



# Comment l'océan prend soin de notre moral

Par Ségolène Barbé

Publié il y a 5 heures, mis à jour il y a 3 minutes



Écouter cet article ⓘ

00:00/04:35

De nombreuses études montrent les bienfaits de l'océan sur notre santé mentale. *Olga/Adobe Stock.*

## PSYCHOLOGIE - L'odeur des algues, le bruit des vagues, le calme d'une baignade... La mer possède bien des secrets pour booster notre santé mentale.

Lieu d'errance pour Ulysse, de déluge terrifiant dans la Bible, théâtre de tempêtes et de naufrages, la mer est longtemps apparue à l'homme comme un monde hostile et dangereux. *«Ce n'est que progressivement, à partir du XVIIIe siècle, que la vision de la mer est devenue plus positive, rappelle dans *Cerveau et nature* (Flammarion, 2022) le neuroscientifique Michel Le Van Quyen, chercheur à l'Inserm. Ses rivages se sont alors transformés en des lieux de retraite et de ressourcement pour citadins (...), les médecins ont commencé à recommander à certains de leurs patients de partir en cure thermale dans des cliniques spécialisées installées en bord de mer.»*

### Coronavirus, ce qu'il faut savoir - Newsletter

Tous les jeudis

Actualités, conseils, décryptages : suivez les dernières évolutions sur le Covid-19 en France et dans le monde

S'INSCRIRE

#### ➤ LIRE LE DOSSIER : Nos conseils psychologie au quotidien 🦋

Oligo-éléments, sels minéraux, algues... Les éléments marins sont aujourd'hui reconnus pour leurs bienfaits thérapeutiques. Plusieurs études ont démontré que l'inhalation de solutions salines concentrées permettait d'améliorer la fonction pulmonaire. Mais la proximité avec la « grande bleue » serait également bénéfique pour notre santé mentale. Le rapport « Sleep, mood and coastal walking » (2015) dirigé par la psychologue Eleanor Ratcliffe a ainsi démontré que les marcheurs qui longeaient la mer avaient une bien meilleure qualité de sommeil que ceux qui se promenaient en ville, grâce, notamment, à l'impression de rupture avec le quotidien... Une étude sur les habitants de la ville de Wellington, en Nouvelle-Zélande, a aussi établi que les personnes possédant des logements avec vue sur la mer souffraient statistiquement moins d'affections psychologiques.

« **Lorsqu'on voit du bleu, la pression artérielle diminue et les rythmes de la respiration ou les battements cardiaques ralentissent.** »

Michel Le Van Quyen, neuroscientifique, chercheur à l'Inserm.

Pour Michel Le Van Quyen, c'est parce qu'elle agit sur notre cerveau par tous nos sens que la mer nous fait autant d'effet. Son odeur, si caractéristique (qui ne provient pas de l'iode, en réalité inodore, mais de la décomposition des algues par les bactéries), nous ramène souvent à l'enfance de manière instantanée. *« L'odeur est particulièrement évocatrice car l'odorat constitue une voie directe avec le cerveau, contrairement à l'ouïe et à la vue qui passent par des structures relais », précise-t-il. La mer est aussi synonyme de bleu, une couleur qui calme et tranquillise. « Les chercheurs ont remarqué que lorsqu'on voit du bleu, la pression artérielle diminue et que les rythmes de la respiration ou les battements cardiaques ralentissent », poursuit le spécialiste. Un peu à l'image des berceuses qu'on chante aux nourrissons, le bruit répétitif des vagues aurait aussi le pouvoir de nous apaiser en synchronisant nos ondes cérébrales...*

#### → À LIRE AUSSI : Ados en vacances: doit-on les laisser vivre? 🦋

Se baigner aussi fait du bien à notre moral. En flottant dans la mer, nous ressentons aussi parfois ce que l'écrivain Romain Rolland nommait un « sentiment océanique », l'impression de ne faire qu'un avec l'univers, une expérience presque mystique qui nous ramène aussi au liquide amniotique dans lequel nous avons baigné dans le ventre de notre mère, pendant les neuf premiers mois de notre vie. *« Nager est un exercice de désencombrement narcissique, affirme pour sa part la philosophe Laurence Devillairs dans son récent ouvrage *Petite philosophie de la mer* (La Martinière, 2022). Cela donne l'occasion de se défaire de soi et de ce sentiment d'avoir à « être » tel ou tel. On n'est plus qu'une infime partie d'un tout. Cette sensation océanique, ce n'est pas seulement communiquer avec l'immensité du cosmos; c'est aussi se libérer des petites choses de l'ego. »*

« **Toujours changeante, faite de mille et une vagues, la mer est impossible à saisir: perpétuellement en mouvement, jamais la même, jamais monotone, elle reste indomptée. Avec elle, nous faisons un difficile mais salutaire apprentissage: nous ne pouvons pas tout maîtriser ni programmer.** »

Laurence Devillairs, philosophe.

Baignant dans l'immensité marine, nous sommes tous au même niveau, délivrés des impératifs de performance, des injonctions qui guident notre vie. La mer nous incite à l'humilité, au lâcher prise. *« Toujours changeante, faite de mille et une vagues, la mer est impossible à saisir: perpétuellement en mouvement, jamais la même, jamais monotone, elle reste indomptée. Avec elle, nous faisons un difficile mais salutaire apprentissage: nous ne pouvons pas tout maîtriser ni programmer », poursuit la philosophe.*

Synonyme de vacances, de soleil, de bien-être, la mer nous invite donc aussi à prendre notre temps, à nous ressourcer, à profiter de nos proches. Une étude publiée dans la revue « Health and Place » en 2013 démontre ainsi que les familles passent davantage de temps ensemble au bord de la mer. Pêche, apprentissage de la natation, jeux de plage... Les enfants ont l'impression que leurs parents leur consacrent davantage de temps et la transmission se fait souvent de manière plus détendue et plus ludique. Selon un récent sondage réalisé par Sociovision pour le syndicat professionnel France Thalasso, 51% des Français choisiraient de partir à la mer si on leur offrait un week-end (et seulement 28% à la montagne, 14% à la campagne). Image de liberté, d'infini, de légèreté... Après deux ans de Covid et de confinements, la mer ne nous a jamais autant fait rêver.