

EAU SALÉE ET AIR IODÉ POUR UNE CURE DE JOUVENCE

Les récentes recherches en "santé bleue" confirment ce que bon nombre d'entre nous ressentent intuitivement : le contact prolongé avec la mer, le climat et les sédiments marins nous sont bénéfiques, tant pour le corps que pour l'esprit.



© NORTHSHORESIRPHOTOS / ADOBESTOCK

→ DES EFFETS PROUVÉS SUR LA SANTÉ

Les personnes résidant à moins de cinq kilomètres des espaces côtiers bénéficient d'une meilleure santé physique et mentale que ceux vivant dans les terres, avec des résultats plus marqués parmi les populations défavorisées. C'est ce que concluait en 2012 le chercheur anglais Mathew White sur la base d'autoquestionnaires et de données médicales impliquant plus de 48 millions de Britanniques⁽¹⁾. Pour l'expliquer, le scientifique émettait l'hypothèse suivante : en habitant près du littoral, on a plus facilement accès à toutes sortes d'activités sportives sur, sous et en bord de mer. Six ans plus tard, une méta-analyse⁽²⁾, rassemblant près d'une trentaine d'études internationales sur le sujet, confirmait les bienfaits des sports nautiques, aquatiques et subaquatiques. Il faut dire que, au-delà de l'exercice physique en lui-même, ces activités participent à recharger notre organisme en sels minéraux (sodium, potassium, calcium, magnésium...) et oligoéléments (zinc, sélénium, silicium, iode). Naturellement contenus dans l'eau de mer, ils soutiennent le fonctionnement de nos défenses immunitaires et luttent contre les états de fatigue. Du longe-côte à la randonnée dans l'eau en passant par la nage, mais aussi l'aviron et la voile, voici donc autant d'activités que nous vous invitons à (re)découvrir dans ce dossier estival porté par des professionnels de ces différentes disciplines.

→ UN BON BOL D'AIR !

Pendant l'activité, respirez à pleins poumons, car l'air marin et ses embruns, eux aussi, sont gorgés de sels minéraux et d'oligoéléments. C'est d'autant plus marqué à marée basse "car les sels iodés sont libérés par les algues", note le Dr André Monroche, rhumatologue, spécialisé en hydrologie et climatologie médicale. L'air marin, pur, est également chargé en ions négatifs. On en retrouve en grande quantité sur les plages où se cassent les vagues. Ce sont de fines particules, chargées électriquement, qui pénètrent dans l'organisme via les voies respiratoires et cutanées. "De là, ils vont favoriser les échanges entre les cellules, avec de nets bienfaits sur nos systèmes respiratoire et neurologique", affirme le Dr Monroche. À ce titre, l'air marin se révèle particulièrement bénéfique pour libérer le nez et les bronches des personnes asthmatiques ou souffrant de sinusites chroniques, ainsi que pour les sujets stressés présentant des troubles de l'humeur.

→ À CHACUN SA DESTINATION PRÉFÉRÉE

La France métropolitaine compte plus de 5 500 kilomètres de côtes, sur trois façades maritimes. "Chaque littoral a ses spécificités, souligne notre expert. Ainsi, plus on se dirige vers le nord (l'Atlantique, la Manche...), plus les vents sont tonifiants, stimulants et chargés en iode. Ce qui peut expliquer que certaines personnes montrent, surtout en début de séjour, quelques signes d'intolérance tels que des perturbations du sommeil ou une certaine nervosité, principalement chez les enfants. En Méditerranée, le climat se révèle en revanche davantage sédatif."

(1) Does living by the coast improve health and wellbeing? Health Place, 2012.

(2) Blue care: a systematic review of blue space interventions for health and wellbeing. Health Promotion International, 2018.

Boire la tasse, ça vous dit ?

Notre plasma sanguin, c'est-à-dire l'élément liquide du sang dans lequel baignent nos globules rouges, blancs et plaquettes, possède une composition et une structure minérale très proches de celle de l'eau de mer. Cela a été mis en évidence par un naturaliste, physiologiste et biologiste français, René Quinton. Sa découverte a conduit à la création du célèbre sérum qui porte son nom, un concentré d'eau de mer, filtré, stérilisé à froid et analysé afin d'éviter tout risque de pollution.

👉 **Cure de Beauté Marine**, 20 ampoules d'eau de mer à boire, 1919 Bains de mer, 19,90 €, en pharmacies et parapharmacies. 1919bainsdemer.com



les bienfaits de la mer

LE LONGE-CÔTE POUR LE RETOUR VEINEUX

Sous des apparences "pépères", marcher dans l'eau se révèle plus physique et technique qu'il n'y paraît. Mais, avec le corps en grande partie immergé, l'effort est grandement facilité.



© EMMANUEL BERTHIER / HEMIS

→ C'EST QUOI CETTE ACTIVITÉ ?

Né dans le nord de la France, puis rapidement étendu à tous nos littoraux, le longe-côte consiste à marcher en milieu aquatique avec de l'eau jusqu'à la poitrine, pour éviter de se cambrer. Il se pratique sur des plages de sable longues et plates, à faible dévers, sans obstacle ni risques (courants, rouleaux...). Selon la température de l'eau, on porte un maillot, un top ou une combinaison et des chaussons et, en hiver, une cagoule et des gants. "Une pagaie ou des palmes de bras complètent parfois l'équipement, selon la technique choisie", ajoute Thomas Wallyn, créateur de la discipline.

→ QUELS SONT SES TROIS PRINCIPAUX BIENFAITS ?

1) Il booste la circulation sanguine. Tous les ingrédients pour améliorer le retour veineux sont réunis : "Marcher dans la mer et sur le sable muscle les mollets, donne de la souplesse aux chevilles et stimule la voûte plantaire, détaille Thomas Wallyn. La combinaison

fait office de bas de contention, l'eau masse les membres inférieurs et sa fraîcheur favorise la vasoconstriction." Idéal donc en cas de jambes lourdes, d'œdèmes des membres inférieurs et de problèmes liés à la rétention d'eau : "Ce sont les phlébologues qui l'affirment !"

2) Il renforce le cœur et la silhouette.

Dos, abdominaux, bras, poitrine, jambes... Tous les muscles sont sollicités en résistance, mais sans choc ni impact. Pratiqué de façon continue, de 45 minutes à 1 heure, on a de quoi brûler un maximum de calories (environ 650 kcal/h), renforcer les capacités cardiovasculaires et respiratoires, affiner et tonifier la silhouette. "Les bénéfices sont optimisés en variant et en alternant les techniques, à savoir s'aider à la propulsion à l'aide d'une pagaie, avec des palmes de bras ou simplement les bras, précise le spécialiste. Car elles sont physiquement complémentaires."

3) Il donne de la stabilité.

"Marcher en tenant compte des mouvements de ressac et de la houle possède un impact vestibulaire intéressant, poursuit l'expert. De retour sur la terre ferme, la stabilité est améliorée et le pas, plus assuré." L'avantage, c'est qu'en mer on peut exercer son équilibre sans risque ni crainte : si on tombe, on ne se fait pas mal !

→ COMMENT DÉBUTER ?

Le longe-côte est accessible à tous sans limite d'âge. Même s'il peut se pratiquer seul (à condition de tenir compte de la météo et des courants éventuels), il est conseillé pour commencer de suivre un groupe guidé par un professeur indépendant, ou lié à une association, un centre nautique ou à la fédération française de randonnée (ffrandonnee.fr). Au début, on apprend à se positionner sans se cambrer, à bien poser les pieds et à gérer les vagues en sautant si elles sont moyennes, ou en se baissant si elles sont grosses. Au fur et à mesure, on varie le rythme et les techniques pour intensifier les séances.

Marcher sur le sable fait aussi du bien

↳ **Quand il est sec, ça améliore le retour veineux.** Marcher sur un sol mouvant sollicite les muscles profonds (ou posturaux), réduit les troubles liés à une mauvaise circulation sanguine (jambes lourdes, cellulite) et stimule les points réflexes de la voûte plantaire. Pour plus d'efficacité, il faut exagérer le déroulé du pied, du talon à la pointe.

↳ **Quand il est mouillé, ça renforce les muscles.** Dur, mais souple, proche de la consistance d'un tapis de yoga, il permet de marcher pieds nus à un bon rythme tout en ménageant les articulations et, ainsi, de renforcer les appuis et de fuseler efficacement fesses, cuisses et mollets. L'idéal : effectuer en plus quelques passages dans l'eau de mer (eau aux mollets ou mieux, à mi-cuisses) pour tonifier les tissus et relancer la circulation sanguine grâce à l'effet de vasoconstriction.