

**Le jardinage est apprécié pour ses vertus relaxantes, stimulantes et créatives. En cette période de confinement, pourquoi ne pas se laisser tenter par cette activité ? Voici 6 bonnes raisons de s’y mettre et quelques conseils pratiques.**

**1- Jardiner vous permet de savoir exactement ce qu’il y a dans votre assiette.** Nous désirons tous manger sainement, ce qui est devenu assez compliqué de nos jours, car il est parfois difficile de connaître la véritable origine des produits qui composent un menu. Pratiquer le jardinage peut garantir une assurance sur la qualité de nos aliments.

**2- Vous faites des économies.** En plus d’être bénéfique pour le corps, le jardinage fait du bien au budget. En effet, il suffit d’un seul fruit ou légume pour en obtenir le double, voir plus sans dépenser un sou.

**3- La nature vous remerciera.** La terre a fortement besoin de nos contributions. Le moindre petit geste peut s’avérer considérable. Produire soit même quelques fruits et légumes, c’est contribuer au maintien de la biodiversité et à la réduction du gaspillage. D’où l’importance d’utiliser les graines dont on dispose chez soi.



**4- Vous sensibilisez les autres aux enjeux écologiques.** Donner des conseils, c’est bien, mais montrer l’exemple, c’est encore mieux.

**5- C’est relaxant de jardiner.** En effet, planter, arroser et voir la plante se développer tout doucement est particulièrement apaisant. Le contact avec la terre, le sentiment de créer, tout cela concourt à rendre cette activité super-relaxante. L’astuce pour éprouver ces sensations, c’est de jardiner avec une petite musique de fond et de photographier l’évolution de la culture.



**6- Peu importe l'endroit, ça pousse !** Pas d'excuse, il existe des cultures adaptées à chaque milieu. Il est possible de cultiver aussi bien à l'intérieur qu'à l'extérieur. Dans un lieu fermé, il est important de privilégier un endroit ni trop chaud ni trop froid.

**Par ailleurs, le centre de santé de Le Mans Université propose des tutoriels et un challenge jardinage sur leur page Instagram @centre\_De\_santé\_univlemans et Facebook : [centre de santé université du Mans](#).**

**Texte et photos : Marie-Elvire ASSALÉ.**

### **Partager :**

- [Cliquez pour partager sur Twitter\(ouvre dans une nouvelle fenêtre\)](#)
- [Cliquez pour partager sur Facebook\(ouvre dans une nouvelle fenêtre\)](#)
- [Cliquez pour partager sur Google+\(ouvre dans une nouvelle fenêtre\)](#)