



Information presse – le 10 juillet 2023

## SPORT-SANTÉ

# LA PLONGEE, VITAMINE BLEUE DU BIEN-ETRE ! UNE ACTIVITE SPORT-SANTÉ RECONNUE DEPUIS 2021

**Plonger pour lutter contre le stress, plonger pour se reconstruire après un choc traumatique ou un cancer, plonger pour une meilleure autonomie en situation de handicap... la plongée est thérapeutique et véritable apprentissage de résilience.**

C'est un fait : l'activité physique et sportive régulière stimule positivement le cerveau. Et les bienfaits cardio-respiratoires, musculosquelettiques, socio-psychologiques des activités subaquatiques ne sont plus à prouver !

**La plongée associe les bénéfices du sport, de la pleine nature et de l'immersion aquatique. Ce n'est donc pas un hasard si la plongée en bouteille est une activité sport-santé reconnue officiellement depuis 2021.**

Pionnière en la matière, la FFESSM (Fédération Française d'Etudes et de Sports Sous-Marins) développe des orientations sport-santé sur de nombreux axes, en fédérant des clubs et des licenciés sur tout le territoire.

**Sa participation à la prochaine édition du Salon International de la Plongée Sous-Marine 2024 est l'occasion de faire passer un message capital : la plongée au service de la santé.**

## Les bienfaits de la plongée

La santé se définit comme un état de bien-être mental, social et physique. En raison de sa pratique singulière, **la plongée participe à un mieux-être indéniable, vecteur de guérison dans certaines situations.**

**\*Bienfaits psychologiques et mentaux** : contemplation, découverte, relaxation, exploration... la plongée est un remède « antistress » très efficace, renforçant la confiance et la maîtrise de soi. Elle réduit les risques de *burn-out*, procurant une fatigue saine qui facilite le sommeil. La plongée favorise un état de pleine conscience qui permet de se



focaliser sur l'instant présent en évacuant les pensées gênantes. Ces caractéristiques sont proches de celles développées dans la méditation.

La pratique d'une activité en pleine conscience renforce la neuroplasticité, c'est-à-dire les connexions interneuronales qui permettent à ces signaux de circuler. Toute méditation de pleine conscience comme vécue en plongée dans de bonnes conditions, permet de diriger positivement l'attention, du cortex préfrontal (cerveau pensant) au système limbique (cerveau émotionnel). **Les modifications neurochimiques induites par l'immersion aident le plongeur à se sentir bien en plongée et après la plongée.**

**\*Bienfaits sociaux :** La plongée libre ou en bouteille favorise la notion d'entraide et de solidarité. Elle aide les jeunes à construire leur autonomie dans l'action collective, avec le respect nécessaire des règles de sécurité. Le sens du lien est important dans la pratique des activités subaquatiques. Que ce soit en scaphandre ou en libre, chaque plongeur a besoin de l'autre... en palanquée ou en simple binôme.

**\*Bienfaits physiques :** L'activité en 3 dimensions limite les contraintes articulaires et aide au gainage abdo-fessier par le palmage. Sur le plan sensoriel, l'expérience de ce nouvel espace par ses modifications visuelles, auditives, vestibulaires et proprioceptives participe aux capacités de relaxation. La respiration devenant plus ample et plus lente avec la prise de conscience de l'expiration est un des grands profits de la plongée. **Cette cohérence respiratoire facilite résilience et méditation de pleine conscience dans des conditions de plongée détendue.**

## Le sport-santé, cheval de bataille de la FFESSM

La FFESSM, dont l'objet premier est de participer à l'épanouissement des individus à travers les activités subaquatiques est fortement engagée sur ce terrain, au travers de son Président le docteur Frédéric Di Meglio.

*« Notre engagement est un enjeu de santé publique. Il répond aux objectifs de la stratégie nationale sport-santé de l'Etat et des institutions, en vue de lutter contre l'accroissement de la sédentarité, l'inactivité physique quel que soit l'âge et l'ensemble des maladies chroniques qui y sont associées. Les sports subaquatiques sécurisés et l'activité physique correspondante participent à l'augmentation de l'espérance de vie, l'amélioration du bien-être et de l'autonomie en aidant les capacités physiques, psychologiques, cognitives et sociales »,* précise Frédéric Di Meglio.

### 4 axes principaux sont développés par la FFESSM

- \*La promotion de la santé et du bien-être par l'activité physique et sportive (APS) et la plongée.
- \*Le développement de l'offre de l'activité physique adaptée (APA) et du sport sur Ordonnance.
- \*La protection de la santé des pratiquants et le renforcement de la sécurité des pratiquants.
- \*La diffusion des connaissances APS et santé dans les activités subaquatiques.

La mobilisation des clubs, des licenciés et du grand public sur ce concept aide à changer de paradigme **en évoluant d'une notion d'activité dangereuse à la mise en avant des bienfaits de la plongée.**



La reconnaissance au Journal Officiel en 2021 du module de formation sport-santé activités subaquatiques pour les encadrants permet notamment l'essaimage de stages.

Et nouveauté en 2024, un projet innovant européen verra le jour : **Erasmus + sport "One Health"** avec la plongée, centré sur les bienfaits de la plongée et de la biodiversité marine.

*« La 25<sup>ème</sup> édition du Salon International de la Plongée Sous-Marine est une formidable vitrine des métiers de la plongée, de ses atouts et des activités subaquatiques. Grâce à la présence et au dynamisme de la FFESSM, la plongée est aussi perçue comme un vecteur de bien-être et même partie intégrante d'une thérapie »,* déclare Hélène de Tayrac, Présidente et fondatrice du Salon de la Plongée Sous-Marine.

## En pratique : plongée et cancer, pour sortir la tête de l'eau avec Aquadémie Paris Plongée

Depuis 2009, **Aquadémie Paris Plongée**, présidée par le **Professeur Jean-Pierre Lotz, Chef du service d'Oncologie Médicale et de Thérapie Cellulaire, Hôpital Tenon, AP-HP et Sorbonne Université**, a permis à près de 150 patients atteints d'un cancer de découvrir et de se former à la plongée sous-marine.

L'objectif est de faire découvrir la plongée sous-marine à des malades - ou anciens malades - traités pour cancer. L'apprentissage passe par le baptême jusqu'à l'obtention du brevet de plongeur Niveau I et au-delà, permettant d'effectuer des plongées encadrées en mer.

**Une initiative originale qui s'inscrit dans un processus global de reconstruction et qui invite après l'épreuve à une renaissance aussi bien physique que symbolique.**

### Un programme Education Thérapeutique du Patient autour de la plongée

Ce dispositif sport-santé permet de répondre au cas par cas aux attentes des patients. Il propose un programme ETP en lien avec la plongée (Education Thérapeutique du Patient) de 3 mois, encadré et animé par des bénévoles, **permettant à tous les patients en rémission de cancer, ou en phase de l'être, d'acquérir et de maintenir les ressources nécessaires pour gérer de façon optimale leur vie après le cancer** tout en restaurant l'estime de soi et en maintenant leur qualité de vie.

L'organisation se fait autour de l'enseignement théorique et pratique de la plongée au sein du club sur un an, finalisé par un baptême et un séjour en mer d'une semaine l'année suivante.

**L'impact positif de ce programme est capital** : réinsertion, travail de l'image de soi, défi en face de la maladie, resocialisation, impact sur le stress post traumatique, oubli de la maladie, impact sur les symptômes physiques et psychologiques, diminution des taux de rechute (cancer du sein ou du colon), réparation de l'organisme...

*« Nous réfléchissons à développer des "bébés" Aquadémie dans d'autres structures d'oncologie, la difficulté étant de mixer un oncologue pas forcément plongeur avec un président de club, plongeur mais pas oncologue »,* déclare le professeur Jean-Pierre Lotz.



**Le recours à la plongée sous-marine apporte un réel bénéfice dans le processus de résilience** de patients ou de personnes en état de stress post-traumatique. Ils reprennent confiance et retrouvent la sensation du corps et de l'esprit après de longs et lourds traitements médicaux.

**Aquadémie Paris Plongée en quelques chiffres :**

- 150 patients formés au niveau 1 depuis 2009
- 9 patients formés au niveau 2 et 3 patients formés au niveau 3, depuis 2019
- 25 baptêmes en 2023 dont 4 sur un nouveau programme soutenu par le Comité de Paris de la Ligue contre le Cancer, au cours de 17 séances d'entraînement en fosse de plongée
- Formation de nouveaux encadrants de Niveau E1 & E2

<https://ffesm.fr>

<https://ffesm-sportsanteidf.fr/>

<https://aquademieparisplongee.org>

**25<sup>ème</sup> édition du Salon International  
de la Plongée Sous-Marine**

**11-14 janvier 2024 - Paris**

Parc des Expositions Porte de Versailles - Hall 4

[www.salon-de-la-plongee.com](http://www.salon-de-la-plongee.com)

---

**Contact presse : KMG Travel 360**

**Karin Mallet Gautier**

[karin@kmgtravel360.com](mailto:karin@kmgtravel360.com)

+33 6 73 43 37 84

**Dorothee de Kervéguen**

[dorothee@kmgtravel360.com](mailto:dorothee@kmgtravel360.com)

+33 6 22 27 63 88

