Vert Papillon Guadeloupe

Fiche n°1 · 100 % gratuite



Pourquoi jardiner ?

Les bienfaits du jardin

Se reconnecter à la nature, à soi-même et à l'environnement, à tout âge.

À la nature

Voir une graine germer, sentir la terre, écouter les oiseaux : le jardin nous remet au rythme des saisons et du vivant.

À soi-même

Jardiner fait ralentir, occupe les mains et libère l'esprit. Chaque pousse réussie est une petite fierté.

À l'environnement

Comprendre le sol, l'eau et les insectes, c'est apprendre à prendre soin de notre île, à son échelle.

Ce que le jardin nous apporte

1 — Bouger en douceur

Bêcher, planter, arroser : une activité physique à son rythme, au grand air.

2 — Souffler un peu

Beaucoup de jardiniers le disent : quelques minutes au jardin, et le stress redescend.

3 — Mieux manger

Des herbes et des légumes frais, cueillis au jardin, qu'on a envie de goûter.

4 — Créer du lien

On partage des boutures, des conseils, des récoltes… et des fous rires !

5 — Transmettre

Les enfants apprennent d'où viennent les aliments, les anciens partagent leur savoir.

6 — Embellir

Un balcon fleuri, une cour verte : un cadre de vie plus agréable pour tous.

Pas besoin d'un grand jardin !

- Un pot d'aromatiques sur le rebord de la fenêtre
- Une jardinière sur le balcon
- Un coin de cour ou un jardin partagé

Mon défi « bien-être vert »

- ☐ *10 minutes au jardin aujourd'hui*
- ☐ *J'ai observé une plante pousser*
- ☐ *J'ai partagé une récolte*

Le conseil de Papillon

Le meilleur moment pour commencer, c'est maintenant : une seule plante suffit pour goûter aux bienfaits du jardin !