Le jardinage: un antidépresseur?

Issued on: 01/07/2026 - 14:33

Transcription :

Tout de suite, dans notre Questions d'environnement, bonjour Florent Guignard.

Bonjour.

Alors pourquoi faut-il il cultiver son jardin ?

Et bien partout où vous ferez pousser un peu de nature, la nature vous remerciera. D'abord c'est bon pour vous. Le contact avec la nature a des effets tout à fait mesurables sur le stress : moins de tension, un meilleur rythme cardiaque. Jardiner, en fait, c'est plus naturel qu'un antidépresseur ou scroller sur son téléphone. Et même si vous regardez des vidéos de petits chats mignons Andréane, ça ne compte pas ! En fait, il n'y a rien de plus naturel que la nature, et c'est cela, un jardin

: un petit bout de nature chez soi.

Même si on n'y connaît rien ?

Ben oui, il suffit de pas grand-chose pour commencer : un peu de terre, une graine et un peu d'eau.

Alors dit comme ça Florent, ça semble facile le jardinage.

Parce que c'est pas difficile. On pourrait presque dire qu'il suffit d'un peu d'amour et d'eau fraîche, un peu d'attention, un peu d'eau. Ne pas oublier non plus de nourrir ses plantes, un peu d'engrais - il y a des engrais naturels - sinon c'est comme une grève de la faim, on s'épuise vite. Il faut juste mettre un peu la main à la terre. Et d'ailleurs, la pratique est souvent plus répandue qu'on ne le pense : 60 % des Français, par exemple, jardinent régulièrement. Alors oui, parfois, malgré tout l'amour qu'on porte à ses plantes, parfois on les fait crever.

Et oui.

Pas assez d'eau, trop d'eau... Ben, c'est pas grave, on apprend de ses échecs.

Jardiner, c'est bon aussi pour la biodiversité.

Exactement. En plantant juste de l'herbe, des graminées, vous attirez déjà toute une microfaune : des insectes, des vers de terre, même des oiseaux qui viendront manger ces graines. Choisissez aussi des plantes à fleurs, elles attireront des pollinisateurs. Vous verrez des papillons, des abeilles. Vous verrez vous serez surpris, vous découvrez quantité d'espèces d'abeilles. Rien qu'à Paris, on compte près d'une centaine d'espèces d'abeilles sauvages. Alors évidemment, on évitera de jouer au petit chimiste ; dans un jardin sans pesticides, on trouve, par exemple, deux fois plus d'espèces de papillons. On peut aussi éviter de tondre son gazon, on vous l'a déjà dit, ou alors au

moins laisser quelques bandes d'herbe pousser.