

## VIE PRATIQUE

### Votre autonomie

# Jardins sans pépins

**Jardiner, occupation largement partagée, devient parfois une véritable passion pour certains. Mais que l'on ait ou pas la main verte, quelques équipements s'avèrent nécessaires pour cultiver et profiter au mieux des trésors naturels qu'offre Dame Nature à tous ceux qui la respectent et l'apprécient. Voici donc une sélection d'objets destinés au plus grand nombre.**

Semer, planter, récolter, tailler... Ceux qui ont la chance de disposer d'une terrasse ou d'avoir accès à un terrain cultivable savent à quel point un jardin représente un précieux cadeau. Précisons qu'entretenir chez soi un petit potager ou faire pousser des fleurs sont devenus chose possible. En effet, un système pratique et bien pensé vient de voir le jour (voir page 18). Pour une

personne à mobilité réduite, son utilisation permet de s'exercer sans avoir à sortir de chez elle.

Quel que soit l'endroit, intérieur ou plein air, s'occuper de son lopin de terre peut vite devenir une activité prenante, source de satisfactions. Car s'adonner aux plaisirs du jardinage c'est revenir à l'essentiel : toucher la terre, prendre le temps, s'évader

du quotidien... L'activité peut donc avoir un certain bénéfice thérapeutique en agissant positivement sur le moral. Vous voilà convaincu(e) ? C'est parfait, mais avant de vous lancer dans l'aventure, mieux vaut vous munir de matériels adaptés, c'est-à-dire compensant une station debout pénible et/ou un manque de force dans la préhension.

## OUTILLAGE ERGONOMIQUE

De belles plantations, un beau verger ou un potager remarquable nécessitent de l'amour et du soin, mais surtout du travail et de l'entretien. Différents outils de jardinage se déclinent en version adaptée afin d'être maniés par les personnes souffrant de problème de préhension et/ou ne pouvant travailler qu'à partir d'une position assise.



Ciseaux de jardin ergonomique Identités

Un des instruments le plus couramment utilisé est la paire de ciseaux. Plusieurs références sont disponibles sur le marché selon ses spécificités : version à ressort permettant un retour en position ouverte pour éviter les efforts et de trop solliciter des articulations douloureuses (disponible aussi en modèle pour gaucher ou droitier) et ciseaux à cinq lames pour déchiqueter plus facilement (couper des herbes ou une tige épaisse, par exemple).

Paire de ciseaux ergonomiques, deux modèles, 12,90 € (Identités); paire de ciseaux à déchiqueter, 14,90 € (Tous Ergo)

Pour les autres ustensiles (fourche, pelle, binette, griffe, râteau, etc.), les solutions techniques développées passent par l'emploi de poignées ergonomiques (de type Easygrip) associées soit à un manche long pour éviter d'avoir à se courber, soit à un support d'avant-bras pour disposer de plus d'appui. À noter, l'existence d'un kit comprenant un manche télescopique léger (en aluminium) et cinq "têtes" différentes à fixer : pelle râteau, houe, balai à joints, hache et dresse-bordure. Enfin, il existe des poignées universelles (en forme de D ou de T) à fixer sur un manche standard (de pelle, de ramasse-feuilles ou autres) pour améliorer le levier de puissance et réduire la flexion au niveau du poignet.

Outil de jardinage Easygrip à l'unité, de 20 à 59 € selon modèle; support d'avant-bras pour instrument Easygrip, 19 €; ensemble de jardinage (5 outils), 39 €; poignée universelle D-grip ou T-grip (lot de deux), 21,50 et 26,50 € respectivement (Tous Ergo)



Support d'avant-bras Easygrip

## AUTOUR DU JARDIN

Quand le recours au fauteuil roulant n'est pas impératif, différentes solutions pratiques sont à considérer pour s'économiser physiquement et éviter des tensions musculaires ou articulaires lors du jardinage. Le choix d'un modèle en particulier se fera en fonction de ses capacités, degré de handicap ou de motricité.

Dans une récente rubrique ("Escapades bucoliques sans hic", *Faire Face* n° 712, octobre 2012, pages 18 à 20), nous avons parlé des cannes sièges pliantes – des aides deux en un, c'est-à-dire canne de marche et siège de repos, ainsi que d'un déambulateur d'extérieur (roues larges crantées).

À ces produits, ajoutons deux autres accessoires pratiques. Tout d'abord, le repose-genoux. Son utilisation permet de moins solliciter les articulations et offre un double appui pour se baisser et se relever. Retourné, le repose-genoux fera aussi office de siège, car un jardin bien entretenu mérite aussi d'être admiré.



▲  
Canne siège en tissu  
Tous Ergo



▲  
Siège de jardinage roulant  
Tous Ergo

Quant au siège de jardinage roulant, son but est identique (limiter les tensions en position accroupie ou penchée) mais comme il est doté de quatre roues, l'utilisateur aura la possibilité de se déplacer tout en restant assis. Idéal, par exemple, pour couper les mauvaises herbes ou ensemer un carré de terrain. De plus, ce siège est

pourvu d'un plateau inférieur permettant de transporter, avec soi, différents accessoires, à l'image de ceux détaillés précédemment. Enfin, dans l'hypothèse où il est nécessaire d'accéder à une plante grimpante ou aux branches d'un arbre fruitier, optez pour un escabeau adapté, avec système de verrouillage, poignées de maintien et arceau anti-chute.

*Canne siège pliante, de 24 € à 119 € selon modèle (Tous Ergo, Identités); repose-genoux et siège de jardinage roulant, 45 et 49 € respectivement et escabeau sécurisé et stabilisé, 190 € (Tous Ergo)*

## Calendrier floral

Vous voilà donc décidé(e) à cultiver fleurs ou légumes. Avant toute chose, il faut choisir les bonnes graines. Pour une floraison cet été, se tourner vers des plantes à cycle court (deux à trois mois). Ainsi, en semant au printemps, les premières fleurs apparaîtront en début d'été.

Dans cette catégorie, citons la campanule, la capucine, la giroflée ou encore l'alyse.

Autre possibilité, acquérir des plantes à cycle long en pot dans un magasin spécialisé, disponibles généralement à partir de mai. En les plantant dans son jardin, elles feront des fleurs dès le mois de juin. Il s'agit de plantes, telles que le bégonia, le géranium, le pétunia ou la verveine.

Rayon potager, optez en avril pour des radis, des épinards ou des haricots. Les résultats sont garantis de quatre à huit semaines plus tard. La carotte se sème jusqu'à mi-juin et pour tout savoir sur la star des potagers, la tomate, visiter le site [www.tomodori.com](http://www.tomodori.com).

## POTAGER ACCESSIBLE ET MOBILE

Que faire lorsque l'on est un citadin à mobilité réduite passionné de jardinage mais ne possédant aucun carré de terre ? Un tel dilemme vient de trouver sa réponse avec l'arrivée du *French Garden*, un potager à hauteur modulable conçu en collaboration avec des ergothérapeutes. Stable et solide, son design vise à faciliter l'accès au bac, à pallier l'effort physique et à éviter les postures complexes découlant des phases d'entretien. Avec une taille variant de 55 à 85 cm, le dispositif permet surtout de cultiver plantes ou fleurs en position assise. Une tablette, ajustable elle aussi, place à portée de main outils et accessoires.

Équipé de roulettes, ce potager devient alors ambulant (version dite "premium"). Son faible encombrement lui permettra, par exemple, de se faufiler à travers une porte sans problème. Grâce à son poids relativement faible (13 kg) et ses poignées moulées ergonomiques, le *French Garden* se déplace aisément d'un lieu de vie à l'autre ou encore en extérieur (balcon, terrasse). Son utilisation n'est pas salissante pour la maison car le bac est entièrement étanche et comprend un système de drainage pour récupérer l'eau excédentaire. Une serre en PVC transparent (en option) assurera la protection des plantes et permettra d'accélérer la germination des végétaux. On peut y faire pousser des aromates et piments pour la cuisine, des tomates cerises pour l'apéritif ou encore des cactus pour la décoration du salon. Autre accessoire disponible, une housse de protection intégrale à utiliser lorsque le potager n'est pas utilisé (période d'hivernage, par exemple).

Au final, le *French Garden* "premium" représente certes un espace à cultiver de taille modeste mais qui a l'immense avantage d'être accessible, ergonomique et mobile.

*French Garden*, version "classic" (sans roulettes ni hauteur modulable), 119 € ; version "premium" (roulettes), 199 € ; accessoire (serre ou housse), 19,90 € l'unité (disponible en France en ligne et dans 300 points de vente spécialisés : Truffaut, Jardiland, BHV, Côté Nature, etc.).



▲  
**French Garden "classic"**



▲  
**French Garden "premium"**

## Contacts

> **Identités** - [www.identites.tm.fr](http://www.identites.tm.fr) - Tél. : 02 41 96 18 48  
f.renier@identites.tm.fr

> **Tous Ergo** - [www.tousergo.com](http://www.tousergo.com) - Tél. : 0 805 460 400  
contact@tousergo.com

> **French Garden** - [www.frenchgarden.fr](http://www.frenchgarden.fr) - Tél. : 02 99 79 97 25  
courriel accessible *via* le site

Texte Olivier Clot-Faybesse  
Photos Fabricants DR