

Bricolage et jardinage : des alliés pour le bien-être psychologique et physique

À l'occasion de la Journée mondiale de la Santé, célébrée chaque année le 7 avril, INOHA souhaite mettre en lumière un constat désormais largement confirmé par la recherche scientifique : le jardinage et le bricolage contribuent pleinement au bien-être global. Ils ne sont pas que de simples loisirs du week-end. Ces activités exercent des effets sur la santé, tant mentale que physique. À l'heure où l'OMS appelle à développer des approches préventives ancrées dans la vie ordinaire, elles constituent un levier de prévention aussi simple qu'efficace.

La santé mentale, un enjeu qui touche l'ensemble de la société

Selon la 4e édition du baromètre de la Fondation Aésio¹, 79 % des Français considèrent le bien-être mental comme une priorité de santé publique, un chiffre qui traduit une prise de conscience collective aussi rapide que préoccupante. Derrière cette conviction partagée se dessine pourtant une réalité plus sombre : ce même sondage révèle qu'un Français sur cinq juge son propre état de santé mentale moyen ou mauvais, tandis qu'une étude Ipsos publiée en 2024² indique que 25 % des personnes interrogées déclarent avoir traversé un épisode dépressif de plusieurs semaines au cours des douze derniers mois. Dans ce contexte, l'Organisation mondiale de la Santé rappelle que la santé mentale est un droit humain fondamental et appelle à promouvoir des approches de prévention accessibles dans le quotidien.

Jardiner pour aller mieux, des preuves solidement établies

Les effets du jardinage sur la santé mentale ne relèvent plus de l'intuition ou de la tradition populaire. Une méta-analyse publiée en 2024³ conclut que les programmes de jardinage et d'hortithérapie améliorent significativement le bien-être, réduisent les symptômes d'anxiété et de dépression, et augmentent la qualité de vie, au point que ses auteurs recommandent d'intégrer ces pratiques dans les politiques de santé publique.

Cette conclusion est corroborée par des travaux menés à plusieurs échelles. Une expérimentation publiée dans *The Lancet Planetary Health*⁴ a montré que des adultes débutant un jardin partagé voyaient, en quelques mois, leur niveau de stress et leurs symptômes d'anxiété baisser de façon mesurable par rapport à un groupe témoin, tout en améliorant leur activité physique et la qualité de leur alimentation, deux facteurs reconnus de prévention des troubles mentaux. Une étude de l'Université de Floride⁵ démontre quant à elle que deux séances de jardinage par semaine suffisent à réduire stress, anxiété et symptômes dépressifs, y compris chez des personnes qui n'avaient jamais jardiné auparavant, ce qui souligne le caractère immédiatement accessible de cette pratique.

Une activité physique à part entière, du jardin à l'atelier

Au-delà de ses effets sur la santé mentale, le jardinage constitue une forme d'exercice physique dont la valeur est aujourd'hui reconnue par les instances médicales. Les CDC⁶ classent les travaux de jardinage parmi les activités physiques d'intensité modérée, comparables à la marche active ou au vélo, représentant entre 330 et 440 calories brûlées par heure selon les tâches effectuées. Une étude de l'Université Konkuk de Séoul⁷ confirme par ailleurs que bêcher, désherber ou ratisser répondent aux recommandations de l'OMS en matière d'activité physique modérée, y compris chez les personnes âgées, ce qui en fait un levier de prévention multigénérationnel.

Le bricolage s'inscrit dans une logique comparable. Des estimations fondées sur le *Compendium of Physical Activities*⁸ situent la dépense énergétique des travaux de rénovation entre 129 et 573 calories par heure selon leur intensité, des valeurs proches de nombreuses activités sportives du quotidien. Une étude publiée en 2024 dans *Frontiers in Public Health*⁹ révèle par ailleurs que la pratique régulière d'activités manuelles et créatives est associée à une amélioration significative du bien-être, comparable en termes de sentiment d'utilité et de satisfaction de vie à celui procuré par un emploi.



« Le bricolage et le jardinage ne sont pas seulement des passe-temps, ce sont de véritables alliés pour la santé mentale. Dans un contexte où le bien-être psychologique est au cœur des préoccupations, ces activités offrent une réponse naturelle et accessible à tous, contribuant à une approche préventive de la santé mentale. » souligne Jean-Luc Guéry, Président d'INOHA.

Sources et références

- ¹ Baromètre « Les Français et leur bien-être mental », Fondation Aésio, 4e édition (2024)
fondation.aesio.fr
- ² Étude Ipsos, Santé mentale des Français (2024)
ipsos.com
- ³ Méta-analyse jardinage et bien-être, National Library of Medicine (2024)
[pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10823662](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10823662)
- ⁴ Jardins partagés et santé mentale, The Lancet Planetary Health (2023)
[thelancet.com](https://the Lancet.com)
- ⁵ Jardinage 2x/semaine et santé mentale, PLOS ONE, Université de Floride (2022)
journals.plos.org
- ⁶ Activité physique et jardinage, Centers for Disease Control and Prevention (2023)
cdc.gov
- ⁷ Jardinage et activité physique chez les seniors, Université Konkuk, Séoul (2011)
konkuk.ac.kr
- ⁸ Dépense calorique bricolage, Compendium of Physical Activities
captaincalculator.com
- ⁹ Activités manuelles et bien-être, Frontiers in Public Health (2024)
frontiersin.org
- ¹⁰ Jardinage et longévité, étude de cohorte, PubMed (2025)
[pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12082748](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12082748)

A propos d'INOHA

Depuis 1978, INOHA est une association professionnelle qui fédère les Industriels qui fournissent des produits et des solutions pour la construction résidentielle, la rénovation et l'amélioration de l'habitat. Elle les accompagne pour accélérer et pérenniser leur développement dans une approche multicanale. INOHA s'engage auprès de ses adhérents à les éclairer, à construire et à peser dans un esprit de partage d'engagement et de respect. INOHA et ses adhérents sont au service des Français qui font de leur habitat une valeur refuge, source de leur bien-être.