

Opération devenir plus forts ensemble (ODFE)

Résumé

- L'Opération devenir plus forts ensemble (ODFE) est une initiative de jardinage communale servant à remédier à des problèmes auxquels les aînés sont confrontés dans la région du Grand Fredericton.
 - L'initiative visait le bien-être tant physique (combler la faim et promouvoir la forme physique) que mental (remédier à l'isolement social et aux problèmes de santé mentale). En bout de ligne, l'objectif d'ODFE était d'améliorer l'indépendance, l'autonomie et le bien-être général.
- Tirant parti du travail des associations canadienne et américaine de la thérapie par l'horticulture et en consultation avec la Coalition des personnes handicapées du Nouveau-Brunswick (CPHNB), les membres de l'équipe du projet ODFE ont conçu et construit un jardin accessible. Des aînés ont été invités à prendre soin du jardin, à récolter des légumes et à assister à des ateliers pédagogiques.
 - Le jardin était équipé de plates-bandes surélevées, d'une rampe permettant un accès illimité et de larges chemins praticables par les jardiniers ayant une mobilité limitée. Durant tout le projet, on a recueilli les rétroactions des aînés concernant l'accessibilité et la facilité d'utilisation du jardin et on a apporté les changements pertinents pour répondre à leurs besoins.
- Les responsables de l'ODFE ont offert des ateliers pédagogiques sur le jardinage à propos de thèmes comme : les semis et la conservation des semences, le miel et les abeilles, la fabrication des pommades analgésiques, les tisanes, la fermentation et la préservation, le glanage des bleuets, la réduction des coûts alimentaires, entre autres. Ils ont intégré dans le programme des connaissances sur l'alimentation autochtone.
- Ils ont évalué les retombées d'un jardin communal accessible et du partage des connaissances sur les habitudes alimentaires des aînés, leurs sentiments d'insécurité alimentaire et leur bien-être holistique.
- Quarante-et-un aînés (31 femmes et 10 hommes) ont participé à des activités de jardinage et à des ateliers durant trois saisons de croissance. Pour prendre part à l'analyse, les participants devaient assister à 10-20 ateliers, se rendre dans le jardin 10 à 20 fois et répondre à au moins trois sondages. Entre juin 2020 et octobre 2022, 30 participants ont respecté ces critères.

Secteur d'intervention du PPAS

Accroître l'autonomie, améliorer la qualité de vie et promouvoir des habitudes de vie saines

Dates de début et de fin du projet

De mai 2020 au 31 octobre 2022

Organisation/Agence

Conseil de direction de l'Armée du Salut au Canada et l'Armée du Salut au Canada pour Fredericton

Lieu

Fredericton, Nouveau-Brunswick

Indicateur	Effet / Extrait / Résultat	Citations
Santé et bien-être généraux	<p>En réponse aux sondages, 100 % des participants ont eu le sentiment que les ateliers et les activités de jardinage avaient amélioré leur acuité mentale et leur sentiment d'être utiles, leur avaient permis d'acquérir de nouvelles aptitudes et de partager leurs propres connaissances et aptitudes avec d'autres personnes.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bien que 100 % des participants parlaient déjà avec leur médecin, recevaient des rappels de vaccin contre la grippe et avaient le sentiment de prendre soin d'eux du mieux qu'ils pouvaient, ils ont aussi tous (100 %) eu le sentiment d'en avoir appris plus sur la façon de prendre soin d'eux-mêmes lors de ces ateliers. • Les participants n'ont, cependant, pas signalé d'amélioration à long terme de leur santé générale. 	<p>« Je me réjouis de voir le jardin croître, et les personnes également : physiquement, mentalement et spirituellement. »</p> <p>« Lorsque je suis au jardin, je me sens tout simplement mieux. Si je pouvais venir chaque jour, ma qualité de vie s'améliorerait radicalement. »</p>

Indicateur	Effet / Extrait / Résultat	Citations
Santé et bien-être généraux	<p>Lors de leurs commentaires et de leurs observations durant les ateliers, tous les participants ont indiqué que les activités de jardinage et/ou la consommation de légumes frais avaient profité à leur santé mentale, émotionnelle et physique, à leur acuité, à la qualité de leur sommeil, à leur qualité de vie et à leur sentiment d'autonomie.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bien que lorsque les participants étaient au jardin, ils se sentaient plus heureux, en meilleure santé physique et plus mentalement alertes, ces sentiments n'étaient pas toujours là le jour suivant. 	<p>« Je me sens juste mieux. Je ne suis pas aussi déprimé lorsque je suis ici. Je me sens utile... »</p>
Diminution de l'isolement social	<ul style="list-style-type: none"> • À partir des observations recueillies lors des ateliers, les participants avaient le sentiment que plus ils apprenaient avec leurs nouveaux amis du jardin, mieux ils se sentaient. <ul style="list-style-type: none"> ◦ Les participants avaient le sentiment que leurs pairs jardiniers valorisaient leurs connaissances, ce qui contrastait avec leurs sentiments d'être non appréciés et inutiles chez eux. • Les données du sondage ont montré que trois participants sur 30 souffraient de solitude; cependant, leurs sentiments de solitude diminuaient durant leurs activités de jardinage et leur participation aux ateliers. • Bien que peu d'entre eux souffrent de solitude, tous les participants se réjouissaient de rencontrer de nouveaux amis. 	<p>« Je ressens de la connexion, une appartenance communautaire et de la solidarité. »</p> <p>« L'amitié et les rires sont toujours au rendez-vous. »</p> <p>« J'aime le travail lui-même et l'activité physique, et aussi rencontrer de nouvelles personnes... »</p>
Un accès à de la nourriture saine	<ul style="list-style-type: none"> • 1 100 livres de fruits et de légumes frais ont été récoltés en 2020. Ce chiffre est passé à plus de 1 500 livres durant les saisons de croissance. • Les participants ont indiqué que l'accès à des aliments sains en provenance d'un jardin leur permettait : <ul style="list-style-type: none"> ◦ d'avoir un mode de vie plus sain; ◦ d'avoir la possibilité de cuisiner plus sainement; ◦ d'avoir l'occasion de manger de nouveaux légumes/nouvelles herbes; ◦ de savoir comment cultiver leurs propres aliments; ◦ de bénéficier d'une plus grande indépendance dans le choix de leurs aliments; ◦ de diminuer leur dépendance envers les autres pour obtenir de la nourriture. • Aucun des 30 participants n'a indiqué souffrir d'insécurité alimentaire, cependant : <ul style="list-style-type: none"> ◦ Aucun ne pouvait se permettre d'acheter des aliments biologiques. ◦ Ils étaient seulement cinq à avoir les moyens d'acheter les fruits et les légumes non biologiques qu'ils voulaient. ◦ Vingt d'entre eux ont indiqué ne pas pouvoir manger des aliments sains parce qu'ils n'en n'avaient pas les moyens. ◦ Les participants ont signalé que le jardinage à l'ODFE leur avait donné accès à des aliments plus sains, plus frais. 	<p>« Ça m'inquiète que beaucoup de gens ne puissent pas avoir des fruits et des légumes frais comme moi chaque jour. Je me réjouis de rencontrer de nouvelles personnes et de regarder le jardin croître, et aussi d'avoir des légumes frais. »</p> <p>« Je n'achète jamais des légumes frais comme ça. Je n'en n'ai simplement pas les moyens, et voyez combien je peux en avoir ici! Je n'achète pas de petits pois, ni de haricots frais. Je mange des légumes en boîte. Je n'arrive pas à croire que j'ai tous ces légumes frais! »</p> <p>« Lorsque j'emporte des légumes frais chez moi et que je peux les partager avec mes voisins, c'est juste fantastique! »</p>

Indicateur	Effet / Extrait / Résultat	Citations
Accessibilité au jardin	<ul style="list-style-type: none"> • La conception accessible du jardin (rampe, sillons larges et plates-bandes surélevées) a permis aux aînés de participer aisément aux activités de jardinage. • Les aînés ne pouvaient pas passer beaucoup de temps au jardin à cause d'un manque d'ombre et de possibilités de s'asseoir. • Le transport était le principal obstacle à la participation aux ateliers. <ul style="list-style-type: none"> ○ Bien qu'il y ait un arrêt d'autobus devant le jardin, le système de transport public de Fredericton n'a pas été considéré comme convivial pour les aînés : l'horaire n'était pas pratique et la distance entre l'arrêt d'autobus et le domicile des participants était trop grande. ○ Les participants ont indiqué que les services de taxi n'étaient pas abordables. ○ La majorité des participants comptaient sur les membres de leur famille ou leurs amis pour les conduire aux ateliers. 	

Méthodes et comparaison

Les retombées du jardin de l'ODFE ont été évaluées à l'aide de méthodes quantitatives et qualitatives.

- Pour quantifier les aliments sains issus de l'ODFE, l'équipe du projet a mesuré le poids cumulé des aliments récoltés au jardin durant chacune des saisons de croissance entre 2020 et 2022.
- Les données sur le bien-être des participants ont été recueillies à partir de sondages récurrents, des activités de jardinage, d'appels téléphoniques, d'échanges par courriel et des observations faites durant les ateliers,

Conclusions et leçons apprises

- Dans l'ensemble, l'ODFE offre un jardin accessible grâce auquel des membres de la collectivité ont pu profiter de fruits et de légumes frais et d'un sentiment accru de sécurité alimentaire. Cette communauté d'apprentissage a aidé à stimuler mentalement et socialement les participants tout en favorisant un sentiment renouvelé de joie et de raison d'être.
- Des lacunes au niveau du transport ont constitué un obstacle à la participation. En fournissant le transport, il serait possible d'améliorer l'accès des participants au jardin.
- En prévoyant des éléments physiques comme des zones ombragées, plus d'endroits où s'asseoir, des refroidisseurs d'eau, une distance plus courte entre les stationnements et le jardin et un endroit sécuritaire où déposer les effets personnels, on pourrait améliorer le confort et la participation.
- Grâce à des contenus publicitaires spécifiques et à du personnel dévoué, surtout auprès des médias grand public, il serait possible d'accroître la sensibilisation au projet et de stimuler la participation.
- Le faible taux de participation pourrait s'expliquer par les restrictions liées à la COVID-19 en 2020 et en 2021. Plus vulnérables, les personnes âgées pourraient avoir hésité à participer en dépit du fait que les jardins étaient considérés sécuritaires.
- Bien que les responsables d'ODFE n'avaient pas l'intention d'évaluer les expériences des aidants, une aidante a participé à des activités de jardinage et à des ateliers. Elle a indiqué que le jardinage l'avait réconfortée.

Recommandations

- Offrir aux aînés davantage de possibilités d'apprentissage pour les aider à conserver leur acuité mentale et une raison d'être.
- Accroître l'ombre dans le jardin à l'aide d'un concept de permaculture, qui reflète les éléments d'un écosystème naturel, afin de rendre l'espace plus convivial.
- Protéger les espaces agricoles et verts dans le cadre des politiques d'aménagement urbain en intégrant des jardins urbains accessibles.
- Accorder la priorité au besoin de transport public accessible des aînés dans le cadre de la politique municipale.

Étapes suivantes

- Le jardin et les ateliers se poursuivront à un coût minimal, grâce aux fonds octroyés par l'Armée du salut, SEÉET, le programme Emplois d'été Canada et des bénévoles.
- Une forêt de fruits comestibles a été associée au jardin des aînés et on a créé des ateliers numériques ODFE.
 - Ces initiatives ont été financées par le programme Nouveaux horizons pour les aînés du gouvernement du Canada.
- L'équipe de la recherche a lancé un programme de jardinage pour les aînés de la région du Grand Fredericton, pour qu'ils puissent bénéficier de plates-bandes surélevées chez eux et aient la possibilité de tisser des liens avec des jeunes qui échangent leur travail contre une partie de la récolte.
 - L'initiative a été financée par le Fonds en fiducie pour l'environnement du Nouveau-Brunswick et le programme Nouveaux horizons pour les aînés du gouvernement du Canada.
- L'équipe espère offrir un espace plus vaste et des ateliers aux étudiants locaux en concluant un partenariat avec le ministère de l'Éducation et du Développement de la petite enfance du Nouveau-Brunswick.

Avertissement

Les opinions exprimées ici ne représentent pas nécessairement celles de l'Agence de la santé publique du Canada.

Financial contribution from



Public Health Agence de la santé
Agency of Canada publique du Canada