La mer, bénéfique à notre santé

Autor(en): **Prélaz, Catherine**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Générations : aînés**

Band (Jahr): **31 (2001)**

Heft 7-8

PDF erstellt am: **25.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-828416

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

La mer, bénéfique à notre santé

Lorsqu'on évoque les bienfaits de la mer sur notre santé, sur notre bien-être, tant physique que psychique, on pense surtout à la thalassothérapie. Très à la mode, elle est aussi réellement bénéfique. Mais l'univers marin à encore d'autres trésors à nous livrer.

Il y a ceux qui sont plutôt mer, et ceux qui sont plutôt montagne. On choisit son lieu de vacances, de ressourcement, voire sa résidence, à l'heure de la retraite, en fonction de ses affinités, parfois de sa santé. Certaines personnes se sentent mal en altitude, d'autres ne réagissent pas très bien à l'air marin. A chacun de se connaître, tout en prenant conseil auprès de son médecin traitant, en fonction des troubles de santé dont il souffre.

Il n'empêche que lorsque l'été arrive, on pense plutôt plage, mer, farniente et sable chaud. Pour cette raison, nous avons tourné notre regard du côté de l'horizon marin pour puiser, dans cette immensité aquatique, tout ce qui se révèle bénéfique à notre santé. En effet, il n'y a pas que les cures de thalassothérapie pour profiter de ces bienfaits. L'été n'est du reste pas la saison préférée des amateurs de cure.

Par conséquent, si vous choisissez un bord de mer ou d'océan pour passer un agréable séjour, sachez que l'air marin est déjà, à lui seul, un cadeau pour votre organisme. Une promenade sur la plage, pieds nus sur le sable, ou le long de l'eau, les jambes immergées, est excellente pour la circulation sanguine, pour la forme en général. Si vous aimez vous baigner, vous connaissez déjà le bonheur de vous sentir léger dans l'eau, un bien-être qu'apporte tout particulièrement l'eau de mer, du fait qu'elle est salée. Ajoutez-y le bruit des vagues, des vents souvent toniques... c'est comme si vous y étiez déjà.

Au moment de passer à table, souvenez-vous combien les produits de la mer font aussi partie d'une bonne alimentation. Poissons et fruits de mer constituent de parfaits repas.

En quelques points, voici pourquoi la mer est l'amie de l'homme.

L'eau de mer et ses particularités

L'intérêt particulier de l'eau de mer tient au fait que, chimiquement, elle contient tous les minéraux et oligo-éléments dont notre corps a besoin. Pour que les ions négatifs pénètrent dans notre corps, il faut une température de 34 degrés au moins, et une immersion d'une vingtaine de minutes. C'est l'un des attraits du bain de mer chauffé que l'on vous propose en thalasso. Mais si vous vous baignez tout simplement dans la mer, vous apprécierez déjà beaucoup l'impression de légèreté qu'elle donne. On ne sent plus son poids, et pour cause: dans de l'eau salée, le poids d'une personne immergée jusqu'à la tête n'est plus que le 10% de son poids réel!

La climatothérapie

A la fin du XIXe siècle, en même temps qu'était lancée la thalassothérapie, on se penchait aussi sur les caractéristiques du climat marin. Un mot était né: la climatothérapie.

Il faut cependant être conscient que les effets de ce climat marin se manifestent jusqu'à quelques centaines de mètres du rivage – quelques dizaines lorsque le relief est plutôt escarpé – et pas au-delà. Quelles sont les particularités de ce climat? Tout d'abord, votre organisme en appréciera la stabilité, tant au niveau de la température, ce qui joue un rôle régulateur, que de l'humidité, très importante, et de la pression barométrique, très élevée, ce qui a pour conséquence une forte pression en oxygène, qui favorise la respiration.

De plus, l'air que l'on respire au bord de la mer est très riche en ions négatifs. Chargé de petites gouttelettes, l'air marin fait ainsi l'effet d'un aérosol. Celui-ci contient ces ions négatifs en grande quantité, mais aussi des oligo-éléments qui renforcent la résistance de l'organisme aux agressions. Ainsi les promenades en bord de mer sont de véritables promenades-santé: vous y gagnerez une meilleure respiration, et un ralentissement du rythme cardiaque. Quant aux vents, que l'on peut apprécier plus ou moins, leurs effets sur notre système cardio-respiratoire sont également bénéfiques.

Si les particularités climatiques sont susceptibles de déterminer le choix de votre destination, sachez que, pour la France par exemple, elles sont variables selon les côtes: climat plutôt froid et vivifiant, air très ionisé et très iodé pour la Manche; sur l'Atlantique, climat tonique, mais moins excitant; en Méditerranée, climat plutôt calmant, à privilégier au printemps et en automne, plutôt qu'en plein été.

Dessin Pécub

Les produits de la mer à consommer

Parmi les fruits de mer, on distingue les mollusques et coquillages des crustacés. On trouve dans la première catégorie les calamars, les huîtres, les moules, les coquilles Saint-Jacques, les praires. Sont des crustacés: le crabe, la crevette, l'écrevisse, le homard, la langouste.

Bonne source de protéines (15-20 g pour 100 g), les fruits de mer sont pauvres en lipides, moyennement riches en cholestérol, mais sans que cela ait de retentissement sur le cholestérol sanguin. Leur teneur en fer est au moins égale à celle des viandes. Leur richesse en magnésium leur confère des propriétés anti-arythmiques cardiaques et relaxantes. Ils sont riches en sodium, ce qui est à prendre en compte en cas d'hypertension artérielle. Les fruits de mer contiennent des protéines très faciles à digérer qui, grâce à leurs qualités, se substituent très bien à celles de la viande ou de la volaille. De plus, les fruits de mer sont une bonne source d'acides aminés, essentiels à une croissance équilibrée et à un bon état de santé. Ils fournissent également à l'organisme du phosphore, des vitamines du complexe B, du magnésium, du fer, du cuivre, de l'iode, du fluor et du sélénium.

Quant au poisson, il s'agit d'un aliment à consommer régulièrement, pauvre en graisse, celle-ci ayant en outre l'avantage d'être constituée de bons acides gras qui protègent efficacement nos artères contre les risques d'infarctus et d'accidents vasculaires cérébraux. Ils ont aussi un effet bénéfique sur les troubles du rythme cardiaque. Le poisson est également riche en phosphore, indispensable à nos os.

Un must: la mer Morte

Avec son climat unique au monde, la mer Morte est devenue un lieu de remise en forme et de soins de plus en plus prisé. Des cures spécifiques y sont proposées, en particulier du fait que ce climat est particulièrement favorable au traitement du psoriasis, mais encore d'autres maladies de la peau et des articulations. La vocation thérapeutique de la mer Morte, la plus grande mer intérieure au monde, est désormais reconnue.

Cléopâtre était déjà une adepte des bains de boue de la mer Morte pour conserver son teint de lait. La région de la mer Morte, le point le plus bas du globe (410 mètres au-dessous du niveau de la mer) est réputée, depuis la nuit des temps, pour sa forte concentration en minéraux. La composition de l'eau est unique en son genre puisqu'elle renferme les taux de magnésium, de calcium, de sodium et de potassium de loin les plus élevés du monde, nettement supérieurs à ceux des océans. Il existe vingt-deux minéraux de plus dans l'eau de la mer Morte que nulle part ailleurs, obtenus à partir de la boue, de l'eau et de la forte densité du sel. On y retrouve notamment le silice, le calcium, le magnésium, le potassium, le sodium, l'alumine, les bromures. La richesse minérale spécifique des sels et sédiments de la mer Morte est par ailleurs excellente contre la fatigue corporelle. Certains produits de soins actuels – gommage pour le corps, crème nettoyante pour le visage – sont à base de boues de la mer Morte. Ils agissent même dans la salle de bains, du moins sur le moral... comme du reste tous les produits de soins et de beauté issus de la mer, notamment à base d'algues, que l'on peut utiliser à domicile.

Catherine Prélaz

Le mal de mer

Il y a un cas où la mer peut faire plus de mal que de bien, c'est lorsqu'on navigue dessus, en ne supportant ni roulis ni tangage. Si lors de vos vacances, des balades en bateau, une traversée en bac, voire une croisière, sont au programme, voici quelques trucs de vieux loup de mer. En réalité, il semble que tout le monde ait le mal de mer, mais les symptômes sont différents selon les individus et leur état de santé. Les moins exposés seront juste somnolents et les cas extrêmes auront l'œil vitreux, le teint violacé, avec des nausées permanentes. Pour ne pas en arriver là, quelques précautions s'imposent, notamment la prise de médicaments, sur conseil d'un médecin ou d'un pharmacien. Par ailleurs, il vaut mieux manger légèrement et grignoter un peu entre les repas, en évitant alcool et tabac. Si ce n'est pour dormir, il vaut mieux ne pas rester dans sa cabine, mais aller sur le pont, même dans le vent, chaudement vêtu. En regardant l'horizon!