

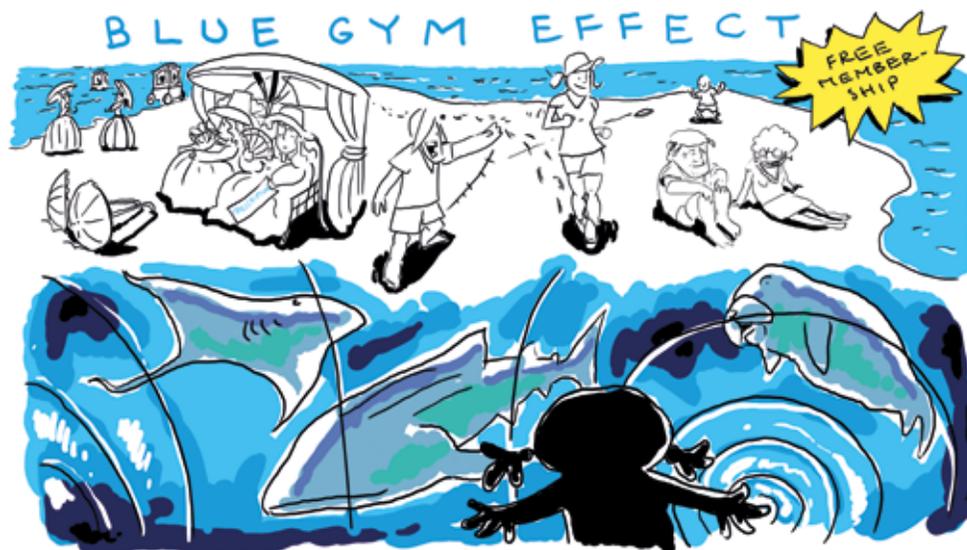
L'Océan, source de bien-être physique et mental

Passer du temps au bord de la mer est depuis très longtemps considéré comme bénéfique pour la santé et associé à un sentiment de bien-être. L'importance de l'influence de l'Océan sur notre santé physique et mentale a permis de développer le concept de « Gym bleue », qui s'appuie sur l'usage de l'environnement côtier pour promouvoir la santé et le bien-être à travers des exercices physiques, permettant de réduire le stress et de resserrer les liens communautaires.

Pour continuer à bénéficier des avantages de la « Gym bleue » sur notre santé, nous devons garder l'environnement marin propre et sain.

» DÉVOILER LES SECRETS DE L'EFFET DE LA « GYM BLEUE »

- Un grand sentiment de régénération (sentiment de calme, de relaxation, de revitalisation et de rafraîchissement) est éprouvé par les individus visitant l'environnement côtier, bien plus qu'à la campagne ou dans les espaces verts des grandes villes.
- Les familles du sud-est de l'Angleterre sont unanimes. Elles ressentent les bienfaits psychologiques des activités liées à l'environnement marin : plaisir, réduction du stress, engagement avec la nature. L'interactivité sociale et familiale est également mise en avant, ainsi que l'incitation à l'exercice physique.
- Les riverains de la Côte Anglaise s'estiment en meilleure santé que ceux qui habitent à l'intérieur des terres. Les effets positifs de la vie côtière, cadre de vie donnant accès à de bien meilleurs environnements, réduit les inégalités de santé au sein des catégories sociales les plus défavorisées.
- Une étude scientifique a prouvé que l'organisme humain est bien plus fortifié et revigoré au sein d'un environnement côtier propre et net qu'un environnement jonché de débris. Cette pollution peut altérer les bénéfices liés à la proximité de la mer, et donc un environnement sain est aussi important pour la vie marine que pour la vie terrestre.



» EXPÉRIMENTEZ VOUS-MÊME LES EFFETS DE LA « GYM BLEUE »

Marchez au bord de la mer : les promenades le long de la Côte sont le moyen le plus simple et le plus efficace pour vous connecter à l'environnement marin.

Visitez un centre dédié à l'environnement marin ou un aquarium : passer du temps dans un tel endroit permet d'améliorer sa santé cardiaque, sa pression artérielle et même son humeur.

Ne laissez que vos empreintes : emportez vos déchets avec vous lorsque vous êtes au bord de la mer.

» L'AVENIR DE LA RECHERCHE SUR LA « GYM BLEUE »

- **Les mécanismes des effets de la « Gym bleue » :** Les prochaines études scientifiques aimeraient révéler les mécanismes par lesquels les bénéfices sur la santé lui sont associés. Par exemple, une moindre pollution de l'air dans les zones côtières peut-elle expliquer en partie les effets positifs observés sur la santé ?
- **L'utilisation de la « Gym bleue » en thérapie :** Les propriétés anti-stress de la « Gym bleue » sont étudiées grâce à la réalité virtuelle. Dans une étude simulant des expériences sur la dentition, les sujets ont ressenti et rapporté moins de douleur lorsqu'ils étaient sur « la plage » virtuelle. Les informations sur cet environnement virtuel sont données au verso de cette fiche.
- **Des économies de santé publique :** Les propriétés de la « Gym bleue » commencent à être comptabilisées et analysées en termes d'économies sur la santé. L'exercice de plein air réduit presque totalement les risques d'obésité, de dépression, et de beaucoup d'autres pathologies en expansion. Considérer les économies et les bienfaits sur la santé publique de l'exercice physique en bord de mer, et les conjuguer avec le besoin de croissance économique locale pourraient influencer le schéma d'occupation spatiale et donc améliorer l'accès à la Côte et la qualité des eaux.

» L'INFLUENCE DE LA « GYM BLEUE » SUR LE TOURISME

- Tous ces bienfaits conjugués, ces effets positifs sur la santé et le bien-être, font que le tourisme côtier et maritime représente un tiers de l'économie maritime Européenne.
- « Mer » et « vue », combinés ensemble, sont les deux mots les plus « coûteux » du vocabulaire : les clients sont prêts à payer plus cher pour des logements et des chambres d'hôtel disposant d'une vue sur la mer.
- Le tourisme côtier et maritime est l'un des cinq points importants soulevés dans la stratégie de croissance Bleue de l'Union Européenne. Emploi et croissance sont mis en avant, et la stratégie prend en compte la nécessité d'une grande qualité des eaux de baignade, d'un environnement côtier et maritime propres et en bonne santé pour des loisirs de qualité.



Pour en savoir plus sur les initiatives dans lesquelles vous pouvez vous impliquer et sur les gestes du quotidien, consultez le site SEA CHANGE.

Souvenez-vous :
**Notre Océan,
c'est notre
santé**

Informations clés (bibliographie et sitographie)

Ashbullby, K.J., Pahl, S., Webley, P., & White, M.P. (2013) The beach as a setting for families' health promotion: a qualitative study with parents and children living in coastal regions in Southwest England. *Health & Place*, 23, 138-47. doi:10.1016/j.healthplace.2013.06.005

Deborah Cracknell, D., White, M.P., Pahl, S., Nichols, W.J., Depledge, M.H. (2015) Marine Biota and Psychological Well-Being: A Preliminary Examination of Dose-Response Effects in an Aquarium Setting. *Environment and Behavior*, 1-28. doi:10.1177/0013916515597512

Depledge, M.H., & Bird, W.J. (2009) The Blue Gym: health and wellbeing from our coasts. *Marine Pollution Bulletin*, 58(7), 947-8. doi:10.1016/j.marpolbul.2009.04.019

European Commission. (2012) *Blue Growth opportunities for marine and maritime sustainable growth, COM(2012) 494 final*. Brussels. Available at: http://ec.europa.eu/maritimeaffairs/policy/blue_growth/documents/com_2012_494_en.pdf

European Commission (2015) Coastal and maritime tourism. Available at: http://ec.europa.eu/maritimeaffairs/policy/coastal_tourism/index_en.htm

Foley, R. and Kistemann, T. (2015) Blue space geographies: Enabling health in place. *Health & Place*, 35, 157-165.

McGowan, F., Thorndyke, M., Solo-Gabriele, H. and Fleming, L.E. (2016) Oceans and human health. *Journal of the Marine Biological Association of the United Kingdom*, 96(1), 1-3. doi: <http://dx.doi.org/10.1017/S0025315415001939>

Spencer, A., Papathanasopoulou, E., White, M.P., Lannin, A., Harvey, A. and Hattam, C. (2016) Valuing the health benefits of physical activities in the marine environment and their importance for marine spatial planning. *Marine Policy* 63, 144-152

Tanja-Dijkstra, K., Pahl, S., White, M.P., Andrade, J., Qian, C., Bruce, M., May, J., Moles, D.R. (2014) Improving Dental Experiences by Using Virtual Reality Distraction: A Simulation Study. *PLoS ONE* 9(3): e91276. doi:10.1371/journal.pone.0091276

Wheeler, B.W., White, M., Stahl-Timmins, W., & Depledge, M.H. (2012) Does living by the coast improve health and wellbeing? *Health & Place*, 18(5), 1198-201. doi:10.1016/j.healthplace.2012.06.015

White, M.P., Pahl, S., Ashbullby, K., Herbert, S., & Depledge, M.H. (2013) Feelings of restoration from recent nature visits. *Journal of Environmental Psychology*, 35, 40-51. doi:10.1016/j.jenvp.2013.04.002

White, M.P., Pahl, S., Wheeler, Fleming, L.E. and Depledge, M.H. (2016) The 'Blue Gym': What can blue space do for you and what can you do for blue space? *Journal of the Marine Biological Association of the United Kingdom*, 96(1), 5-12. doi:10.1017/S0025315415002209

White, M.P., Wheeler, B.W., Herbert, S., Alcock, I., & Depledge, M.H. (2014) Coastal proximity and physical activity: Is the coast an under-appreciated public health resource? *Preventive Medicine*, 69C, 135-140. doi:10.1016/j.ypmed.2014.09.016

Wyles, K.J., Pahl, S. and Thompson, R.C.T. (2015) Factors that can undermine the psychological benefits of coastal environments: exploring the effect of tidal state, presence and type of litter. *Environment and Behavior*, 1-32. doi: 10.1177/0013916515592177



Dans une étude simulant des expériences sur la dentition, les sujets ont ressenti et rapporté moins de douleur lorsqu'ils étaient sur « la plage » virtuelle (Tanja-Dijkstra, 2014)

WWW.SEACHANGEPROJECT.EU



@SeaChange_EU

#OceanLiteracy #BlueGrowth #OurOceanHealth

Développé par le Conseil Marin Européen pour les sciences de l'environnement, de la pêche et de l'aquaculture.

The Blue Gym Initiative was created in 2009 and is run by a team of researchers working at the European Centre for Environment and Human Health at the University of Exeter, UK.



This project has received funding from the European Union's Horizon 2020 Framework Programme for Research and Innovation (H2020-BG-2014-1) under grant agreement No. 652644. This publication/multimedia product/presentation reflects the views of the author, and the European Union cannot be held responsible for any use which might be made of the information contained therein.

