

# LE JARDINAGE C'EST BON POUR LE CORPS !



Considéré comme la 5ème pièce de la maison, le jardin apparaît aujourd'hui comme essentiel pour de nombreux Français. Lieu de rendez-vous, de moments de partage, il est également un atout pour préserver votre santé physique et mentale.

## LE JARDIN : ÉLÉMENT ESSENTIEL DE L'HABITAT FRANÇAIS

### 13 MILLIONS DE JARDINS

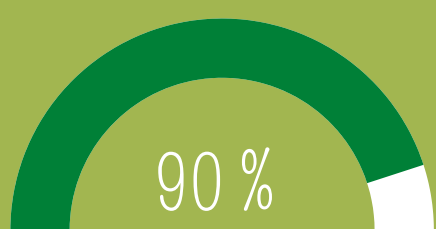
EN FRANCE REPRÉSENTENT AU TOTAL :

**63%** DE FRANÇAIS QUI  
POSSÈDENT UN JARDIN.



Source : sondage IFOP et étude de l'université d'Oxford

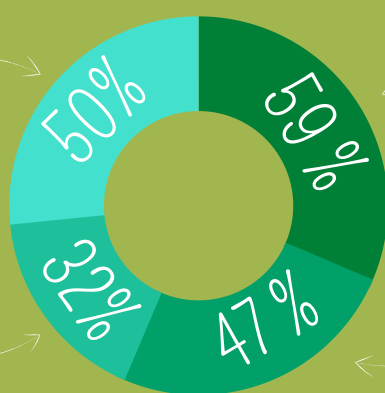
## LE JARDINAGE SE DÉVELOPPE DANS LES PETITS ESPACES



EN FRANCE, 9 PERSONNES SUR  
10 POSSÈDENT UN ESPACE DÉDIÉ  
AU JARDINAGE

SONT SUR UN  
BORD DE  
FENÊTRE

SONT SUR LE  
BALCON



SONT DANS LE  
JARDIN

SONT SUR LA  
TERRASSE

Source : observatoire Société et consommation

## POUR LA DÉTENTE MENTALE ET PHYSIQUE

7 FRANÇAIS SUR 10 DÉCLARENT  
AIMER JARDINER



Source : sondage IFOP

## ET POUR CAUSE...

### ENCOURAGE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Le jardinage ce n'est pas de tout repos. Entre la marche, le ramassage et vos diverses actions, ce sont :



**350 calories par heure**  
de perdues en moyenne.

### PERMET DE RÉDUIRE LE STRESS

Plusieurs études scientifiques s'accordent pour dire que jardiner permet de réduire significativement le stress et l'anxiété.

**8/10**

C'est le nombre de personnes qui déclarent se sentir apaisé quand ils sont entourés de plantes.

Source : sondage IFOP et étude de l'université D'oxford

## CONTRIBUE À L'AMÉLIORATION DE L'ALIMENTATION



C'est le nombre de propriétaires de jardin qui déclarent avoir un potager. Idéal pour manger des légumes frais, de saison, qui ne subissent pas de traitement pesticide ni importation.

Source : observatoire Société et consommation