



TROUSSE D'INFORMATION pour *votre* municipalité

Le potager, un outil pour créer des liens entre les citoyens de toutes générations

PAR MARIE EISENMANN, LES URBAINCULTEURS

Auriez-vous pensé que les interactions reliées au jardinage pouvaient apporter bien plus que des légumes ? Lieu d'échange et de partage pour citoyens provenant de tous les milieux et de toutes les générations, un potager est un outil qui contribue agréablement au vivre ensemble.

Mieux vivre ensemble

De nos jours, les différentes générations de la société sont isolées et les regroupements sociaux sont très homogènes. Les personnes du troisième âge sont souvent seules et n'ont pas toujours l'occasion de côtoyer de façon régulière la jeunesse. Les enfants et les jeunes, eux, n'ont pas forcément de modèles âgés dans leur entourage et ont tout à gagner à fréquenter des gens d'expérience et de vécu. Dans ce contexte, un potager ou un aménagement comestible sont des lieux qui permettent de **créer des liens**, que ce soit dans un jardin communautaire ou collectif, entre voisins, dans un parc public, un centre communautaire, une école ou une résidence pour personnes âgées. Qui plus est, c'est un **lieu extérieur**, qui donne une occasion de **s'aérer le corps et l'esprit** à chaque visite. Très profitable dans une société où enfants, adultes et aînés passent l'essentiel de leur temps à l'intérieur.



PHOTOS : ISTOCK

Quels bienfaits ?

Des chercheurs* ont démontré que le contact intergénérationnel entre les personnes de l'âge d'or et les adolescents favorisait les émotions positives, l'estime de soi, la satisfaction de vie et stimulait le fonctionnement cognitif des personnes âgées (Kessler & Staudinger, 2007). Les adolescents, eux, faisaient preuve d'un grand intérêt quant à l'expérience des adultes et portaient une attention particulière aux informations relatives à leur identité personnelle et au monde. Un comportement prosocial, c'est-à-dire de souci de l'autre, découlait de ces interactions.

* Kessler, Eva-Marie; Staudinger, Ursula M. "Intergenerational potential: Effects of social interaction between older adults and adolescents", *Psychology and Aging*, vol. 22, no 4, décembre 2007, p. 690-704.

Pourquoi un potager ?

S'occuper d'un potager est **une activité qui rejoint tout le monde**, car la nourriture est au centre de nos vies et nous concerne tous. Comme un bon repas autour d'une table, cet environnement rassembleur et convivial est propice au **développement de liens** et chacun peut y participer à sa manière.

S'impliquer dans le jardinage est un moyen concret et populaire de **se mobiliser**. Les adultes s'engagent de plus en plus dans cette voie puisqu'ils sont interpellés par l'alimentation saine et locale, qui constitue une grande préoccupation dans notre société actuellement. Toutefois, beaucoup se retrouvent sans ressources quand vient le temps de se mettre à l'œuvre. En parallèle, de nombreuses personnes vieillissantes ont eu un potager dans leur vie ou proviennent du milieu rural et maîtrisent les connaissances nécessaires à la réussite d'un potager. Il est **extrêmement valorisant** pour celles-ci de transmettre leurs connaissances. Elles représentent une ressource exceptionnelle de savoir.



Pour petits et grands, un aménagement comestible est un lieu stimulant pour apprendre sur les végétaux, l'alimentation, le cycle de la vie, etc.

Intégrer les enfants dans ce milieu peut aider les adultes à accomplir des tâches simples et ainsi contribuer au bien-être collectif. C'est également une occasion de rencontrer et côtoyer régulièrement d'autres jardiniers, enfants et adultes, dans une communauté. Tous peuvent bénéficier des échanges qu'offre la fréquentation de différents groupes d'âge autour d'une parcelle de terre.





PHOTO : ISTOCK

L'inclusion autour du potager

La gestion d'espaces potagers fait appel à plusieurs compétences et capacités. Les différentes tâches que chacune des générations peut effectuer sont complémentaires et permettent à tous d'avoir le sentiment de contribuer au projet.

- Les tâches de nature plus physiques comme l'ajout de compost, le raclage, le sarclage et le transport de matériel nécessitent énergie et ardeur : elles sont idéales pour de **jeunes adultes** ou pour des **adolescents** qui ont besoin de dépenser de l'énergie. Une excellente approche pour préparer ces derniers au monde du travail par l'entremise d'une expérience qui fait appel au travail d'équipe et à diverses autres compétences !
- Les **enfants** sont gratifiés par l'aide qu'ils peuvent offrir. Réservez-leur des tâches répétitives comme le désherbage ou l'inspection des plants pour trouver des insectes, ce qui développera leur capacité motrice et captivera leur attention.
- Les **personnes** âgées peuvent partager leurs connaissances pour la création et l'entretien du jardin, ce qui suscitera chez eux un sentiment d'appartenance à leur communauté. Les aînés sont des modèles pour les plus jeunes.
- Les **personnes dynamiques et faisant preuve de leadership** sont souvent celles que l'on cible pour mobiliser un comité ou une équipe. Elles peuvent veiller à la gestion et à la coordination du projet.

Des activités dans votre potager

Le potager est un lieu et un outil intéressant pour proposer des activités ! Créez des **ateliers éducatifs** pour informer les enfants sur les parties d'une plante, sur les légumes et sur la photosynthèse. Montez des **ateliers pour adultes** sur l'alimentation, les végétaux et l'entretien. Soyez créatifs et faites des **dégustations et des recettes** pour des groupes de citoyens.



D'autres fiches qui pourraient vous intéresser

- 1 Les aménagements comestibles : une belle façon de mobiliser votre comité d'embellissement
- 6 Jardiner sur l'heure du lunch : pourquoi et comment créer un potager au travail ?
- 7 Aménager un potager sur le toit de son entreprise au profit des employés