

DES ARGUMENTS  
SCIENTIFIQUES  
POUR ACCROÎTRE  
L'ATTRACTIVITE  
DE LA MONTAGNE

# MONTAGNE ET SANTE





## #1

### L'ESSENTIEL

## #2

### DES EFFETS DE MODE...

04

#### LES PRODUITS ET SERVICES SANTÉ SERVIS À LA SAUCE TOURISME

La pandémie a renforcé la préoccupation santé des Français : 44% s'en soucient contre 37% en 2019

06

#### LA MONTAGNE CONTRIBUE AU DEVELOPPEMENT DU CAPITAL SANTÉ/BIEN-ÊTRE

08

#### L'ÉTUDE A RÉVÉLÉ TOUT LE POTENTIEL DE LA DESTINATION MONTAGNE

Une interview de **Frédéric SALDMANN**, médecin cardiologue et nutritionniste, reconnu pour ses nombreux ouvrages dédiés à la prévention santé

09

#### L'ARGUMENTAIRE SANTÉ PARTICIPE AU DEVELOPPEMENT D'UNE INDUSTRIE PUISSANTE

Un marché de 4 500 milliards de dollars

10

#### EN QUÊTE DU BIEN-ÊTRE TOTAL

Le marché mondial du bien-être mental atteint 121 milliards de dollars

12

#### LE SPORT, FACTEUR DE SANTÉ PHYSIQUE ET MENTALE

Pour 9 Français sur 10, sport rime avec bien-être et moral au beau fixe

13

#### LA VITAMINE VERTE POUR SE REBOOSTER

14

#### LES PRIORITÉS SANTÉ/BIEN-ÊTRE SE RENFORCENT AVEC LA CRISE COVID

57% des Français ont pris du poids

# MAIRE

## #3

### ... AUX EFFETS DE PREUVES

#### 15 | DES BIENFAITS EXAMINES À LA LOUPE

- Phénomène d'hypoxie en altitude
- Lumière
- Eau thermale
- Froid
- Microbiote forestier
- Ionisation de l'air près des cascades

#### 22 | 4 BÉNÉFICES SANTÉ DÉMONTRES

- Faciliter la perte de poids
- Améliorer le système cardio-vasculaire
- Gérer le stress et améliorer le sommeil
- Stimuler le système immunitaire

## #4

### REGARDS D'EXPERTS

#### 23 | L'HYPOXIE EST UN ATOUT UNIQUE DE LA MONTAGNE

Une interview de **Michel CYMES**, Médecin ORL, Animateur télé sur France TV, Animateur radio sur RTL, Cofondateur (avec Franck Cymes) et directeur du comité éditorial de la marque Dr.Good !, Ambassadeur santé Paris 2024

#### 26 | LA MONTAGNE, UNE RECETTE SANTÉ EFFICACE

Une interview de **Emmanuelle VITTE**, accompagnatrice en montagne et sophrologue

#### AUVERGNE-RHÔNE-ALPES TOURISME - PÔLE ETUDES MARKETING

**Directeur de la publication :** Lionel FLASSEUR - **Responsable de la rédaction :** Jean-François JOBERT - **Rédacteur en chef :** Guilhem PONCY - **Rédactrice :** Karen DIMIER-VALLÉ - **Création graphique et infographies :** L'équipe Originis - **Impression :** INORE Groupe Impression - **Tirage :** 500 exemplaires

**Crédits photos :** © Adobestock - © Auvergne-Rhône-Alpes Tourisme - © Resort Aiga/D. Grudet - © R.Lacroix - © Beegoo - © M. Dupont - © Max Coquard-Bestjobers - © Philippe Quaisse/Pasco&Co.

Sources : Agence Européenne pour la sécurité et la santé au travail / Kantar - Ainsworth et al. 2000 et ACSM, 2006 - ALIOZE - baromètre santé Odoxa - Baromètre santé SOFINCO - BVA - COVADAPT - Enquête McKinsey - European Health & Fitness Market Report 2020 - FFEPGV - Global Wellness Institute - Harris Interactive 2021 - IFOP - INJEP - INRS - IPSOS - Ipsos-Headspace - Kantar - LSA conso - OMS - Opinionway - Pole Ressources National Sports de Nature - Priori Data - Reconnect-to-nature - Santé publique France - CoviPrev - Université d'Exeter - World Happiness Report

# LES PRODUITS ET SERVICES SANTE SERVIS À LA SAUCE TOURISME

**Lutter contre le stress, se sentir bien dans sa tête, renforcer son immunité, perdre ses kilos Covid... Les personnes qui souhaitent prendre en main leur santé sont de plus en plus nombreuses. Cette tendance s'est transformée en priorité avec la crise sanitaire. En parallèle, les produits et services porteurs d'allégations santé se multiplient. Comment faire le tri ?**



**Les clientèles touristiques aspirent dorénavant à des vacances qui répondent à leurs préoccupations "prévention santé"**

Pour prendre soin de son capital santé, on vise à retirer un bénéfice solide de son alimentation, de ses activités, de son environnement et de ses vacances !

Les magazines santé/bien-être et "life style", les réseaux sociaux, les médecines alternatives, la médecine conventionnelle et les campagnes gouvernementales nous invitent à prendre en main notre santé. Les industries FoodTech, FitTech et WellTech surfent sur la tendance et affichent toutes des allégations santé.

Charge au consommateur de faire le tri parmi toutes ces promesses de bénéfices ou de diminution de risques pour la santé.

**La crise sanitaire fait prendre conscience qu'il est urgent d'adopter les bons comportements préventifs pour sa santé :**

- Stimuler son immunité
- Limiter les facteurs de risques (surpoids, hypertension...)
- Lutter contre le stress, l'anxiété et les autres effets secondaires des restrictions

## LES PRODUITS ET SERVICES SANTE SERVIS À TOUTES LES SAUCES

Pour promouvoir un tourisme qui contribue au développement du capital santé, il faut apporter la preuve des vertus promises par la destination.

La communication des produits alimentaires et des produits beauté regorge d'arguments santé : "source de vitamines", "spécial peaux sensibles"... Mais à l'instar du greenwashing, les consommateurs sont de moins en moins dupes. Ils s'informent et mènent l'enquête sur les allégations thérapeutiques ; voire s'organisent en collectif et portent plainte si les bienfaits ne sont pas avérés.

Aujourd'hui, le consommateur veut de la transparence ! Encore plus quand il s'agit de sa santé. Il se tournera prioritairement vers les produits et services dont les effets thérapeutiques lui semblent fondés. Et il est de plus en plus outillé pour prendre des décisions éclairées.

**L'information disponible n'a cessé de s'enrichir :**

- L'autorité européenne de sécurité des aliments (EFSA) valide les allégations nutritionnelles ;
- La DGCCRF alerte sur les allégations santé mensongères : sur 300 établissements contrôlés en 2019, 44% des produits contenaient sur leur emballage une information injustifiée ;
- Les associations de consommateurs (comme l'UFC-Que Choisir), le magazine 60 millions de consommateurs, les associations militantes (comme Générations Futures)... ;
- Les applications pour smartphones telles que Yuka, Quelcosméc, i-buycott...



## AUVERGNE-RHÔNE-ALPES TOURISME PREND LE VIRAGE DE LA SANTÉ POUR SES DESTINATIONS DE MONTAGNE

La pandémie a renforcé la préoccupation santé des Français. 44% des personnes interrogées s'en soucient désormais contre 37% en juin 2019. L'adoption d'approches préventives au quotidien s'intensifie. La résolution n°1 pour la nouvelle année 2021 était de pratiquer une activité physique régulière (37%).

Les consommateurs sont devenus acteurs de leur santé. Et pour s'engager dans une stratégie santé à long terme, ils sont à la recherche de marques, de produits et de services capables de les soutenir dans leur

démarche. C'est l'ambition d'Auvergne-Rhône-Alpes Tourisme : leur offrir des séjours conciliant expérience touristique et amélioration/bonification du capital santé.

Et pour passer à la vitesse supérieure, Auvergne-Rhône-Alpes Tourisme s'est lancé dans un travail ambitieux et innovant : étudier les preuves scientifiques des bienfaits de la nature et en particulier de la montagne sur la santé.

### LA MONTAGNE AU CŒUR DE LA STRATÉGIE AUVERGNE-RHÔNE-ALPES

- ▶ 60% du territoire
- ▶ 58% des nuitées marchandes en hiver
- ▶ 48% des nuitées marchandes en été
- ▶ Avec la crise sanitaire, la saison estivale 2020 a démontré l'appétence de la clientèle pour des séjours en montagne, avec des activités de pleine nature.

### EST-CE QUE LA SIMPLE EXPOSITION À LA NATURE, ET PLUS SPECIFIQUEMENT À LA NATURE EN MONTAGNE, PRESENTE DES BIENFAITS POUR LA SANTÉ QUI SOIENT SCIENTIFIQUEMENT PROUVÉS AU MOYEN D'ÉTUDES ROBUSTES ?

En répondant à cette question, Auvergne-Rhône-Alpes Tourisme souhaite :

- **s'engager sur une promesse consommateur solide**, en dépassant les lieux communs,
- **identifier de nouveaux éléments d'attractivité** pour les destinations de montagne en phase avec les préoccupations des clientèles,
- **inscrire la santé et le bien-être** des visiteurs au cœur de sa stratégie de tourisme bienveillant (en plus de réduire l'empreinte environnementale de ses activités et de favoriser le lien entre touristes et acteurs locaux pour des meilleures retombées économiques).

Auvergne-Rhône-Alpes Tourisme a décidé de s'appuyer sur l'expertise et la caution médicale de l'agence SPRIM, avec à sa tête le Docteur Frédéric Saldmann, médecin, cardiologue, nutritionniste, reconnu pour ses nombreux ouvrages dédiés à la prévention santé.

SPRIM est une structure de référence dans le milieu de la santé, spécialisée dans la veille scientifique et médicale. Elle a passé en revue plus de 150 études et ouvrages afin de vérifier si l'environnement montagnard a un impact positif sur la santé humaine.



Consultez la bibliographie de l'étude

### Un travail en 2 phases conduit par une équipe de professionnels de santé

#### PHASE 1

En partenariat avec



Sources internationales  
Temps d'exposition LONG

→ Identifier les bienfaits qui peuvent toucher toutes les personnes, indépendamment de leur âge, de leur sexe ou de leur condition physique.

#### PHASE 2

En partenariat avec



Sources européennes  
Temps d'exposition COURT

→ Vérifier que les enseignements de la phase 1 sont bien transférables sur les destinations d'Auvergne-Rhône-Alpes.  
→ S'assurer que les bénéfices pointés sont bien applicables à une clientèle touristique.

# LES BÉNÉFICES DE LA MONTAGNE SUR LES MAUX DE LA VIE

De nombreuses études sur les bienfaits de la montagne sur la santé ont été publiées (altitude, biodiversité...) contribuent significativement au développement du capital santé de la fonction cardio-vasculaire, la perte de poids et le renforcement du système immunitaire.

## TOUTE L'ANNÉE



### MOINS D'OXYGÈNE EN ALTITUDE

- Dopage naturel pour **améliorer les performances sportives**
- Libération d'hormones pour **un effet "coupe faim"**
- Accélération du métabolisme pour **un effet "brûleur de calories"**
- Meilleure circulation sanguine pour **prévenir l'hypertension**



### PLUS DE LUMIÈRE

- Libération d'hormones pour **lutter contre la dépression saisonnière**
- Libération d'hormones pour **améliorer la qualité du sommeil**
- Absorption d'UVB pour **synthétiser la vitamine D et dynamiser le système immunitaire**

### MOINS DE POLLUTION

- Meilleure respiration

### MOINS D'ALLERGENES

- Apaisement de l'asthme

### PLUS DE SILENCE

- Se reposer et **stimuler le cerveau**
- Diminution des bruits environnants pour **éliminer un facteur de stress**



### ENCORE PLUS DE LUMIÈRE EN HIVER

- Phénomène naturel de réflexion de la lumière par la neige et la glace
- Les UVB arrivent jusqu'au sol seulement en altitude

### FROID

- Accélération du métabolisme pour un effet **"brûleur de calories"**

### SKI ALPIN

- **PRATIQUER RÉGULIÈREMENT**  
Contribue à un vieillissement en bonne santé

## EN HIVER

### SKI DE FOND

- **ACTIVITÉ D'ENDURANCE**  
Augmente les capacités cardio-respiratoires
- **ACTIVITÉ COMPLETE**  
Sollicite l'ensemble des muscles du corps y compris les muscles profonds

### RAQUETTES

- **ACTIVITÉ DOUCE**  
Sans impact pour les articulations
- **500 KCAL PAR HEURE**  
Dépense 2 fois plus de calories que la randonnée pédestre
- **PRATIQUER PLUS D'UNE HEURE**  
Améliore le sentiment de bien-être (production de beta endorphine)



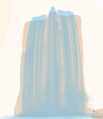
# LA MONTAGNE ET LA SOCIÉTÉ MODERNE

ces dans le monde ces 10 dernières années. Les éléments de l'espace montagneux  
santé/bien-être. Ainsi, un séjour à la montagne impacte la diminution du stress, l'amélioration  
système immunitaire. La qualité de vie est améliorée au retour de voyage.



## UN MICROBIOTE FORESTIER PLUS DIVERSIFIÉ

- Rééquilibrage du système nerveux au contact des phytoncydes pour **diminuer le stress**
- Enrichissement du microbiote intestinal au contact des bactéries positives pour **renforcer les défenses immunitaires**
- Enrichissement du microbiote cutané au contact des huiles essentielles pour **renforcer la barrière naturelle de la peau**
- Effet apaisant immédiat des bains de forêt pour **réduire la tension artérielle, l'anxiété, la fatigue et le stress**



## PLUS D'IONS NÉGATIFS GRÂCE AUX CASCADES

- Activation des lymphocytes NK pour **booster le système immunitaire**

## ACTIVITÉS THERMALES

- SOINS BIEN-ÊTRE  
**Diminue le cortisol**, l'hormone du stress et **réduit la fatigue**
- SOIN PROTECTEUR HYPERTENSION  
Accentue la **baisse de la pression artérielle**

## ACTIVITÉS THERMALES

RENFORCE LES EFFETS BÉNÉFIQUES  
DE LA MARCHÉ ET DE LA  
RANDONNÉE

Entretient le système  
cardio-pulmonaire



## BAIN DE JOUVENCE

- La température des torrents, rivières et lacs reste basse même en été
- Plonger dans l'eau froide permet la production d'hormones pour **booster le système immunitaire**

### PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

Booste le système immunitaire  
Améliore les performances sportives  
suite à un entraînement en altitude  
Amplifie la baisse du stress  
et de la tension artérielle  
en cure thermale

### RANDONNÉE PEDESTRE

- ADAPTATION CONSTANTE  
AU TERRAIN  
Diversifie le schéma de marche  
et travaille l'équilibre
- PRATIQUER PLUS  
D'UNE HEURE  
Améliore le sentiment de bien-être  
(production de beta endorphine)

### VTT

- PLAISIR DANS UN  
ENGAGEMENT  
À RISQUE PLUS ÉLEVÉ  
Bénéfice pour la santé  
mentale

EN ÉTÉ



### FREDERIC SALDMANN

Médecin cardiologue et nutritionniste, reconnu pour ses nombreux ouvrages dédiés à la prévention santé

## L'ETUDE A REVELE TOUT LE POTENTIEL DE LA DESTINATION MONTAGNE

**Vous avez suivi l'étude d'Auvergne-Rhône-Alpes Tourisme de près. Permet-elle de relever l'enjeu santé pour le tourisme ?**

Un tourisme qui permet de booster sa santé, d'avoir des bonnes défenses immunitaires, c'est le rêve ! Mais aujourd'hui, quand on parle bien-être et santé, les gens veulent savoir. Des millions de personnes utilisent les applications qui permettent de savoir si tel ou tel produit est bon pour la santé ou au contraire s'il faut l'éviter, comme Yuka par exemple.

Là, le produit c'est la destination. Et on a montré qu'elle est vraiment bienfaitante pour la santé, en délivrant une preuve de concept, qui montre que ça marche. L'étude réalisée avec Auvergne-Rhône-Alpes Tourisme permet de démontrer que la montagne est un endroit formidable pour venir se recharger, toute l'année.

**Aux facteurs positifs de la montagne et de son environnement sur notre santé, y a-t-il un ingrédient que vous conseillez d'ajouter ?**

Les forêts de montagne et leur biodiversité regorgent d'essences qui possèdent des bienfaits santé exceptionnels. L'altitude et l'absence de pollution en font un lieu à privilégier pour tout un lot d'indications. Mais de plus en montagne, il y a une diversité d'activités physiques à pratiquer. Or, l'activité physique, c'est la clé de la bonne santé.

Quand elle est modérée, elle influence les performances du système immunitaire. Par exemple, quand on pratique une activité physique 40 minutes par jour, une enzyme est sécrétée qui permet de lutter 24h contre les formes graves de Covid. Le ski alpin va contribuer à un vieillissement en bonne santé. Le ski de fond quant à lui coche toutes les cases : distanciation sociale, silence, travail de tous les muscles dont les muscles profonds, et il y a moins de risque de trauma en cas de chute.

La montagne est un endroit formidable pour venir se recharger, toute l'année.



# L'ARGUMENTAIRE SANTE PARTICIPE AU DEVELOPPEMENT D'UNE INDUSTRIE PUISSANTE

Une industrie colossale, surfant sur une idée simple : un esprit sain dans un corps sain ! Bien avant le Covid, le bien-être représentait plus de la moitié des dépenses totales de santé dans le monde. Des chiffres à faire pâlir d'envie qui attirent aussi de dangereux gourous.

## Les nouveaux gourous surfent sur la tendance et deviennent des experts du marketing

Le domaine de la santé et du bien-être est économiquement porteur. À tel point que la Mission Interministérielle de vigilance et de lutte contre les dérives sectaires (MIVILUDES) alerte. 40% des dérives sectaires signalées dans son rapport remis en février 2021 à Marlène Schiappa, la ministre déléguée à la Citoyenneté, concernent des signalements sur des questions de santé, de bien-être ou de développement personnel : guérisseurs, coachings à 100 000 euros, stages de jeûne extrême...

La pandémie a intensifié les fragilités psychologiques et augmenté le potentiel de cibles pour les gourous au business basé sur l'exploitation de la vulnérabilité. Selon le rapport MIVILUDES, 40% de leurs victimes ont moins de 18 ans.

## La croissance fitness sera plus forte en Asie

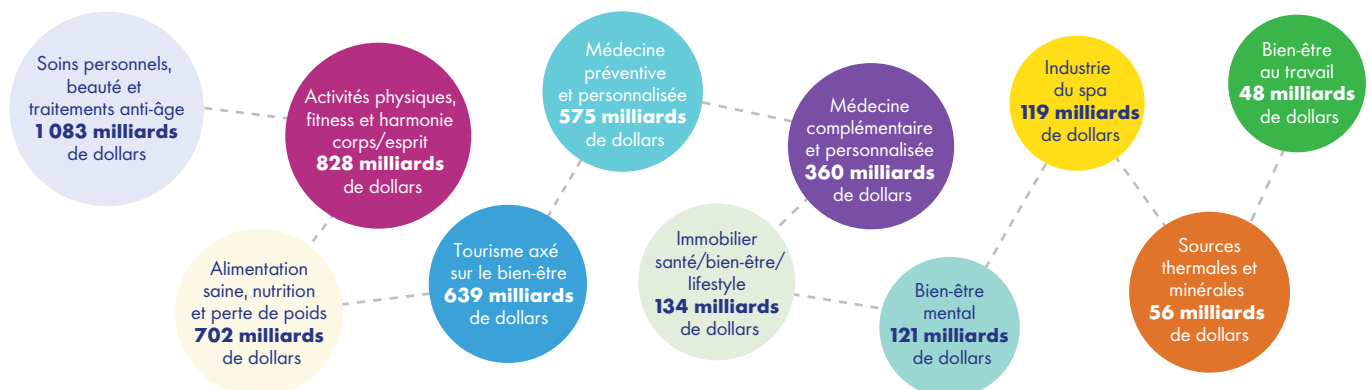
Le secteur activités physiques, fitness et harmonie corps/esprit représente un marché de 828 milliards de dollars. Et le fitness a parfaitement su s'adapter à la crise sanitaire. Le développement du sport en plein air et du sport 3.0 (challenges sportifs sur les plateformes digitales, applications et cours en live des salles de sport...) se sont accélérés.

Le fitness se porte bien en Europe. Mais c'est en Asie que la croissance sera la plus forte. L'Asie-Pacifique est le plus grand marché de consommation au monde pour les appareils portables et les trackers de fitness. En Chine, le fitness représentait 4,4 milliards de dollars en 2015. À la fin de 2020, il atteint 11,4 milliards de dollars, soit une augmentation de 160% en cinq ans.

## QUELQUES CHIFFRES

- **Un marché de 4 500 milliards de dollars** (5,3% de la production économique mondiale) Ses principaux secteurs de croissance sont l'industrie du spa, l'immobilier de bien-être et le tourisme de bien-être.
- **Le tourisme de bien-être progresse de +6,5% par an** Le secteur affiche une croissance deux fois plus importante que celle du marché global du tourisme.
- **Les voyages bien-être représentent un marché de 639 milliards de dollars** Il devrait atteindre 919 milliards de dollars d'ici 2022, soit +44%. Et encore, cette estimation du Global Wellness Institute n'a pas été revue au regard de la crise Covid-19.

## L'ECONOMIE MONDIALE DU BIEN-ETRE : 11 SECTEURS TOUS EN CROISSANCE



# EN QUÊTE DU BIEN-ÊTRE TOTAL

**79% des consommateurs mondiaux déclarent aujourd'hui que le bien-être mental est important et 42% le considèrent comme une priorité absolue.**



Le bien-être est devenu une quête quotidienne. Tenir face à la pression au travail, lutter contre le burn-out et la pression au travail, gérer l'inquiétude ou la solitude, évacuer le stress...

Depuis les années 60, la consommation d'anxiolytiques a explosé et touche 1 Français sur 5 chaque année.

Mais il existe aujourd'hui une artillerie de nouvelles solutions, services et produits qui s'est développée à partir des neurosciences et des technologies de pointe. Les pratiques et traditions spirituelles qui paraissaient marginales à l'époque du mouvement New Age sont devenues monnaie

courante. Les plateformes technologiques et médiatiques ont contribué à vulgariser et à démocratiser yoga, méditation, développement personnel... À tel point que même la poupée Barbie a désormais sa gamme wellness !

## LE MARCHÉ MONDIAL DU BIEN-ÊTRE MENTAL ATTEINT 121 MILLIARDS DE DOLLARS



**49,5 milliards de dollars**

**Sommeil, luminothérapie, aromathérapie...**

- **Les produits à base de CBD** cannabidiol s'affirment comme une alternative populaire aux médicaments traditionnels pour rétablir de bonnes habitudes de sommeil.
- **Les ventes de bougies et diffuseurs relaxants** sont en hausse. Réédité pour la troisième fois depuis sa sortie en 2008, « Ma bible des huiles essentielles » (Leduc S. éd.) de Danièle Festy, s'est écoulé à plus de 80 000 exemplaires.
- **Des expériences multisensorielles** sont désormais proposées par les séjours bien-être, les spas et les centres de remise en forme.
- **Les technologies d'imagerie médicale et les neurosciences** permettent une meilleure compréhension scientifique du sommeil, des rythmes circadiens, du son, de l'aromathérapie... Les trackers nouvelle génération mettent à profit ces recherches.



**34,8 milliards de dollars**

**Nutraceutiques et produits de stimulation cérébrale**

- **La santé cérébrale est au cœur des préoccupations**, pour prévenir la maladie d'Alzheimer ou simplement mieux vieillir, favoriser la mémoire et l'énergie.
- **Une large gamme d'aliments et de boissons fonctionnels** (améliorés avec des ingrédients de type oméga-3, taurine, guarana...) est commercialisée par l'industrie alimentaire.
- **De nombreuses applis proposent des exercices** pour muscler son cerveau et booster la mémoire. La tendance est au ludique depuis le lancement du programme d'entraînement cérébral de Nintendo en 2006.



**33,6 milliards de dollars**

**Développement personnel**

- **Le premier livre de développement personnel a été publié en 1859** (Samuel Smiles « Self-Help »).
- **Aujourd'hui, la demande explose.** Psychologues, maîtres spirituels et gourous des réseaux sociaux produisent livres, conférences, coaching...
- **Les plateformes numériques et les applications pèsent de plus en plus lourd sur le marché.** D'autant qu'elles cumulent souvent développement personnel et méditation, sommeil, perte de poids...

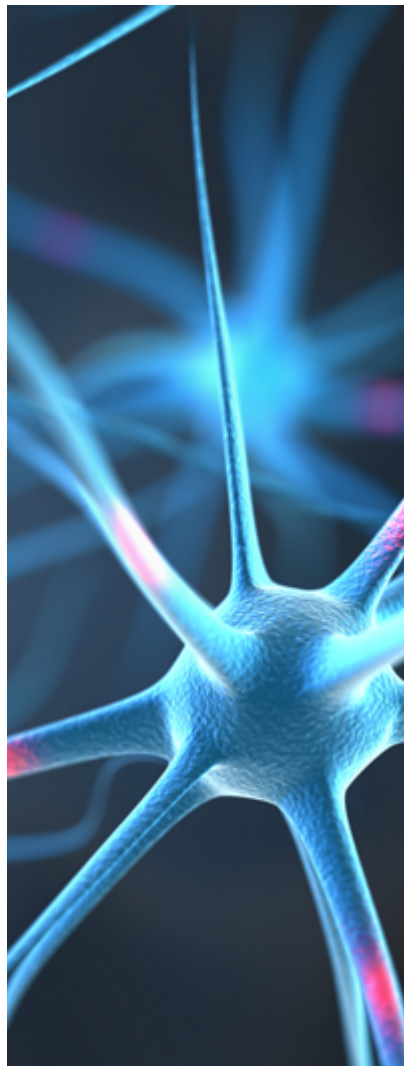




**2,9 milliards de dollars**

**Méditation et pleine conscience**

- Pour 23% des Français, la relaxation, la sophrologie et la méditation participent à leur bien-être.
- Le marché des applications de méditation et de pleine conscience est en plein essor. Les leaders mondiaux sont Calm et Headspace. En France, de grands groupes comme la SNCF ou Deloitte ont acheté des centaines de licences Petit Bambou pour leurs salariés.
- Les technologies de biofeedback, de neurofeedback et de réalité virtuelle offrent une gamme d'accessoires connectés pour soutenir la méditation. Par exemple, le casque Melomind lit l'activité cérébrale et propose en fonction l'environnement auditif adéquat pour une séance de relaxation personnalisée.



### **LA RECHERCHE MEDICALE S'INTERESSE PARTICULIEREMENT AU STRESS**

- Des chercheurs de l'Ecole Polytechnique Fédérale de Lausanne viennent de mettre au point un patch pour surveiller le stress en temps réel dans la sueur afin d'éviter les pathologies connexes. En effet, au-delà de son impact psychologique, le stress déclenche une cascade hormonale d'adrénaline puis de cortisol. Sur une période prolongée, ces libérations d'hormones peuvent avoir des conséquences sur la santé et déclencher des pathologies cardio-vasculaires, des problèmes digestifs, et même affaiblir le système immunitaire.
- Une étude de 2020 de l'université de New York montre que les méditants voient une diminution significative de l'anxiété, de l'humeur négative et de la fatigue dès 8 semaines de pratique. Les techniques de méditation et de pleine conscience sont de plus en plus acceptées en milieu médical.

# LE SPORT, FACTEUR DE SANTÉ PHYSIQUE ET MENTALE

**Le sport n'est pas seulement bénéfique pour la santé, il apporte aussi du plaisir. Les motivations sont donc variées : la passion, l'envie de se défouler, se dépasser, le besoin de garder la forme, la santé, la ligne...**



## 2/3 DES FRANÇAIS PRATIQUENT UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE OU SPORTIVE

Le lien entre activité physique et bonne santé est prouvé cliniquement. La sédentarité peut être à l'origine de certaines maladies ou les amplifier.

Soucieux d'entretenir leur capital santé en étant actif, les Français se tournent de plus en plus vers des pratiques douces et modérées. Plus de 16 millions pratiquent la randonnée, près de 3 millions la marche nordique, plus de 2 millions la raquette à neige, près de 3 millions le yoga...

Le marché des sports de mouvement en pleine conscience (Yoga, Tai Chi, Pilates...) affiche une croissance mondiale de +12% par an.

## POUR 9 FRANÇAIS SUR 10, SPORT RIME AVEC BIEN-ÊTRE ET MORAL AU BEAU FIXE

L'activité physique, le sport en particulier, participe au bien-être et à la qualité de vie. Les nations les plus heureuses dans le classement du World Happiness Report correspondent aux pays les plus actifs physiquement (sport, jardinage...).

Le sport est de plus en plus pratiqué dans les cliniques et dans les hôpitaux en soutien de la pratique psychiatrique. Au Royaume-Uni, le National Institute for Health and Clinical Excellence préconise de traiter la dépression légère par différents moyens. L'exercice physique y est préféré aux antidépresseurs.

## Le sport santé

La tendance est à la remise en forme sur-mesure pour adapter l'activité et son intensité à l'état physique de chacun :

- L'accessoire OmegaWave fournit des données sur le type d'entraînement que votre corps est le mieux préparé à gérer un jour donné ;
- Le sport sur ordonnance se développe : 16% des Français qui pratiquent une activité physique ou sportive bénéficient d'une prescription médicale ;
- Les programmes de fitness adaptés aux seniors ou les clubs orientés (voire labellisés) sports/santé se multiplient.

## Le sport bien-être

- Se défouler, se vider la tête pour évacuer les tensions et le stress.
- Remodeler son corps pour se sentir mieux dans sa peau.
- S'oxygéner (voir du monde) pour un meilleur équilibre mental.
- Se dépenser pour accumuler une bonne fatigue et mieux dormir.

# LA VITAMINE VERTE POUR SE REBOOSTER

**La société moderne ressent un besoin croissant de reconnexion à la nature. Les consommateurs se tournent vers le bio, le jardinage, la marche en forêt... D'intuition ou d'expérience, ils aspirent à profiter des bienfaits de la nature. La vitamine verte est la nouvelle vitamine C.**

**La préoccupation santé oriente le choix de 48% des Français vers le "bien-manger"**

**Près d'1 Français sur 10 a téléchargé une appli nutrition.** La tendance est à l'assiette source de vitamines, minéraux, anti-oxydants et mésonutriments (ingrédients actifs). Une assiette saine, bio, naturelle qui permet de prendre en main sa santé (meilleure récupération, réduction des risques de maladies chroniques, immunité...).

**L'industrie alimentaire investit la tendance avec un nouveau créneau: la nutraceutique (nutritionnel + pharmaceutique).** La curcumine (ingrédient actif du curcuma) est utilisée pour ses vertus anti-âge et anti-inflammatoire, la vitamine C pour renforcer le système immunitaire...

**En 2021, plus d'un Français sur deux est consommateur de compléments alimentaires**

Depuis la crise Covid-19, la consommation de compléments alimentaires est à la hausse chez 30% des utilisateurs, une population plus féminine, jeune et active.

Depuis la crise sanitaire, le premier motif de consommation est le renforcement du système immunitaire (47%). La motivation principale d'avant crise "être en forme, avoir de la vitalité et de l'énergie" est en retrait de 10 points (38% Vs. 48%). On retrouve ensuite toujours dans le haut du tableau les préoccupations "sommeil et relaxation" (36%) et "gestion du stress" (30%).

**Pour 60% des Français, se promener en nature contribue à améliorer leur bien-être**

**Intuitivement ou par expérience, on sait que passer du temps dans la nature fait du bien.** Qui n'a pas un jour apprécié de sentir le soleil sur son visage ou de se promener pieds nus dans l'herbe, ressenti un sentiment de bien-être

en contemplant une montagne... D'ailleurs avec les confinements et couvre-feux, certains ont contesté auprès du Conseil d'Etat l'entrave au droit d'accéder à un environnement naturel.



**Les chercheurs donnent le nom de vitamine verte aux propriétés bénéfiques de la nature sur notre santé physique et mentale**

**Les chercheurs étudient les preuves de l'influence de la nature sur notre santé.** L'université de Cornell (Etats-Unis) a conduit une méta-analyse afin d'étudier les bienfaits de l'environnement naturel sur le stress des jeunes âgés de 15 à 30 ans. La nature constitue bel et bien une forme de traitement pour prévenir ou améliorer le stress, l'anxiété, la dépression et d'autres troubles de la santé mentale vécus par les étudiants. En conclusion, elle préconise **10 minutes de vitamine verte par jour.**

**Après le sport sur ordonnance, allons-nous assister à la nature sur ordonnance ?** Déjà, sur la base des résultats des études scientifiques et médicales, de plus en plus de jardins thérapeutiques sont mis en place près d'établissements médicaux dont les EHPAD.



# LES PRIORITES SANTE / BIEN-ETRE SE RENFORCENT AVEC LA CRISE COVID

## CONTRER LES EFFETS SECONDAIRES DES RESTRICTIONS



### STRESS

- ▶ 69% des Français se déclarent plus stressés qu'avant la crise sanitaire.
- ▶ Plus d'1 consommateur sur 3 a nettement augmenté sa consommation de tabac, cannabis et/ou médicaments psychotropes.



### FATIGUE

- ▶ 66% des Français font état d'un sommeil perturbé, contre 41% en temps normal.
- ▶ 57% des Français déclarent un sentiment de fatigue mentale.



### SEDENTARITE

- ▶ 23% des 18-30 ans font moins de sport et 18% ont totalement arrêté.
- ▶ 57% des Français ont pris du poids au premier confinement (2,5kg en moyenne).



## Stimuler son IMMUNITE

- ▶ Les publications du type « booster son immunité pour lutter contre le Covid-19 » pullulent dans les médias et sur les réseaux sociaux.

## REponses ENGAGEES PENDANT LA CRISE



### S'EVADER, SE RECONNECTER AVEC LA NATURE

Parcs et jardins, pique-nique, marche, rando, vélo, vacances au vert...



### SE RELAXER

Méditation, yoga, appli de respiration...



### SE METTRE AU SPORT OU ADAPTER SA ROUTINE SPORTIVE

Nouveaux joggeurs, home fitness, cours collectifs outdoor, séances en visio...

## RECOMMANDATIONS PREVENTION SANTE DES PROFESSIONNELS DE SANTE

- Adopter une bonne hygiène de vie, respecter ses rythmes biologiques
- Bien dormir
- Garder, mettre en mouvement le corps
- Passer du temps à l'extérieur de diverses manières (écothérapie)
- Faire le plein de vitamine D
- 150 mn d'exercice par semaine

### L'OMS ALERTE

Au-delà des problèmes pour le système immunitaire et la santé physique (apparition ou exacerbation de maladies existantes qui ont leurs racines dans un mode de vie sédentaire), le manque d'accès aux pratiques sportives peut aggraver le stress ou l'anxiété ressentis face à l'isolement de la vie sociale normale.

### FAIRE DE L'EXERCICE PROTEGE DU COVID

Une étude de Kaiser Permanente Southern California portant sur 50 000 personnes ayant développé un Covid démontre que les personnes qui faisaient de l'exercice moins de 10 minutes chaque semaine ont été deux fois plus hospitalisées que les personnes pratiquant 150 minutes d'activité par semaine.

# DES BIENFAITS EXAMINES À LA LOUPE

Les articles scientifiques identifiés par l'étude démontrent l'influence des éléments constitutifs de la montagne sur notre métabolisme et posent les bases des vertus d'un séjour à la montagne pour la santé.

## LES ATOUTS DE LA MONTAGNE ET LEURS EFFETS SUR LE CORPS ET LA SANTE



### ALTITUDE

Plus on monte en altitude, plus la quantité d'oxygène est faible. L'organisme s'adapte à ce phénomène d'hypoxie.



Augmentation de la production de globules rouges



Accélération du métabolisme



Création de nouvelles voies pour les vaisseaux sanguins



Modification de la production d'hormones



### BON AIR

Il y a moins de pollution et moins d'allergènes en montagne.



Amélioration de la respiration



### LUMIERE

La luminosité en montagne est accrue. De plus, en hiver il y a un phénomène naturel de réflexion de la lumière par la neige.



Régulation de l'horloge interne



Absorption d'UVB



### SILENCE

Il y a moins de bruits environnants en montagne.



Mise au repos du cerveau



Elimination d'un facteur de stress



### EAU THERMALE

Les vertus des eaux thermales démultiplient les bénéfices de la montagne sur la santé.



Amélioration de la circulation sanguine



Diminution du stress



### FROID

Plus on monte en altitude, plus la température diminue (-1°C tous les 100m). Même en saison d'été, la température des torrents, rivières et lacs de montagne reste basse.



Accélération du métabolisme



Limitation de l'activité cellulaire et de l'afflux sanguin



### IONS NEGATIFS

La concentration en ions négatifs dans l'air à proximité des cascades de montagne (eau pure) est très élevée.



Activation des lymphocytes NK



### FORET

Le microbiote des forêts de montagne est plus diversifié.



Rééquilibrage du système nerveux



Enrichissement des microbiotes intestinal et cutané

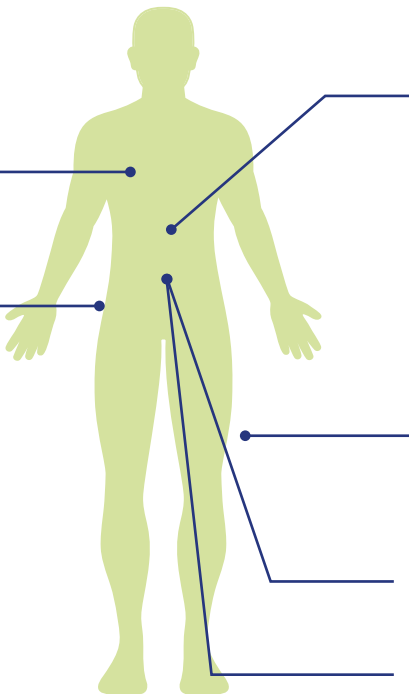
# # PHENOMENE D'HYPOXIE EN ALTITUDE

Plus on monte en altitude, plus la pression en oxygène dans l'air diminue. La quantité d'oxygène disponible pour nos poumons et notre organisme est moindre. L'organisme s'adapte à cette situation qui s'appelle l'hypoxie.

## LES EFFETS SUR LE CORPS HUMAIN

De nouvelles voies pour les vaisseaux sanguins se créent. La circulation sanguine est facilitée. La pression artérielle diminue.

La respiration s'accélère. Le corps produit alors davantage de globules rouges pour mieux distribuer l'oxygène inspiré. Les masses musculaires sont mieux oxygénées. Cela améliore la performance et l'endurance. C'est le même principe que le dopage à l'EPO utilisé par certains sportifs.



La production de norépinéphrine est accentuée. Cette hormone, connue également sous le nom de noradrénaline :

- dilate les voies respiratoires et facilite la respiration ;
- augmente le tonus du système nerveux parasympathique, ce qui modifie le flux sanguin intestinal et diminue l'appétit.

Le métabolisme est accéléré. Ainsi, à activité égale, on brûle plus de calories.

La production de leptine, hormone de la satiété, est augmentée.

La production de ghréline, hormone qui stimule la faim, est réduite.

## LES BIENFAITS D'UN SEJOUR À LA MONTAGNE



### AMELIORER LES PERFORMANCES SPORTIVES

Le dopage naturel de l'hypoxie persiste jusqu'à 2 semaines après un retour à une altitude normale. Des stages de préparation physique sont organisés en altitude pour les sportifs de haut niveau.



### PREVENIR L'HYPERTENSION

Il suffit de trois jours à 2 500 m ou quelques heures à 4 000 m d'altitude pour voir sa tension artérielle diminuer.



### MAIGRIR DURABLEMENT

L'influence de l'hypoxie sur les hormones de l'appétit perdure 1 mois après avoir quitté l'altitude. On continue de moins manger après un retour à une altitude normale.

## Parmi les sports en extérieur qui brûlent le plus de calories : la randonnée en raquettes à neige ou le ski de fond à allure modérée

Dépense énergétique / dépense au repos	Marche 5km/h	Ski alpin léger	Kayak eau calme	Ski alpin modéré	Vélo modéré	Jogging léger	Raquettes	Ski de fond modéré 7km/h	Escalade
	x3	x5	x5	x6	x7	x7	x8	x8	x11

### BIENFAIT BONUS DE L'ALTITUDE : APAISER LES ALLERGIES

Il y a moins de pollution et moins d'allergènes en montagne. Aujourd'hui, la climatothérapie est reconnue par les médecins allergologues.

Des centres spécialisés proposent des cures pour apaiser certaines maladies allergéniques (plus spécialement l'asthme).

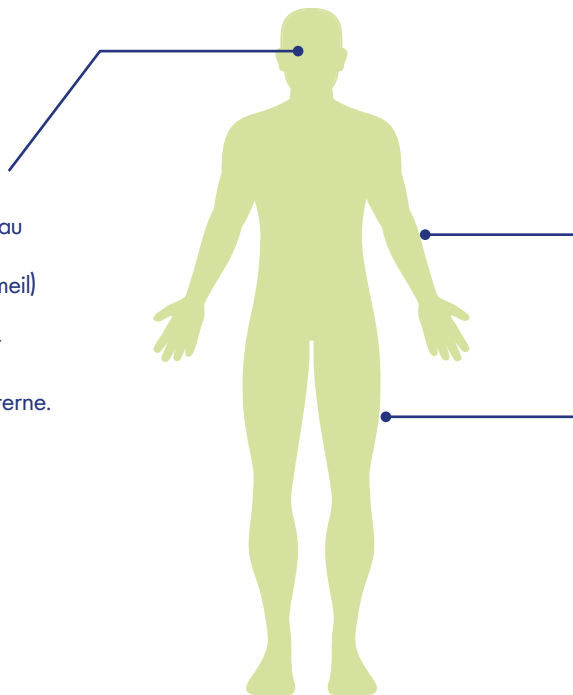


# # LUMIERE

Notre horloge interne est rythmée par la lumière. Si notre rythme circadien (alternance jour/nuit) n'est pas au bon tempo cela peut déclencher des troubles du sommeil, voire une dépression saisonnière. La luminosité en montagne est accrue, notamment en hiver, grâce au phénomène naturel de réflexion de la lumière par la neige.

## LES EFFETS SUR LE CORPS HUMAIN

La rétine capte la lumière et transmet le message au cerveau qui ordonne la production de mélatonine (hormone du sommeil) et de dopamine (hormone de l'humeur). Ces substances sont nécessaires à la régulation constante de notre horloge interne.



La peau absorbe les rayons UVB du soleil. Cette exposition permet de synthétiser 80 à 90% de notre vitamine D. La vitamine D est nécessaire pour maintenir l'activation des lymphocytes T, en charge de détruire les cellules infectées par un virus ou les cellules cancéreuses.

Les ondes courtes (UVB, UVC) de la lumière du soleil déclenchent la synthèse de peroxyde d'hydrogène. C'est un composé chimique que les globules blancs libèrent en cas d'infection afin d'appeler les lymphocytes T en renfort. Les cellules immunitaires sont ainsi dynamisées.

## LES BIENFAITS D'UN SEJOUR À LA MONTAGNE



### LUTTER CONTRE LA DEPRESSION SAISONNIERE

Chaque hiver, environ 1 Français sur 10 en souffre. Le recours à la luminothérapie contre la dépression saisonnière est validé depuis 2005 par le Comité international d'évaluation des chronothérapies. Il faut s'exposer aux rayons du soleil du matin pour favoriser la sécrétion de dopamine et de sérotonine.



### AMELIORER LA QUALITE DU SOMMEIL

Plus l'œil reçoit de lumière, plus les différentiels hormonaux (pic de cortisol le jour, pic de mélatonine la nuit) sont forts. Les cycles éveil-sommeil sont alors mieux régulés et la qualité du sommeil est améliorée.



### BOOSTER SON IMMUNITE

Plus le corps assimile d'UVB, plus le système immunitaire est dynamisé. Seule une exposition directe au soleil permet d'absorber les UVB : les lampes de luminothérapie ne diffusent pas d'UVB, les fenêtres ne laissent pas passer les UVB. En automne et en hiver, le soleil est trop bas sur l'horizon pour que les UVB arrivent jusqu'au sol, sauf en montagne, du fait de l'altitude.

### L'action de la vitamine D sur les défenses immunitaires

- Au printemps 2020, une étude de l'Université de Liverpool observe un taux de mortalité lié à la Covid supérieur sous les latitudes avec une moindre exposition au soleil et donc une carence en vitamine D. D'autres recherches établissent que la vitamine D, impliquée dans l'immunité innée, pourrait prévenir les formes sévères de Covid.
- En janvier 2021, une tribune médicale est publiée dans La Revue du Praticien. 73 experts, 5 sociétés savantes et une association appellent à compléter l'ensemble de la population française en vitamine D de façon préventive afin de contribuer à réduire l'infection par la Covid.

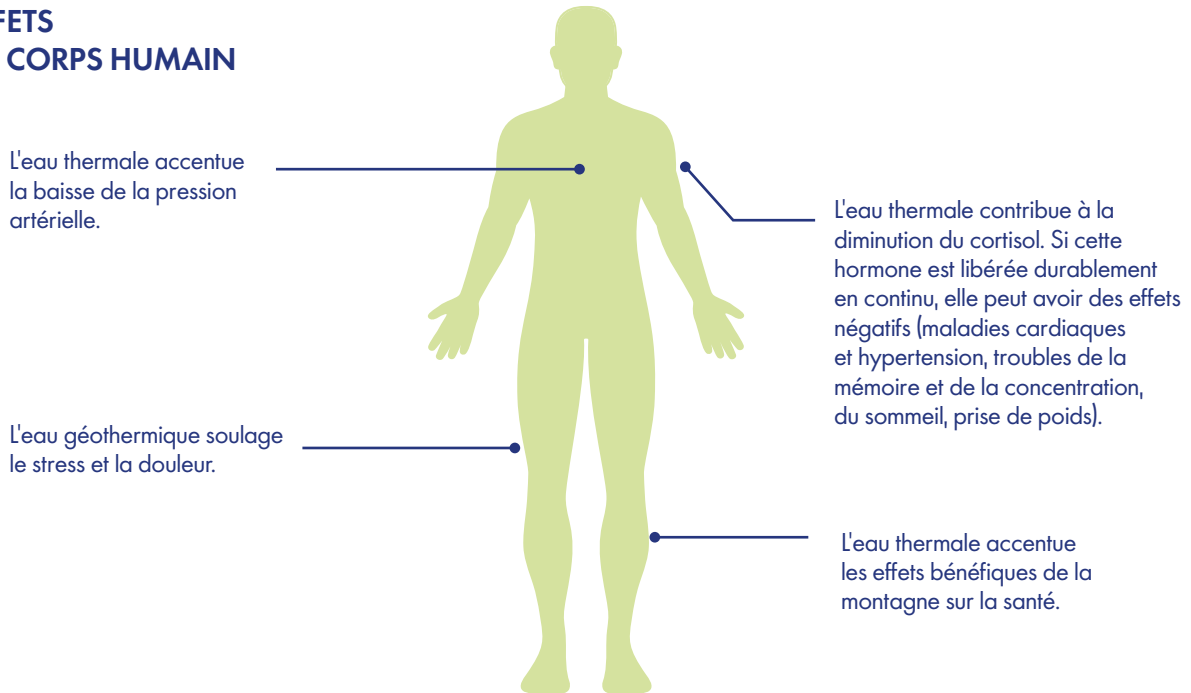
### ENJOY THE SILENCE

Il y a moins de bruits environnants en montagne. Le premier confinement a mis sur le devant de la scène le pouvoir du silence. 2 heures de silence tous les jours reposent et stimulent le cerveau. Le silence entraîne la diminution du nombre de respirations et de la pression artérielle. La quiétude acoustique devient un motif de séjour, un critère de choix de destination.

# # EAU THERMALE

Les bienfaits curatifs des eaux thermales sont reconnus depuis l'antiquité. Aujourd'hui, le thermalisme est une alternative complémentaire aux solutions thérapeutiques classiques reconnue officiellement. 18 études cliniques, dont 11 publiées dans des revues internationales, démontrent le Service Médical Rendu (SMR) des cures thermales. La cure thermique, par ses soins et ses activités complémentaires, est également une solution de prévention santé.

## LES EFFETS SUR LE CORPS HUMAIN



## LES BIENFAITS D'UN SEJOUR À LA MONTAGNE



### REDUIRE LE STRESS, LA FATIGUE ET LA DOULEUR

Pour toutes les affections liées au stress et à la fatigue, l'eau thermique est plus efficace qu'aucune thérapie.



### ENTREtenir LE SYSTEME CARDIO-PULMONAIRE

Les effets bénéfiques d'une activité physique type marche ou randonnée sont renforcés quand elle est suivie par un bain thermal.

## Le poids annuel du thermalisme en Auvergne-Rhône-Alpes



### BIENFAIT BONUS DE LA CURE THERMALE : RETROUVER UN POIDS SANTE

Partir en cure, c'est rompre avec son environnement et ses habitudes quotidiennes. Cela favorise le changement et l'apprentissage d'un nouveau mode de vie qui inspire les curistes à poursuivre une activité

physique, à mieux manger et à prendre soin de leurs corps, même après la fin de la cure thermique. Les cures thermales permettent une prise en charge holistique de la perte de poids.

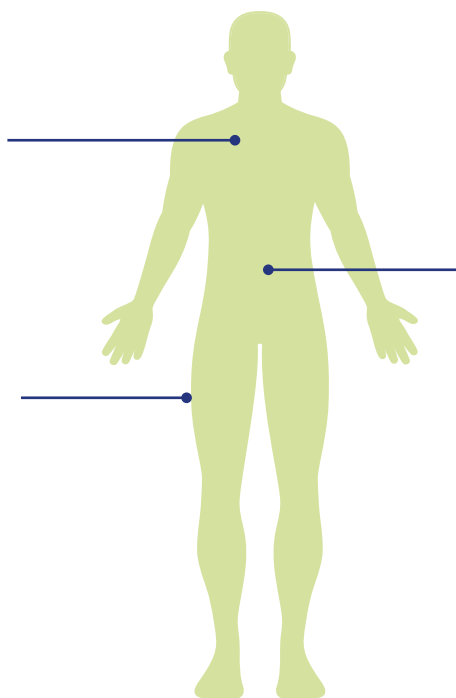
## # FROID

Le pouvoir antalgique des poches de froid est bien connu et l'usage du froid à des fins thérapeutiques est courant. La mise en hypothermie de l'organisme est pratiquée en médecine intensive. Elle améliore nettement le pronostic des patients victimes de coma après arrêt cardiaque. Les centres de cryothérapie proposent aux sportifs des séances de récupération, aux malades des séances afin d'améliorer une cicatrisation ou d'apaiser des douleurs rhumato. Les températures plus fraîches que l'on retrouve en montagne grâce à l'altitude offrent des bénéfices pour la santé.

### LES EFFETS SUR LE CORPS HUMAIN

Le froid limite le métabolisme cellulaire et l'afflux sanguin. Ainsi, il soulage la douleur et réduit les inflammations.

Le froid augmente le taux métabolique. Ainsi à activité égale, on brûle plus de calories et le système immunitaire s'active.



Sous l'effet du froid, il y a modification du tissu adipeux. La graisse blanche qui s'accumule (celle responsable du surpoids et de l'obésité) se transforme en graisse brune (celle qui brûle l'énergie) indispensable au bon fonctionnement de notre organisme et surtout plus facilement éliminable.

### LES BIENFAITS D'UN SEJOUR À LA MONTAGNE



#### PERDRE DU POIDS

Passer 15 minutes à grelotter dans le froid équivaut à 1 heure d'activité sportive.



#### BOOSTER SON IMMUNITÉ

L'immersion en eau froide dans les torrents, rivières et lacs de montagne - dont la température reste basse même en été - permet d'activer le système immunitaire.

#### L'eau froide présente un réel bénéfice pour le système immunitaire

- Quand on est malade ou blessé, le taux métabolique augmente ce qui appelle le système immunitaire à s'activer pour défendre l'organisme.
- Plonger dans l'eau froide occasionne un état de stress pour le corps. Pour y faire face, la production en adrénaline, noradrénaline et dopamine augmente. Ces hormones déclenchent des frissons. En réponse à ces frissons, le taux métabolique augmente, comme si on était malade ou blessé.



# # MICROBIOTE FORESTIER

En forêt, l'ensemble de micro-organismes (appelé microbiote) est facilement dispersé dans l'air. Des chercheurs japonais ont été les premiers à suggérer qu'en respirant l'air de la forêt, l'homme peut en tirer des bénéfices pour sa santé.

## LE MICROBIOTE FORESTIER, C'EST QUOI ?



### BACTERIES POSITIVES

dans l'écorce des arbres, les tiges, les feuilles, les aiguilles et même les sols forestiers



### PHYTONCIDES (composés antimicrobiens volatils)

sécrétés et vaporisés dans l'air par les arbres et les plantes pour assainir leur environnement et se défendre des bactéries et des champignons toxiques



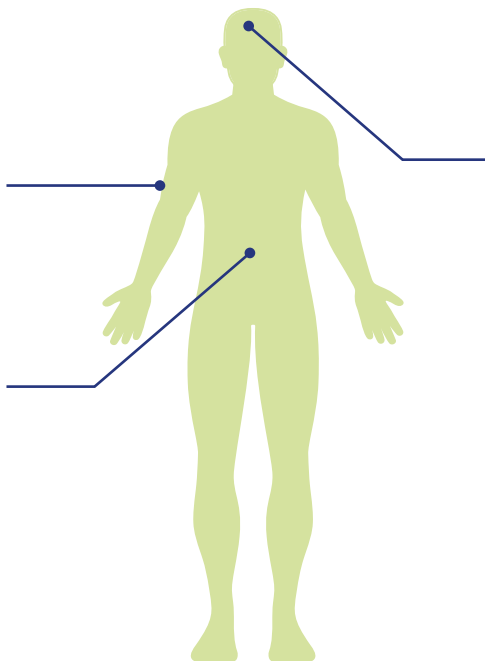
### ESSENCES VOLATILES ET ODORANTES

dans les arbres et les plantes aromatiques, à partir desquelles sont produites les huiles essentielles utilisées en aromathérapie

## LES EFFETS SUR LE CORPS HUMAIN

Notre peau (barrière qui nous protège contre les bactéries pathogènes) se renforce au contact des phytoncides et des huiles essentielles.

Notre microbiote intestinal (défense contre les micro-organismes nuisibles, dégradation des toxines, entraînement et mise en place du système immunitaire) s'enrichit des bactéries de la forêt et s'améliore.



Notre système nerveux (système parasympathique et système sympathique) se rééquilibre au contact des phytoncides. Cela entraîne une baisse du taux de cortisol (hormone du stress).

## LES BIENFAITS D'UN SEJOUR À LA MONTAGNE



### BOOSTER SON IMMUNITE

Au bout de deux nuits passées dans la forêt, l'activité des cellules tueuses naturelles qui aident le corps à lutter contre des virus ou les cellules cancéreuses, augmente.



### REDUIRE LE STRESS

Les niveaux de cortisol diminuent après une période d'à peine 20 minutes en forêt. 3 jours et 2 nuits en forêt permettent de faire durer les effets positifs pendant 1 mois. Dans l'idéal, il faut passer 1 week-end par mois à la montagne ou 2 heures par semaine.

Le simple facteur visuel a une incidence. La vue d'arbres a un effet apaisant immédiat.



### AMELIORER LA QUALITE DU SOMMEIL

Au bout de 2 nuits passées dans la forêt, le temps de sommeil moyen augmente. La qualité du sommeil s'améliore.

## LE SHINRIN-YOKU (Bain de forêt)

1990

Les chercheurs japonais démontrent qu'après 20 minutes de marche en forêt, le niveau de stress, le rythme cardiaque et la pression artérielle diminuent.

aujourd'hui

62 zones de l'archipel nippon sont déclarées «base thérapeutique». Des thérapeutes, spécialement formés au Shinrin-Yoku, accompagnent les participants dans leur promenade. Certains programmes associent thérapie et tourisme en proposant des visites de villages, des repas à base de produits locaux chez l'habitant...



1980

Les recherches du docteur Qing Li, médecin immunologiste japonais, démontrent que nous absorbons des substances bénéfiques lorsque nous respirons l'air de la forêt.

2000

Pour la première fois le terme japonais Shinrin-Yoku est chargé sur PubMed (site de références bibliographiques de la littérature médicale). Le gouvernement japonais investit quatre millions de dollars pour financer les recherches sur le Shinrin-Yoku.

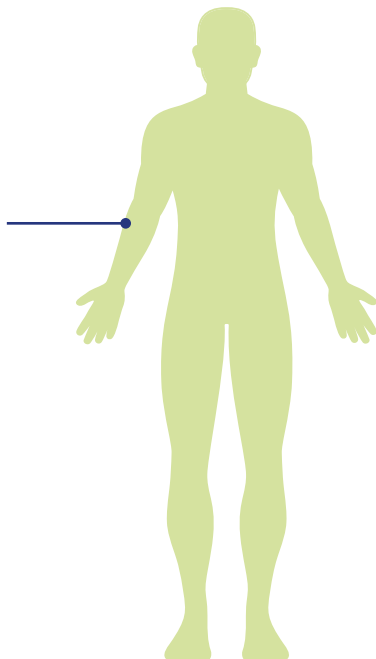


## # IONISATION DE L'AIR PRES DES CASCADES

Une série d'études détermine que les ions négatifs ont de multiples bienfaits sur la santé des humains. Les ions négatifs générés par les cascades sont plus facilement assimilables que ceux produits par l'électricité. Plus l'eau est pure, plus le taux de ionisation de l'air à proximité de la cascade sera élevé. La concentration dans l'air atteint 50 000 ions négatifs/cm<sup>3</sup> au pied d'une cascade, contre moins de 500 en milieu urbain.

### LES EFFETS SUR LE CORPS HUMAIN

Les ions négatifs produits par le cisaillement de l'eau des cascades augmentent l'activité des lymphocytes NK. Ces cellules tueuses naturelles jouent un rôle important dans la lutte contre les infections.



### LES BIENFAITS D'UN SEJOUR À LA MONTAGNE



#### BOOSTER SON IMMUNITE

30 minutes à proximité d'une cascade suffisent à obtenir des bénéfices positifs pour le système immunitaire. En montagne, on retrouve bon nombre de cascades d'eau pure, autour desquelles l'air se charge en ions négatifs.

# 4 BÉNÉFICES SANTÉ DÉMONTRÉS

Pratiquer une activité physique, c'est bon à la fois pour le corps, l'esprit et le système immunitaire. L'étude d'Auvergne-Rhône-Alpes Tourisme démontre qu'il en est de même pour un séjour à la montagne. En effet, cela modifie la production d'hormones et améliore le microbiote et les défenses immunitaires. On bénéficie ainsi d'un faisceau de facteurs déterminants qui optimisent durablement le capital santé.

## #1



### FACILITER LA PERTE DE POIDS

- ↘ Ghréline ..... Réduit la sensation de faim
- ↗ Noradrénaline ..... Diminue l'appétit
- ↗ Leptine ..... Augmente la satiété
- ↗ Taux métabolique ..... Brûle plus de calories
- ↗ Froid ..... Transforme la mauvaise graisse en bonne graisse

## #2



### AMÉLIORER LE SYSTÈME CARDIO-VASCULAIRE

- ↗ Voies pour les vaisseaux sanguins ..... Facilite la circulation sanguine
- ↘ Fréquence cardiaque ..... Réduit la pression artérielle
- ↗ Vasodilatation du réseau artériel ..... Améliore la circulation sanguine et réduit la pression artérielle systolique

## #3



### GÉRER LE STRESS ET AMÉLIORER LE SOMMEIL

- ↗ Sérotonine ..... Freine l'anxiété
- ↗ Dopamine ..... Diminue la sensation de fatigue
- ↗ Mélatonine ..... Régule le sommeil
- ↘ Cortisol ..... Réduit le stress
- ↘ Fréquence cardiaque ..... Réduit le stress

## #4



### STIMULER LE SYSTÈME IMMUNITAIRE

- ↗ Taux métabolique ..... Active le système immunitaire
- ↗ Vitamine D ..... Active des lymphocytes T
- ↗ Peroxyde d'hydrogène ..... Dynamise le système immunitaire
- ↗ Lymphocytes NK ..... Dynamise le système immunitaire
- ↗ Microbiotes cutané et intestinal ..... Diversifie les défenses immunitaires

”

Les vacances à la montagne permettent à l'organisme de se recharger.

”



### **Michel CYMES**

Médecin ORL, Animateur télé sur France TV, Animateur radio sur RTL, Cofondateur (avec Franck Cymes) et directeur du comité éditorial de la marque Dr.Good !, Ambassadeur santé Paris 2024



# L'HYPOXIE EST UN ATOUT UNIQUE DE LA MONTAGNE

**Dire de façon empirique que prendre des vacances à la montagne c'est bon pour la santé, on n'a besoin de personne pour ça, assure Michel Cymes. Pour lui, rien ne vaut une preuve scientifique pour expliquer pourquoi un séjour à la montagne est bénéfique pour la santé. Il faut s'appuyer sur des données fiables, répétitives, faites avec sérieux.**

## Les Français sont-ils de plus en plus nombreux à souhaiter prendre en main leur santé ?

On peut résumer en un mot la tendance : "empowerment". Les Français se prennent en charge eux-mêmes. Ils ont compris, comprennent de mieux en mieux, le message qu'on essaie de faire passer depuis des années : faites des efforts pour vous-même !

Et le Covid est pour ça un formidable accélérateur de prise de conscience. Il a permis de leur faire comprendre une lapalissade : pour ne pas tomber malade il faut être en bonne santé. Pour nous professionnels de santé, c'est une aubaine, un moyen de faire passer le message : on est les propres maîtres de notre santé. Bien sûr les médecins sont là - et il faut leur faire confiance, aller les voir quand on est malade - mais finalement le mieux, c'est de se prendre en charge soit même. Et c'est possible, grâce à de petites actions, des petits changements d'habitudes.

## Et quels sont les axes à prioriser pour cet empowerment santé ?

La lutte contre le stress est essentielle. Parce qu'on sait que le stress est très mauvais pour la santé en général et pour le système immunitaire en particulier. Les deux ans d'épidémie nous ont bien stressés. On le voit autour de nous, tout le monde est plombé. On n'a pas retrouvé cette joie de vivre qu'on avait avant le Covid. On se demande combien de temps ça va durer. Le nombre de dépressions explose chez les jeunes, mais aussi chez les adultes. On a tout un ensemble de données psychologiques qui sont très mauvaises aujourd'hui.

Ensuite, on se bat depuis des décennies pour expliquer que le surpoids est délétère pour la santé. Dans l'esprit du public, on sait que le surpoids, c'est pas bon. D'abord, sur le plan esthétique, et c'est pas bon pour le cœur, c'est pas bon pour la tension. Ça risque de nous faire devenir diabétique, ça réduit son espérance de vie... Mais on se dit : "c'est pas parce que j'ai 5 ou 10 kilos de trop que je vais mourir plus vite". Mais si ! Et le Covid a été incroyablement marquant pour ça. Parmi ceux qui sont morts du Covid ou qui ont eu des séquelles, beaucoup étaient en surcharge pondérale. Les gens se sont rendu compte qu'on ne leur demandait pas de maigrir dans le vide. Et ce n'est qu'un exemple. Les sédentaires ont aussi payé un très lourd tribut au Covid.

La sédentarité, c'est la 4<sup>ème</sup> cause de mortalité, la 1<sup>ère</sup> cause de mortalité évitable. Et c'est une catastrophe sur le plan sanitaire. On réduit l'espérance de vie en bonne santé, on réduit l'espérance de vie tout court. On augmente le risque cardio-vasculaire de façon absolument dramatique.

Dernier facteur essentiel à prendre en charge, l'immunité. Aujourd'hui, toutes les études montrent qu'une personne en surpoids a un système immunitaire qui est moins efficace. Toutes les études montrent que la sédentarité et l'inactivité physique sont catastrophiques sur le plan sanitaire. Alors qu'à contrario, si vous vous mettez à avoir une activité physique, si vous vous mettez à lutter contre la sédentarité et à vous lever ne serait-ce quelques minutes toutes les heures quand vous bossez, vous stimulez votre système immunitaire. Tout ça, associer à un bon équilibre alimentaire et à une lutte contre le stress, et vous aurez un système immunitaire efficace.

J'ai la chance d'être ambassadeur santé Paris 2024. La première fois que j'ai participé au conseil d'administration, je leur ai expliqué la corrélation entre le nombre d'heures passées assis et le risque de diminuer l'espérance de vie. Ils ont tous voulu travailler debout après !



## On a aujourd'hui toutes les études scientifiques pour montrer que le système immunitaire est boosté par un séjour en montagne.



### Les vacances sont-elles l'occasion de "travailler" sa santé ?

Le fait de se déstresser est le point essentiel. C'est le principe des vacances. Vous partez en vacances, donc vous êtes déjà plus détendu.

Les vacances peuvent être un starter pour un ou des changements de comportement. Mais, en vacances, comme le reste de l'année, il ne faut pas culpabiliser quand on fait des excès, il faut équilibrer. Parce que le terme majeur en matière de prévention santé, c'est l'équilibre.

### Et prendre des vacances à la montagne, c'est un plus pour la santé ?

Où que je parte, je pars en vacances. Donc déjà, le fait de partir me déstresse et fait que j'ai l'esprit qui va mieux. Mais la destination montagne a des choses concrètes à proposer, des bénéfices d'ordre psychologique mais aussi d'ordre physiologique. Se promener en montagne apaise. La vision de la verdure, ça a été prouvé, permet la libération d'endorphines dans le cerveau, notamment parce que les sapins et autres envoient des phytoncydes et des molécules apaisantes. On dort comme des bébés à la montagne - c'est le repos de l'esprit et le repos du corps. Et puis la montagne c'est l'altitude !

L'altitude, c'est la fabrication des globules rouges. Sans monter à 5 000 m, quand vous arrivez en station vous êtes à un niveau où l'organisme manquant d'oxygène va sécréter de l'érythropoïétine, cette fameuse EPO, qui va augmenter la fabrication de globules rouges. C'est ce qui fait qu'en général quand on rentre d'un séjour à la montagne, même si vous n'êtes resté qu'une semaine, vous avez plutôt la pêche. Vous êtes plutôt meilleur dans les sports que vous pratiquez, parce que vous avez un transporteur d'oxygène plus important avec le nombre de globules rouges qui augmente.

De plus, quand on part à la montagne il est rare qu'on ne fasse pas une activité physique. On est dans une démarche active, d'activités physiques et de sports. Par exemple, la randonnée en montagne permet de faire plus de fractionné, vous faites plus d'efforts qu'en plaine.

### S'appuyer sur les études scientifiques afin d'expliquer les bienfaits pour la santé d'un séjour à la montagne, c'est donc une bonne idée ?

Les études sont essentielles pour expliquer. Elles permettent de montrer la spécificité d'un séjour en montagne concernant la prévention santé par rapport à un séjour au niveau

de la mer ou à la campagne. L'hypoxie, on ne l'a pas partout !

On a aujourd'hui toutes les études scientifiques pour montrer que le système immunitaire est boosté par un séjour en montagne. De plus, psychologiquement, les gens vont mieux quand ils sortent de vacances à la montagne. Physiologiquement, on a plus de globules rouges, plus de transporteurs d'oxygène au retour d'un séjour à la montagne. Les vacances à la montagne sont souvent l'occasion de faire du sport ou de se mettre à l'activité physique. Elles permettent à l'organisme de se recharger. Ce sont des vacances saines.

#### • POUR ALLER PLUS LOIN

L'actu santé qui vous concerne avec Michel Cymes : Docteur Good - [www.drgood.fr](http://www.drgood.fr).





### **Emmanuelle VITTE**

Accompagnatrice en montagne  
et Sophrologue, membre du bureau  
des guides et accompagnateurs de Grenoble



**Pour rester en bonne santé, on doit prendre soin à la fois de notre corps, de nos pensées et de nos émotions. J'ai choisi la montagne, le sport et la sophrologie.**



## **LA MONTAGNE, UNE RECETTE SANTE EFFICACE**

**Randonner en montagne, c'est bon pour la santé sur 3 volets : physique, mental et social. Emmanuelle VITTE, accompagnatrice en montagne et sophrologue à Grenoble, témoigne de son parcours et du retour d'expérience de ses clients.**

### **Comment en êtes-vous arrivée à associer sophrologie et randonnée en montagne ?**

J'ai commencé à accompagner des personnes en montagne quand j'étais éducatrice spécialisée. J'ai été tellement bluffé par les bienfaits de la montagne, de la marche et des rencontres, que

je suis devenue accompagnatrice en montagne. Puis la sophrologie m'a permis de découvrir et partager une nouvelle forme d'accompagnement.

Pour rester en bonne santé, on doit prendre soin à la fois de notre corps, de nos pensées et de nos émotions. J'ai choisi la montagne, le sport et la sophrologie. Et j'en ai tiré tellement de positif que j'ai décidé de transmettre.

Je ne peux que constater : il y a une réelle plus-value à randonner en montagne et à pratiquer la randonnée et la relaxation.



Bourg-Saint-Andéol (07)

### Quels sont les bienfaits de l'environnement montagnard que vous constatez ?

La santé physique déjà. La marche est l'activité physique la plus naturelle qui soit. Les passionnés de rando entretiennent leur santé en marchant régulièrement. D'autres sont confrontés à une mauvaise condition physique : sédentarité, surpoids, tabagisme... Il faut les encourager. Je suis éducatrice sportive, donc mon métier est de les accompagner dans leur effort physique : garder un pas lent, régulier, faire des pauses... Je dois aussi les accompagner pour qu'ils trouvent un goût positif à l'effort, leur donner l'envie de revenir. La montagne qui est un émerveillement pour les yeux est mon allié.

La santé mentale ensuite. Quand j'encadre la sophro-marche, je pousse les personnes à se concentrer sur leur corps, ses mouvements, les sensations. Sentir la forêt, écouter l'eau d'une cascade, observer un chamois, manger une myrtille comme si c'était la première fois.... Ça détend, je vous assure ! Sans compter la symbolique de la montagne : se dépasser, avancer, gravir des sommets, des expériences qu'on peut ensuite appliquer dans sa vie quotidienne.

Enfin, on peut parler de l'importance du lien social : faire une raclette avec un groupe dans un refuge de montagne après une journée de randonnée, c'est convivial et festif. Connaître des petits bonheurs quotidiens, s'aérer le corps et l'esprit : c'est ça aussi être en bonne santé.

Quand on marche en montagne : on s'aère, on se met en mouvement, on

dynamise tout l'organisme, on retrouve la fraîcheur, le sourire, on se "nomadise" le temps d'une journée ou quelques jours. Effort physique, nature superbe, sauvage, groupe solidaire : voilà une recette santé efficace !

### Et qu'en pensent vos clients ?

La montagne est exigeante, le terrain demande une capacité d'adaptation. Il y a des contraintes imposées par l'altitude, l'environnement. Les débuts de rando sont souvent un peu compliqués. Puis on remarque une "mise en jambe", le corps se met en mouvement, trouve son rythme ; et le souffle suit.

Je suis partie en itinérance avec des jeunes en difficultés. Les trois premiers jours étaient empreints de refus et de violence. Il fallait faire face, physiquement et professionnellement. Mais chaque retour d'expérience fut d'une manière ou d'une autre positif. Dans mes randonnées comme dans mes séances de sophrologie, il n'est pas rare que je reçoive des personnes préoccupées, tendues au début de la séance, puis quand vous les quittez, leur sourire et leur gratitude en disent long sur leur cheminement physique et mental.

Une détente, la sensation d'avoir accompli un long et beau voyage, un bien-être physique, un dynamisme et une énergie positive, l'envie, un surcroît d'énergie vitale, voilà les retours que mes clients m'ont faits.

Je crois que nous sommes plusieurs à trouver le bonheur dans la nature et la montagne. Pussions-nous la comprendre et la respecter davantage afin qu'elle nous permette de respirer encore longtemps. Notre santé est

étroitement liée à la nature : par l'air, la nourriture, l'eau...

### Pour continuer de profiter des bienfaits de la montagne, il faut donc aussi sensibiliser le public ?

L'hiver dernier à Chamrousse, nous, accompagnateurs en montagne, avons eu beaucoup de demandes, beaucoup plus que les autres années. Certaines personnes n'avaient jamais pratiqué la marche en montagne. Les gens ont redécouvert la montagne après le confinement. Ils ont compris ses bienfaits et son importance. Toutefois, ce n'est pas sans générer des dégâts : piétinement des sols, dérangement de la faune, feux de camps qui détruisent des sols minces et fragiles....

Notre métier a plus que jamais du sens : participer au maintien d'une bonne santé physique et mentale et sensibiliser à la fragilité du milieu naturel, à la protection de la nature.

#### • Emmanuelle VITTE

Accompagnatrice en montagne et Sophrologue

[www.rando-sophro.fr](http://www.rando-sophro.fr)





# MONTAGNE ET SANTE

**AUVERGNE-RHÔNE-  
ALPES TOURISME A  
REALISE UNE ETUDE  
APPORTANT LES  
PREUVES QUE DES  
VACANCES À LA  
MONTAGNE OFFRENT  
UN BENEFICE DURABLE  
EN MATIERE DE SANTE.**

La santé est au cœur des préoccupations de toutes les générations. Et le phénomène s'est renforcé avec la crise sanitaire (éviter les facteurs de comorbidité, perdre ses kilos Covid, renforcer son immunité, lutter contre le stress...).

En 2019, Auvergne-Rhône-Alpes Tourisme a confié au cabinet PRIM, une structure spécialisée dans la veille scientifique et médicale, la conduite d'une étude afin d'identifier les bienfaits de la montagne sur la santé. Un travail ambitieux et innovant qui consiste à étudier les preuves scientifiques des bienfaits de la nature et en particulier de la montagne sur la santé.

Plus de 150 études et ouvrages de référence ont été étudié à la loupe afin de vérifier si l'environnement montagnoux a un impact positif sur la santé humaine. En 2021, les résultats de la phase 2 permettent de vérifier que ces bienfaits sont valables dans le cadre d'une exposition courte et donc d'un séjour touristique.

L'étude confirme le bénéfice réel de la montagne sur les maux de la société moderne : maladies cardiovasculaires, problèmes de sommeil, lutte contre le stress, contre l'obésité.



Retrouvez toutes nos éditions techniques :  
[pro.auvergnerhonealpes-tourisme.com](http://pro.auvergnerhonealpes-tourisme.com)

PARTENAIRES D'AUVERGNE-RHÔNE-ALPES TOURISME



AIRFRANCE

