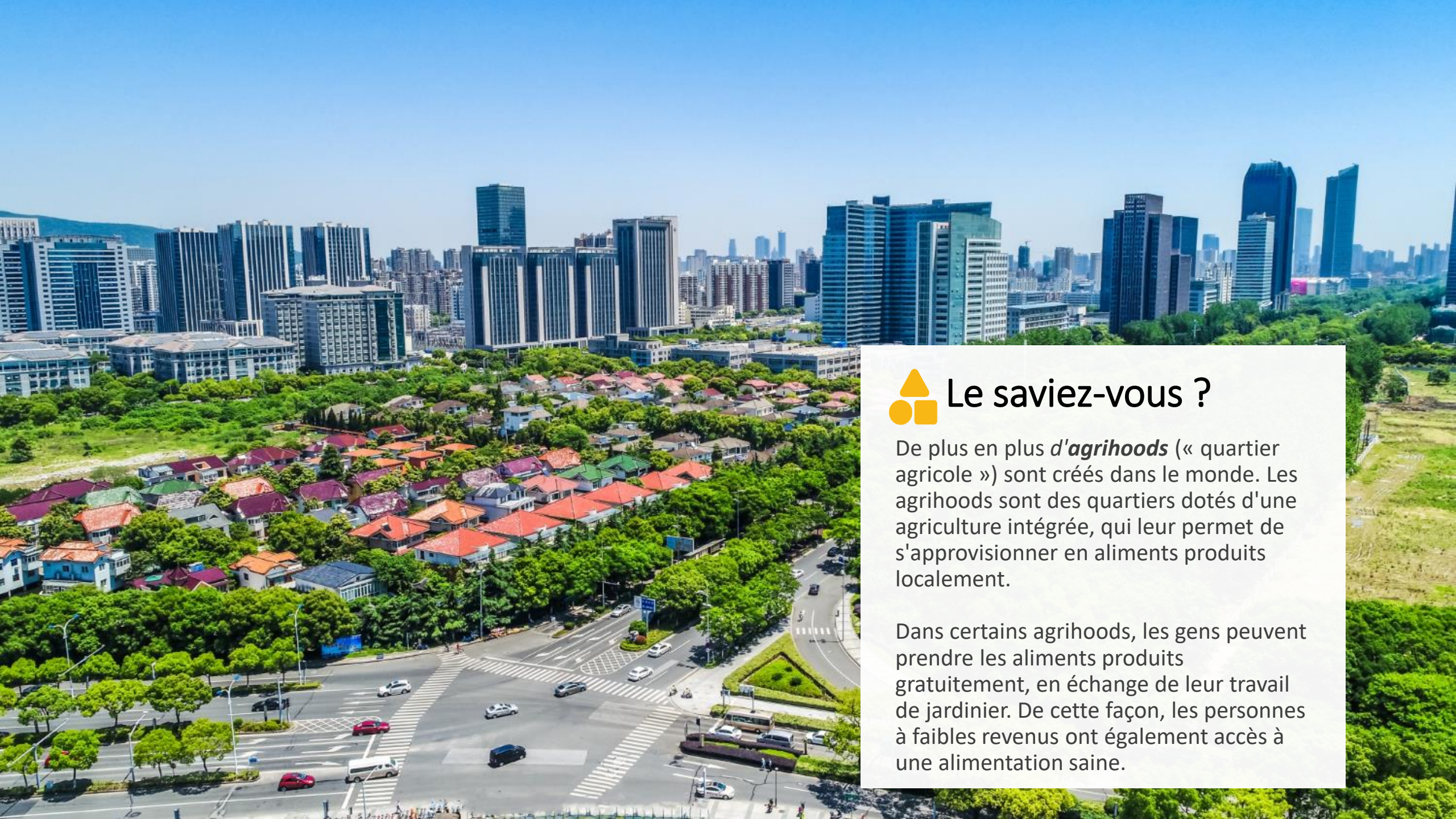
Ils peuvent être situés dans de nombreux endroits différents, même au sommet de bâtiments (mais la construction doit être vérifiée car les charges au sol peuvent être élevées).

Les plates-bandes peuvent être cultivées conjointement par tous les utilisateurs ou être attribuées à des particuliers.

La création d'un jardin communautaire est décrite en détail dans le module **HEALTHY 02 Hygiène de vie et thérapie**.



SANTÉ



Le saviez-vous ?

De plus en plus *d'agrihoods* (« quartier agricole ») sont créés dans le monde. Les agrihoods sont des quartiers dotés d'une agriculture intégrée, qui leur permet de s'approvisionner en aliments produits localement.

Dans certains agrihoods, les gens peuvent prendre les aliments produits gratuitement, en échange de leur travail de jardinier. De cette façon, les personnes à faibles revenus ont également accès à une alimentation saine.

Les jardins familiaux

Dans certains pays comme la Pologne, les jardins familiaux sont plus populaires que les jardins communautaires. Un jardin familial est composé de petites parcelles de terrain ne dépassant pas 500 m². Ces parcelles sont louées à des particuliers, qui peuvent les utiliser à des fins de jardinage et de loisirs.

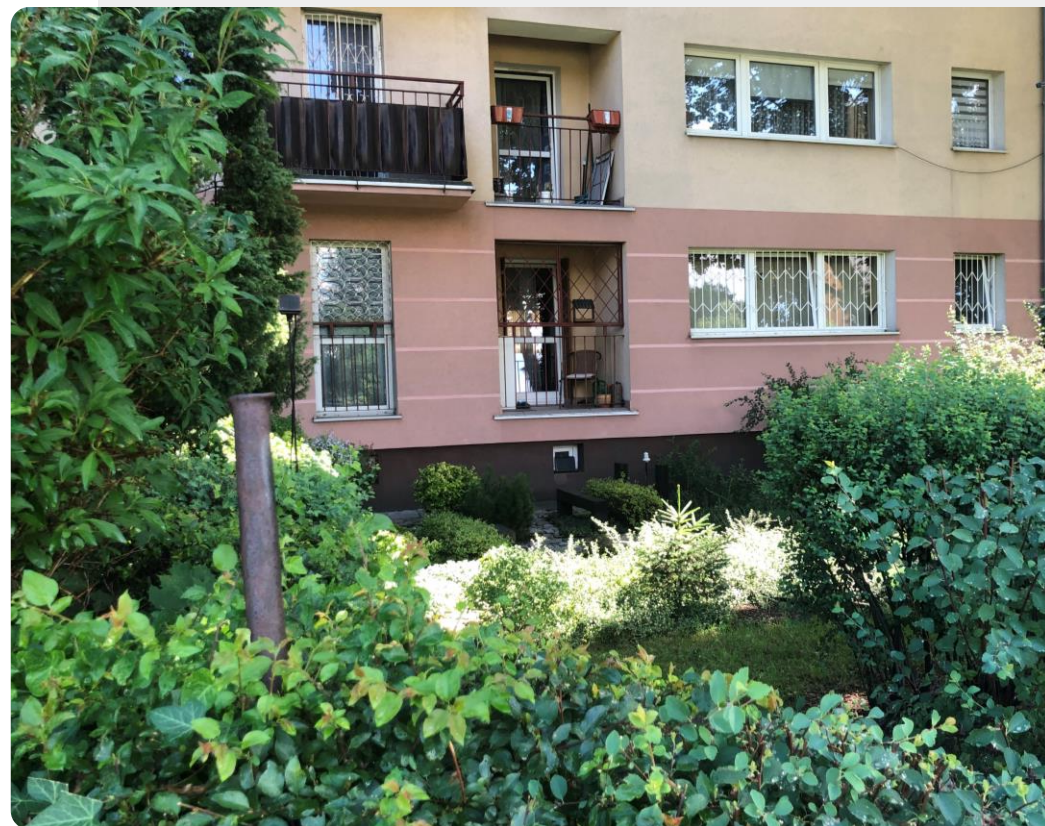
Ils sont très souvent situés dans les quartiers du centre-ville et constituent un élément très important de l'infrastructure urbaine verte.



La guérilla du jardinage

Si vous n'avez pas l'occasion de participer à un jardin communautaire ou de louer une parcelle dans un jardin familial, la guérilla du jardinage peut vous intéresser. Vous pouvez commencer à planter des végétaux devant votre logement, ou dans un endroit abandonné qui pourrait être agréable pour les loisirs.

Soyez conscient du fait que, bien que ces actions soient entreprises de bonne foi, elles peuvent être à la limite de la loi. Posez une affiche avec des informations sur l'action entreprise. Essayez d'impliquer d'autres voisins et, si possible, essayez d'obtenir les autorisations nécessaires.



Activité 3 : Que pouvez-vous faire ?

Parmi les solutions présentées pour accroître le lien social par le jardinage, laquelle vous intéresse le plus ?

Pourriez-vous en parler avec vos voisins ?

Réfléchissez ensemble à ce que vous pourriez faire dans votre quartier. Il n'est pas nécessaire que le jardin soit grand. Une petite parcelle surélevée comme celle de la photo de droite serait un bon point de départ.



Les balcons et rebords de fenêtres

Vous pouvez laisser libre cours à votre imagination sur le rebord de votre fenêtre ou sur votre balcon. Vous décidez de ce que vous voulez faire pousser et comment vous voulez le faire pousser, vous n'êtes limité que par l'espace.

De belles plantes sur le balcon seront un plaisir non seulement pour vous mais aussi pour les piétons.

Chaque petit jardin, balcon vert ou bac à plantes est un pas en avant vers des quartiers plus verts et plus résistants au changement climatique.



Le partage des plantes et des semences

Le partage de plantes et de graines pourrait également stimuler le lien social. Cherchez sur les médias sociaux des groupes de jardiniers locaux, ils échangent sûrement des graines et des boutures. Cela peut vous faire économiser beaucoup d'argent et vous pouvez faire connaissance avec de nouvelles personnes.



L'hiver



Lisez des livres sur le jardinage

L'hiver est le moment idéal pour se plonger dans les manuels de jardinage afin d'aborder la nouvelle saison au printemps avec des connaissances fraîches.



Suivez des cours de jardinage

Vous pouvez également participer à des ateliers et à des cours de conception de jardins. Si vous ne pouvez pas vous déplacer vous pouvez en trouver en ligne.



Préparez des projets !

Vous voulez créer un nouveau jardin ? Ou vous voulez rendre celui que vous avez déjà plus beau ? Les deux requièrent une planification minutieuse et l'hiver est très propice à cela.

Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

 **BUILT** **MODULE 5** **CHAPITRE 3** La Nature nous rassemble

Le jardinage peut accroître les liens sociaux.

Vrai

Faux

Résumé du chapitre

1

Vous avez appris à connaître les différentes formes de jardinage urbain.

2

L'agriculture biologique et inclusive est l'avenir.

3

Vous avez appris que le partage des plantes et des graines au lieu de leur achat est une bonne option.

Chapitre complété !

Félicitations ! Vous avez terminé ce chapitre avec succès !

Compétences acquises

1

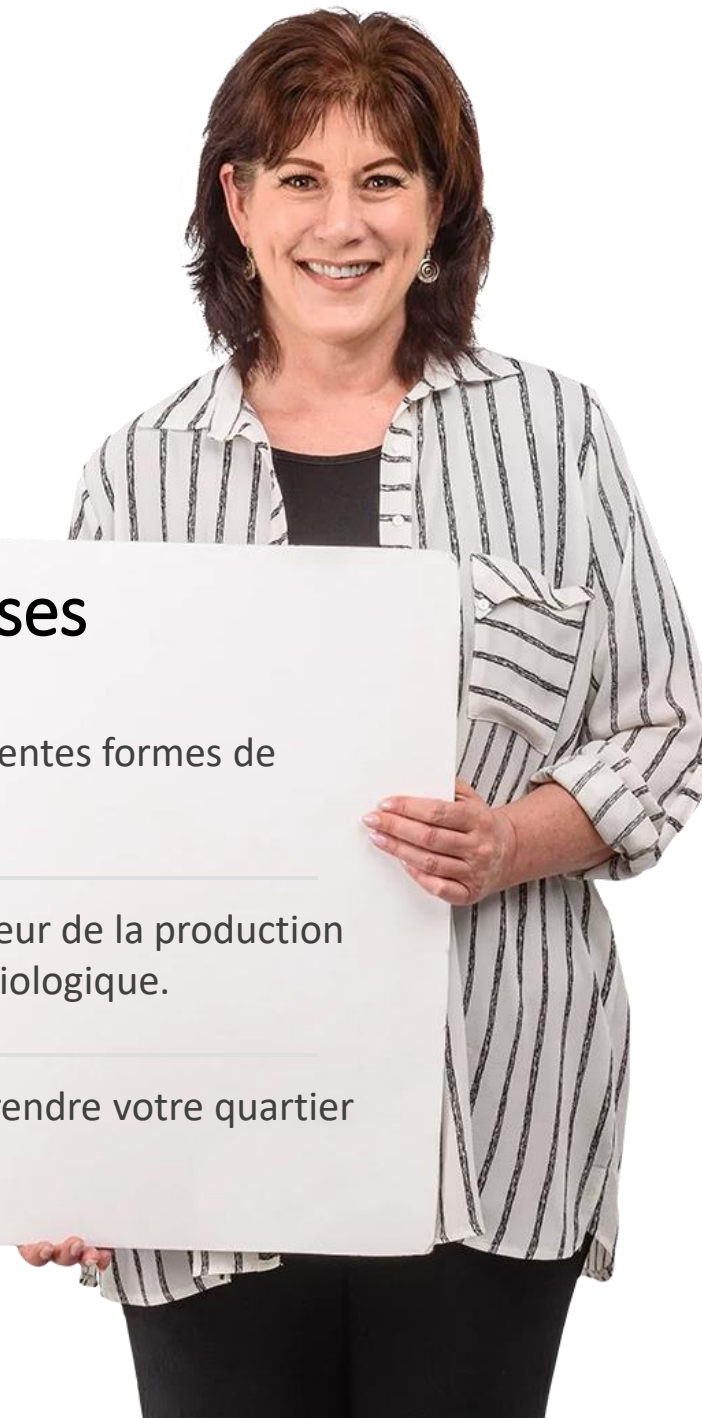
Vous connaissez différentes formes de jardinage urbain.

2

Vous connaissez la valeur de la production alimentaire locale et biologique.

3

Vous savez comment rendre votre quartier plus vert.



Ce qui vous attend

Maintenant, vous pouvez soit reprendre ce chapitre, soit suivre notre recommandation en cliquant sur l'un des boutons ci-dessous :

[Recommencer](#)[Suivant](#)



BUILT

MODULE 5

CHAPITRE 4

Mon jardin de détente

Dans ce chapitre, vous allez apprendre à créer un jardin de détente. Il s'agit d'un type de jardin qui ne nécessite pas beaucoup de soins et qui abrite de nombreuses espèces de flore et de faune. Cela vous semble intéressant ? Voyons voir !

Mon jardin de détente

A quoi doit ressembler un jardin pour nous donner du plaisir pendant de nombreuses années ? Sans effort, confortable et beau, bref, pour la détente.

Le jardin de détente est plein de biodiversité. Il est dépourvu de pelouses manucurées et d'arbustes taillés de manière uniforme. La taille n'est pas importante, vous pouvez le créer même sur le petit espace d'un balcon.



Ce que vous allez apprendre dans ce chapitre

1 Créer un jardin de détente, étape par étape.

2 Les composants d'un jardin de détente.



Créez le jardin de détente étape par étape

1**2****3**

La planification

Quelle que soit la taille de votre jardin, vous devez commencer par une planification prudente. Vous devez prendre en considération les conditions d'ensoleillement et le sol, et vous demander s'il s'agit d'un endroit venteux ou abrité.

En cas de doute, vous pouvez demander conseil à un magasin de jardinage local ou à un ami qui est un jardinier expérimenté.

Lorsque vous envisagez de planter, essayez de choisir des espèces locales.

Créez le jardin de détente étape par étape

1

2

3



Les préparatifs

Mettez de l'ordre dans votre parcelle. Si vous envisagez de cultiver des légumes, assurez-vous que le sol n'est pas contaminé. Si c'est le cas, faites des planches spéciales avec de la terre neuve, qui seront dédiées au potager.

Créez le jardin de détente étape par étape

1

2

3



L'installation

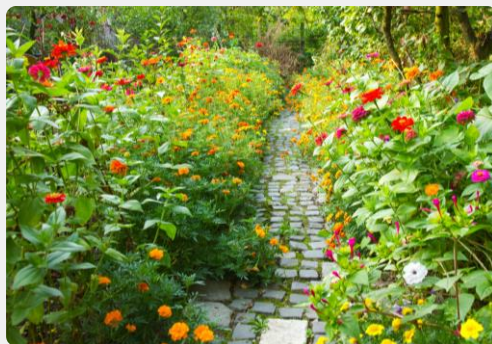
Un système d'irrigation est important, en particulier lorsque la superficie du jardin est importante. Néanmoins, une installation d'arrosage est également conseillée pour les petites surfaces comme les potagers. Ce système vous fera gagner beaucoup de temps et d'efforts et il vaut la peine d'être envisagé. Pensez également à l'éclairage approprié de votre jardin.

Créez le jardin de détente étape par étape

4

5

6



Les chemins et meubles de jardin

Après avoir mis en place les installations appropriées, vous pouvez commencer à aménager des chemins et à placer des meubles de jardin comme des bancs, des bacs surélevés, etc.

Créez le jardin de détente étape par étape

4

5

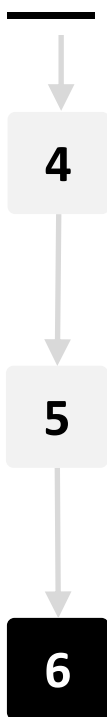
6



Plantez

Enfin, vient la partie la plus agréable : la plantation. N'oubliez pas que les espèces végétales doivent être choisies dès la phase de planification, au tout début. Mais ne vous inquiétez pas : il n'y a pas d'erreurs de jardinage, seulement des expériences.

Créez le jardin de détente étape par étape



Profitez !

La dernière étape consiste à prendre soin du jardin et à regarder les plantes pousser.

Les composants d'un jardin de détente : l'eau



Un réservoir d'eau

La récupération de l'eau est indispensable de nos jours. Il peut s'agir d'un simple tonneau relié à une gouttière ou de réservoirs plus sophistiqués qui peuvent conserver l'eau fraîche pendant longtemps.



Un Jardin de pluie

Si l'espace est suffisant, vous pouvez envisager de créer un jardin de pluie avec un réservoir d'eau. Il s'appuie sur les plantes et le milieu naturel ou artificiel du sol pour retenir les eaux pluviales et augmenter le temps de latence de l'infiltration.



Utilisez l'eau stockée

Évitez d'utiliser l'eau du robinet ou du puits pour arroser les plantes du jardin.

Les composants d'un jardin de détente : le sol, la base de votre jardin



Le compostage des biodéchets

Pour nourrir le sol de manière bio, vous devez disposer d'un composteur. Un composteur peut même être placé sur un balcon (de tels petits formats sont déjà disponibles sur le marché). Ainsi, vous utiliserez vos déchets organiques de la manière la plus efficace possible et vous obtiendrez de bonnes récoltes !



Pas d'herbicides ni d'engrais artificiels !

Il n'y a pas de place pour les produits chimiques dans le jardin occasionnel. Ils détruisent le sol.



Plantez du trèfle !

Le trèfle est plus résistant aux sécheresses que l'herbe. Il fertilise également le sol. Il a une couleur verte profonde et peut s'épanouir magnifiquement. Au lieu d'avoir une pelouse classique, plantez du trèfle !

Composants d'un jardin décontracté : les équipements pour assurer le confort et la sécurité



Les bacs surélevés

Afin d'éviter de se pencher pendant le désherbage, installez des bacs surélevés.



Des chemins sécurisés

Les chemins doivent avoir une surface plane et non glissante, afin que les personnes à mobilité réduite puissent également profiter du jardin.



Les meubles de jardin

Les sièges abrités permettent de profiter du jardin sous la pluie ou sous un soleil intense.

Les composants d'un jardin de détente : la faune, parce que nous ne sommes pas seuls



Des maisons pour les insectes

Les insectes, en particulier les abeilles, sont très importants dans l'écosystème. Mais les moustiques jouent également un rôle essentiel. C'est pourquoi il ne faut pas utiliser de pesticides. Au lieu de cela, fournissez des maisons aux insectes. Si vous voulez éviter les piqûres de moustiques, plantez des herbes comme la lavande.



Les oiseaux

Un jardin sans le chant des oiseaux n'est pas un jardin. Prenez soin d'eux pendant l'hiver en leur fournissant de la nourriture.



Les animaux hivernants

Pensez aussi aux animaux qui hivernent, comme les hérissons. Laissez un tas de feuilles pour l'hiver, peut-être quelqu'un voudra-t-il y passer l'hiver.

Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

 **BUILT** | **MODULE 5** | **CHAPITRE 4** Mon jardin de détente

Il n'y a pas besoin de planification pour faire un jardin.

- Vrai
- Faux

Résumé du chapitre

1

Vous avez appris les étapes de la création d'un jardin.

2

Vous avez appris à connaître les composantes du jardin de détente.

Chapitre complété !

Félicitations ! Vous avez terminé ce chapitre avec succès !

Compétences acquises

1

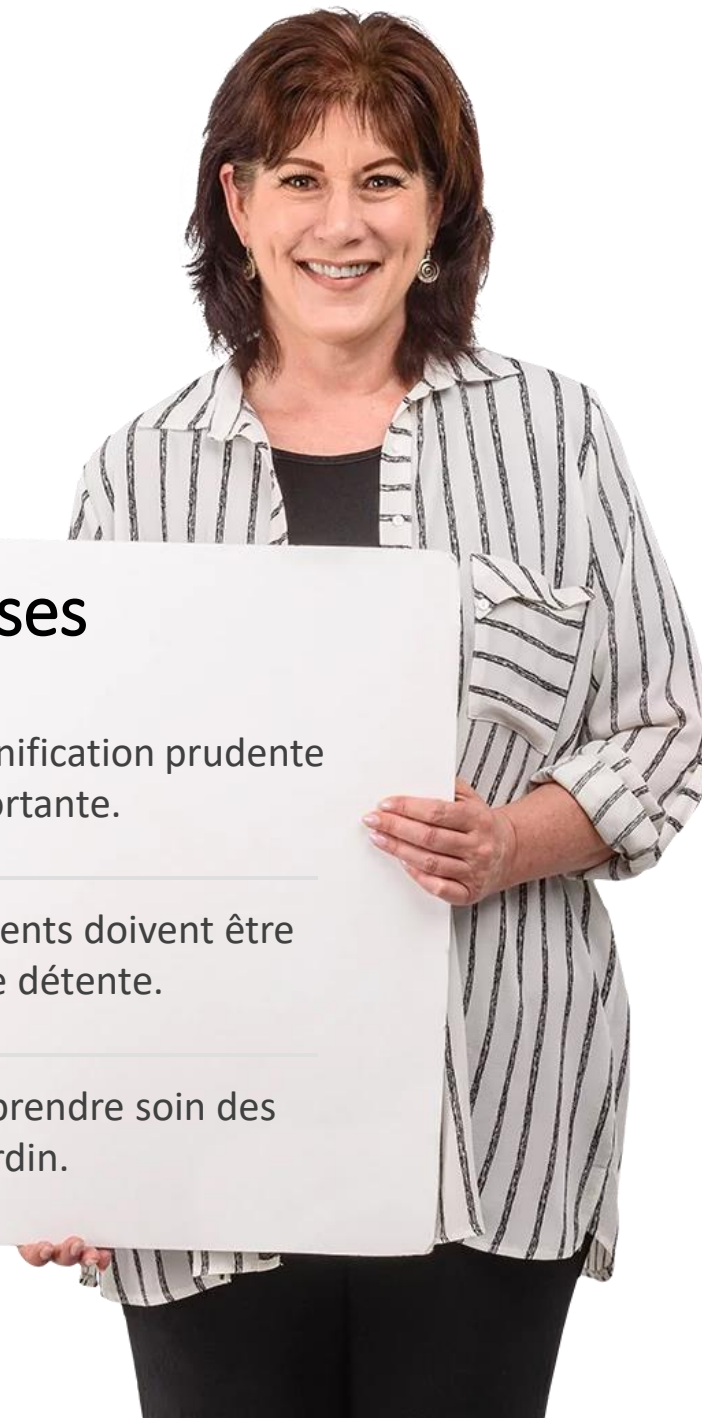
Vous savez qu'une planification prudente du jardin est très importante.

2

Vous savez quels éléments doivent être inclus dans le jardin de détente.

3

Vous savez comment prendre soin des autres habitants du jardin.



Ce qui vous attend

Maintenant, vous pouvez soit reprendre ce chapitre, soit suivre notre recommandation en cliquant sur l'un des boutons ci-dessous :

[Recommencer](#)

[Suivant](#)



Résumé du module

1

Vous avez appris à connaître le traitement environnemental depuis son origine jusqu'à nos jours.

2

Vous avez appris que le changement climatique est inéluctable et que nous devons nous y adapter.

3

Vous avez appris que le réchauffement de la planète est très dangereux, notamment pour les personnes âgées, et que nous devons rendre nos villes plus vertes et plus résistantes au changement climatique.

4

Vous avez appris à connaître les solutions vertes qui permettent d'accroître le lien social dans nos quartiers.

5

Vous avez appris que nos jardins doivent être riches en biodiversité et que nous devons prendre soin de l'eau et du sol.

Module complété !

Félicitations ! Vous avez terminé ce module avec succès !

Compétences acquises

1

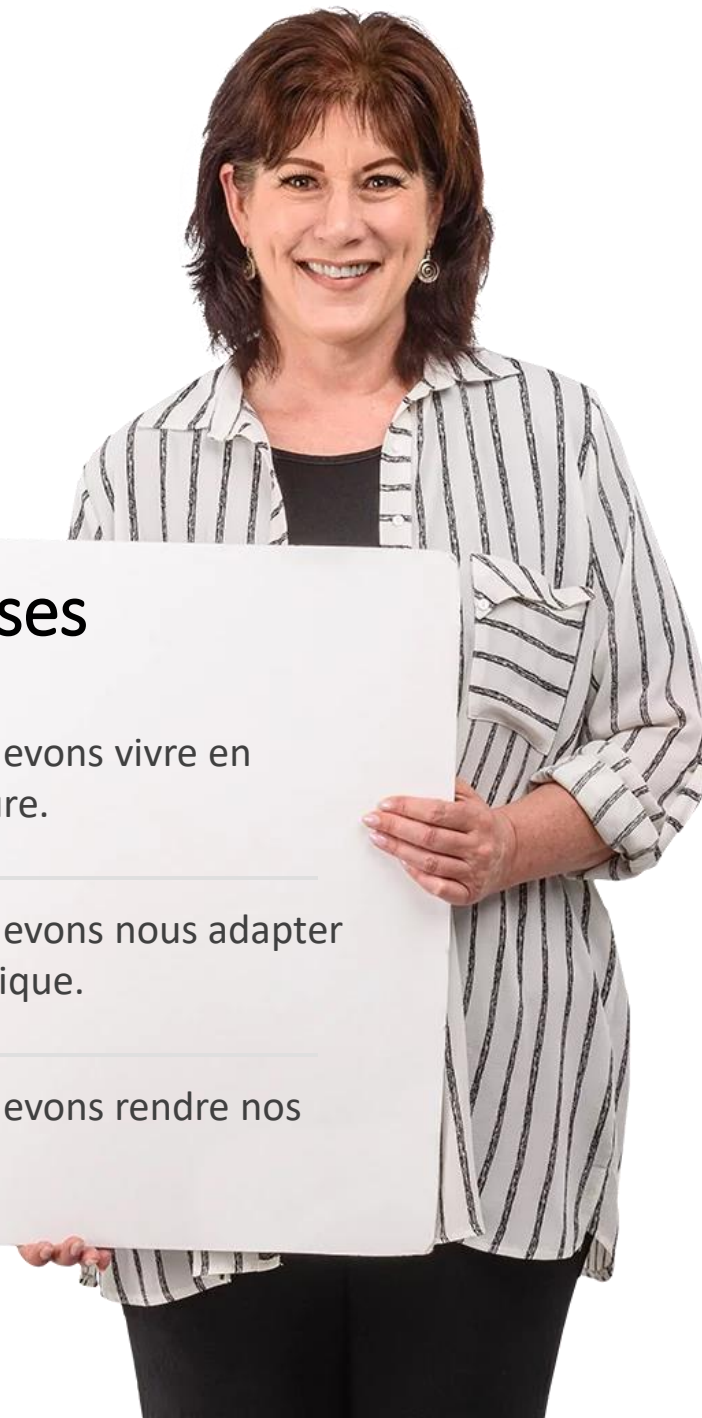
Vous savez que nous devons vivre en harmonie avec la Nature.

2

Vous savez que nous devons nous adapter au changement climatique.

3

Vous savez que nous devons rendre nos quartiers plus verts.



Ce qui vous attend

Maintenant, vous pouvez soit répéter ce module, soit suivre notre recommandation en cliquant sur l'un des boutons ci-dessous :

[Recommencer](#)

[Suivant](#)

