FOCUS

Accès à un jardin et alimentation équilibrée

Alimentation et Agriculture

#ville

Mise à jour de cette page :
29/01/2026

Auteur INRAE *31320 Auzeville-Tolosane* Acteur local ESE

Urbanisation et environnement

Avec plus de 70% de la population européenne vivant en milieu urbain, les villes ont un rôle important à jouer face aux grands enjeux environnementaux et de santé du 21ème siècle. L'urbanisation de la société s'est accompagnée d'une profonde modification de nos modes de vie pour tendre vers des comportements pouvant être néfastes pour la santé (sédentarité, déséquilibres alimentaires, réduction du temps de sommeil, usage abusif de la cigarette et de l'alcool). Une conséquence majeure de ces changements est la hausse des maladies non transmissibles (obésité, maladies cardiovasculaires, cancers, dépression, etc.) reconnues aujourd'hui comme des problèmes majeurs de santé publique. Outre la santé des hommes, l'urbanisation croissante a aussi de lourdes conséquences sur l'environnement. Les villes, responsables de près de 70% des émissions globales de gaz à effet de serre, contribuent fortement au réchauffement climatique. Il est donc primordial de trouver des stratégies pour améliorer la santé des individus tout en promouvant une gestion urbaine durable. Cela implique notamment de reconsidérer la place du végétal et de la biodiversité dans les nouveaux projets d'urbanisme pour reconnecter la santé des hommes et des écosystèmes. En effet, de nombreuses études s'accordent à dire que le contact avec la nature contribue au bien-être physique mental et social des individus en favorisant l'activité physique et les relations sociales, en améliorant la qualité de l'air et en réduisant le stress. Parmi les différentes formes d'espaces verts, les jardins collectifs - espaces verts cultivés et animés par les habitants d'un quartier - ont l'avantage d'offrir un accès à des fruits et des légumes frais cultivés selon des pratiques respectueuses de l'environnement. Ces jardins, qui ont pour vocation initiale de développer des liens sociaux de proximité par le biais d'activités sociales, culturelles ou éducatives, s'inscrivent dans la recherche de systèmes alimentaires plus durables.

Des initiatives durables

Les bénéfices des jardins collectifs sur l'alimentation et la santé sont aujourd'hui bien documentés par la littérature scientifique. En particulier les personnes qui fréquentent des jardins collectifs déclarent consommer plus de fruits et légumes que leurs homologues non-jardiniers. Néanmoins, les études menées à ce jour ont été principalement réalisées dans des contextes nord-américains et les résultats restent à confirmer dans un contexte français qui diffère par son histoire sociale, politique et urbaine. Notre équipe a mené une première étude dans des quartiers défavorisés à Marseille. Les résultats ont montré que les approvisionnements en fruits et légumes des foyers de jardinières approchaient les 400g par personne et par jour recommandés par les autorités de santé publique, et étaient plus importants que ceux de foyers vivant dans les mêmes quartiers sans accès à un jardin. Cette différence (estimée à 150g par jour et par personne en moyenne) était principalement expliquée par des achats plus élevés en produits potagers dans les foyers des jardinières, et non à une collecte de produits potagers en quantité. Cette étude comprenait aussi un volet qualitatif qui suggérait fortement que le jardin partagé génère de l'estime de soi, du lien social, et qu'il permet une reprise de contrôle sur son alimentation et revalorise l'acte culinaire. Cette étude avait l'originalité d'être basée sur les achats réels des foyers (relevés de tickets de caisse) et non pas sur des déclarations, connues pour être sujettes à des biais de mémoire et de désirabilité sociale. Cependant, comme dans toutes les autres études réalisées dans les jardins collectifs, le design était de type « transversal », c'est-à-dire que les participants étaient enquêtés alors qu'ils étaient déjà membres d'un jardin collectif. Or, ce type d'étude ne permet pas d'explorer les liens de causalité : il ne

permet pas de savoir si l'accès au jardin collectif a entraîné l'adoption de pratiques bénéfiques ou bien si ces pratiques bénéfiques pré-existaient à l'entrée au jardin (et avaient peut-être même contribué au choix d'intégrer un jardin collectif).

L'objectif du projet JArDinS est de mettre en place un protocole d'étude qui vise à évaluer si l'accès à un jardin collectif peut agir sur la durabilité des modes de vie. Nous étudierons conjointement les trois dimensions de la durabilité (sociale/santé, environnementale et économique) en regardant les approvisionnements alimentaires, le niveau d'activité physique, le bien-être mental et le lien social des participants.

Une enquête sera conduite auprès de volontaires issus de quartiers de différents niveaux socio-économiques de la ville de Montpellier avant et un an après la saison d'activité dans les jardins. Elle sera comparée à l'enquête menée auprès de volontaires vivant dans les mêmes quartiers mais n'ayant pas accès à un jardin partagé. A l'heure où nombre de villes se penchent sur l'intégration de jardins collectifs sur leurs territoires, cette étude permettra d'apporter des réponses fiables sur le rôle des jardins collectifs comme outil de promotion de modes de vie plus durables.

Auteurs :

Marion Tharrey doctorante en Nutrition et Santé Publique à l'INRA,UMR MOISA, Montpellier
Nicole Darmon Directrice de Recherche à l'INRA,UMR MOISA, Montpellier

Source :

Cet article est issu du « Dossier-ressources Agriculture & Alimentation » et édité par le Réseau Régional Éduquer en Santé-Environnement Occitanie.

- Mon jardin, ma santé
- Conception et élaboration de jardins à l'usage des établissements sociaux, médico-sociaux et sanitaires
- Jardiner en ville pour faire face à la précarité