



CONFÉRENCE
DES NATIONS UNIES
SUR L'Océan
NICE, FRANCE 2025



FFESSM

FÉDÉRATION FRANÇAISE
ÉTUDES & SPORTS SOUS-MARINS

Plongée, biodiversité et santé mentale

Une seule santé sous l'eau

One Health Underwater

Fédération Française d'Etudes et de Sports Sous-Marins

2025 année de la Mer et grande cause nationale santé mentale

Frédéric Di Meglio

Vincent Maran

#WeAreTheOcean



Quels Bienfaits de la plongée sur la santé ?



EFFET SPORT :

À vos palmes, prêt, santé ...

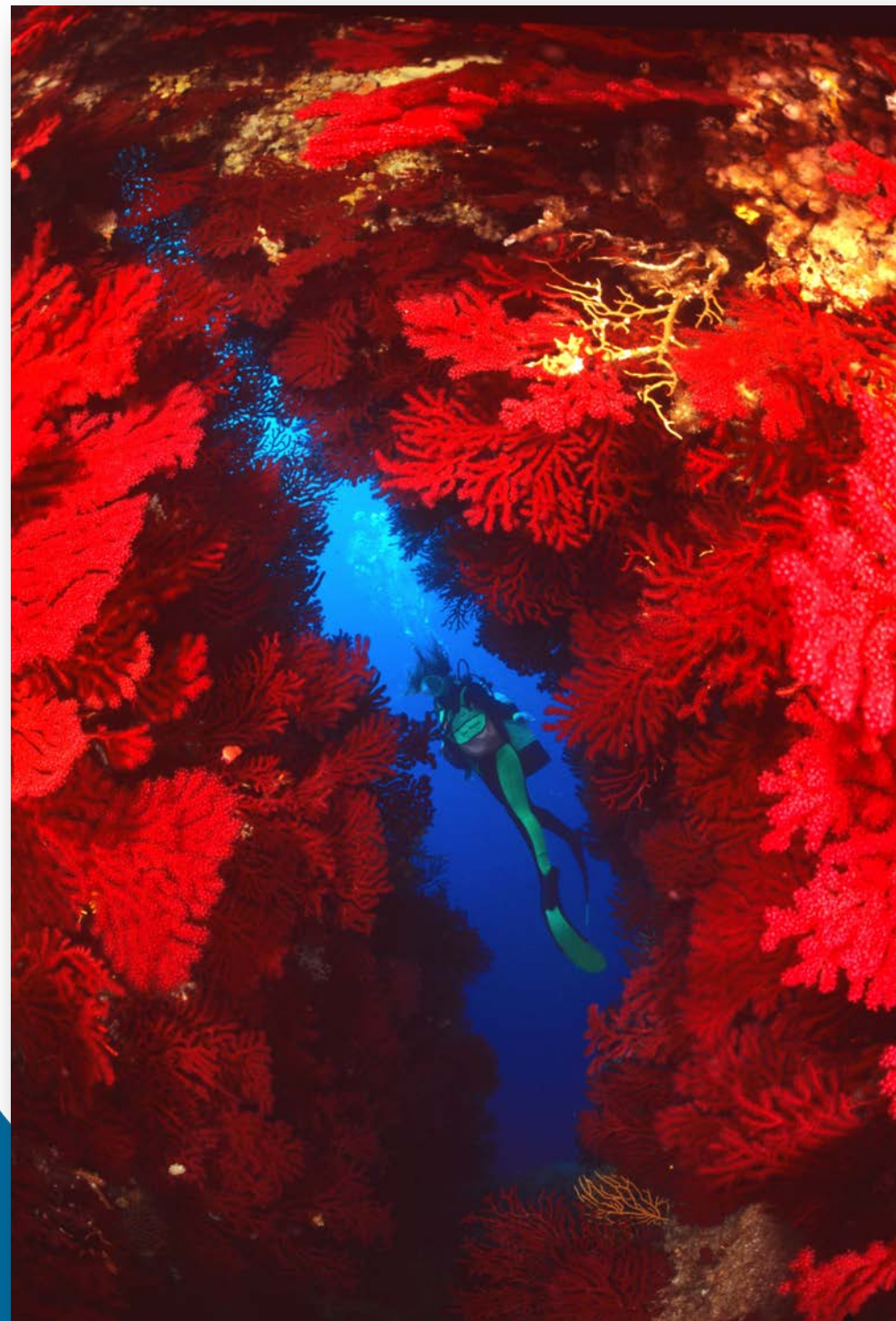
Le sport mieux qu'un médicament.

Espérance de vie en bonne santé.

#WeAreTheOcean



Quels Bienfaits de la plongée sur la santé ?



EFFET NATURE :

Sports de nature (préférence).

Rapports santé et biodiversité (UICN)

La Nature comme remède ? Dose.

#WeAreTheOcean



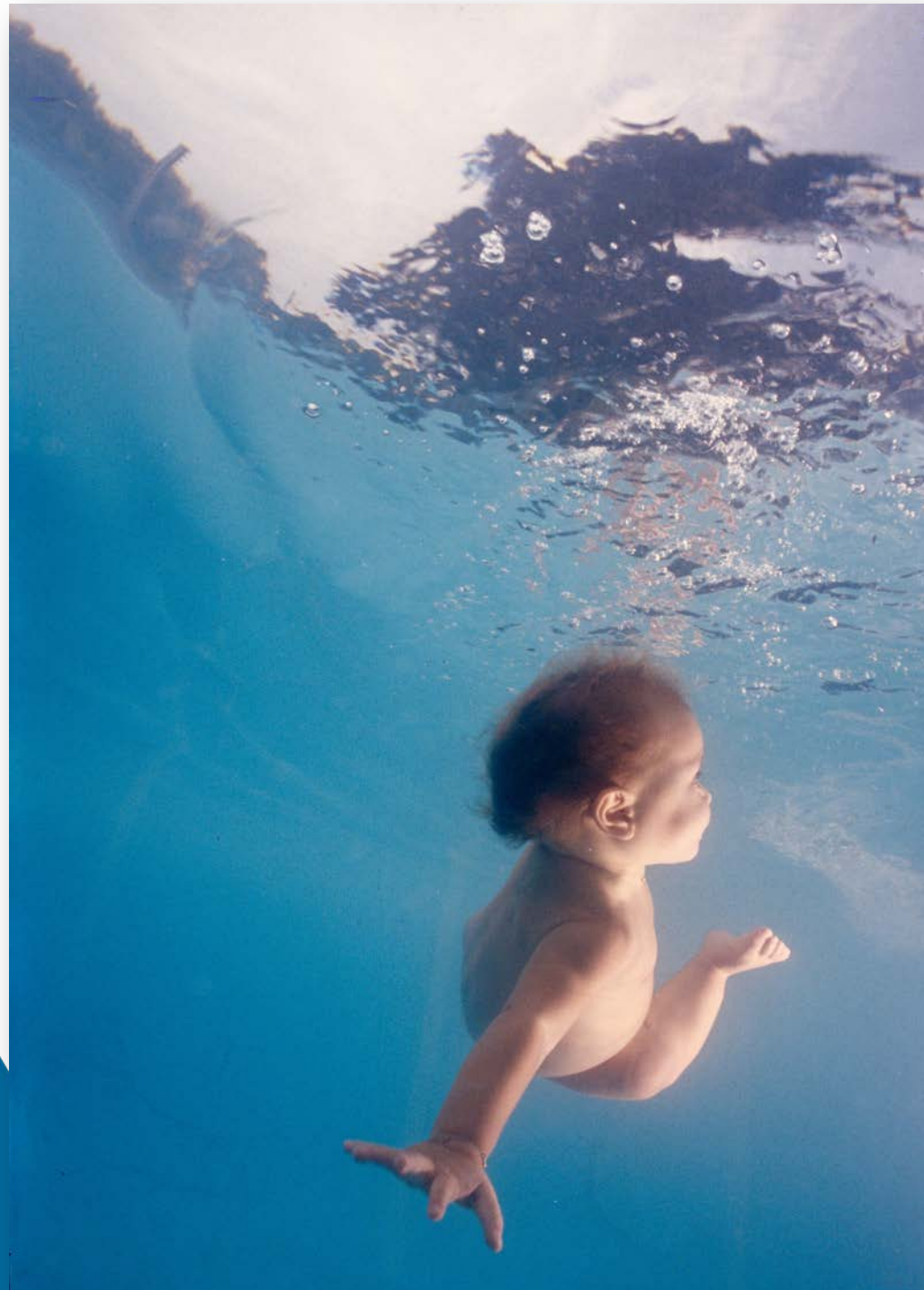
Quels Bienfaits de la plongée sur la santé ?

EFFET IMMERSION et HYPERBARIE :

Bienfaits Physiques : cohérence respirat.,
apesanteur, impact sensoriel...

Bienfaits Sociaux : autonomie, socialisation

Bienfaits Psycho-mentaux : anti-stress,
pleine conscience, résilience...



#WeAreTheOcean



Biodiversité et plongée de pleine nature



#WeAreTheOcean



La plongée, le sport qui permet :

- le plus de rencontres avec une biodiversité très riche d'espèces
- des interactions nombreuses et apaisées
- de s'immerger dans des écosystèmes variés



CONFÉRENCE
DES NATIONS UNIES
SUR L'Océan
NICE, FRANCE 2025



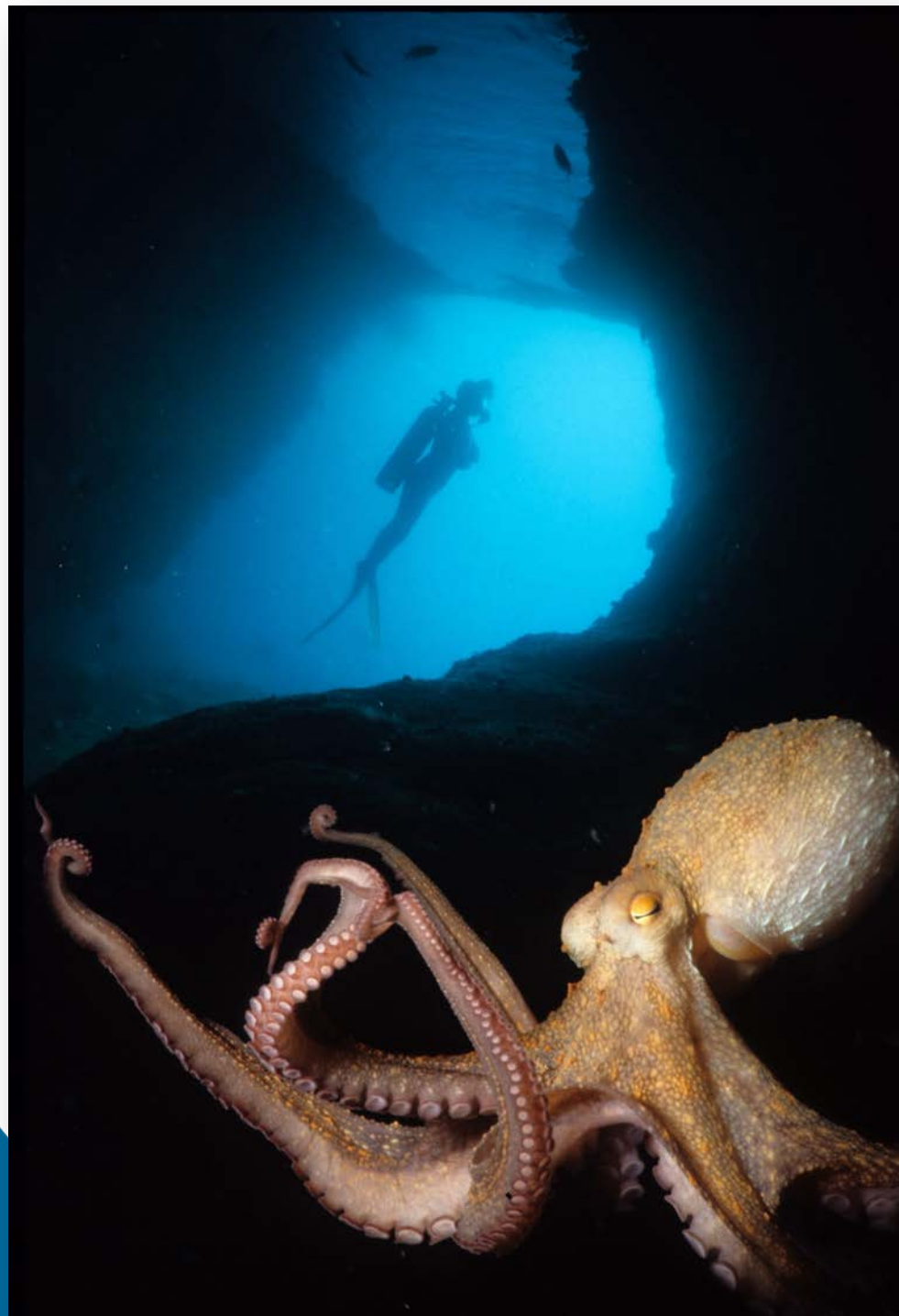
Focus sur le bien-être mental

DiveHope, Divestress, Stress post-trauma, One Health

Cocooning (inclusion milieu aquatique).

Action anti-stress (↑ para-symph.,
récupération, détachement psy, relaxation).

Méditation pleine conscience



#WeAreTheOcean



Récupération au stress et plongée

Projet coopération Europe FFESSM

Erasmus + Jeunesse (2025-2027)

Bienfaits de la plongée sur la santé mentale des jeunes

Thèse doctorat Sciences de gestion / plongée

Mécanismes récupération au stress - modèle Sonnentag
détachement psycho, relaxation, maîtrise hors travail,
expérience de contrôle et appartenance au groupe.

#WeAreTheOcean

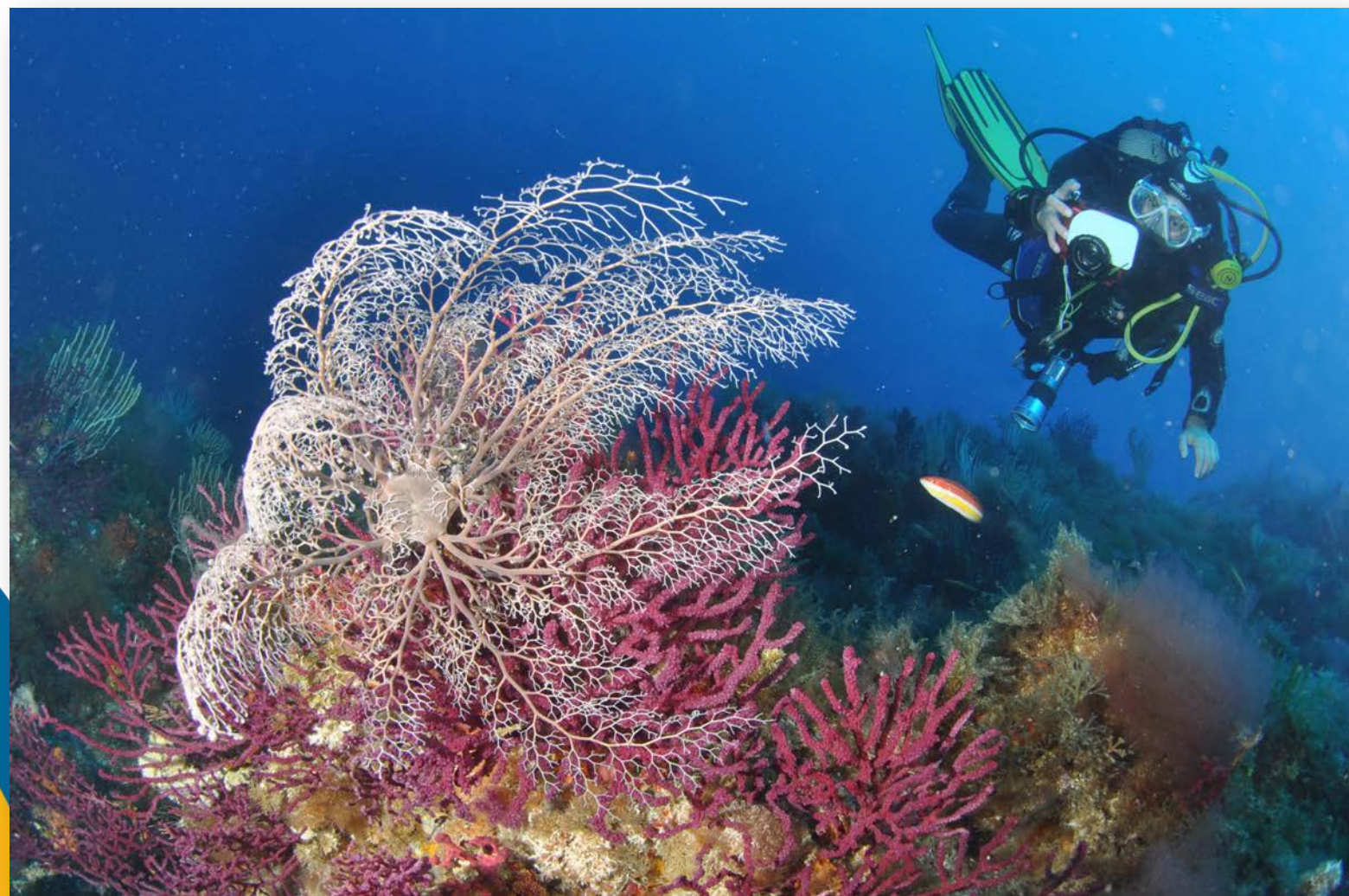
Risque/sécurité



Sciences Participatives DORIS et CROMIS


FFESSM
ENVIRONNEMENT &
BIO SUBAQUATIQUES

Objectifs, former les plongeurs :
- à la connaissance du monde vivant
(demandeurs, biologistes, photographes...)
- à la protection des milieux (fragiles...)



DORIS

Données d'Observations pour la Reconnaissance et
l'Identification de la faune et la flore Subaquatiques

doris.ffessm.fr


by Subaqua

Carnet de Relevés d'Observation
des Milieux Subaquatiques

WeAreTheOcean



Relations institutions





CONFÉRENCE
DES NATIONS UNIES
SUR L'Océan
NICE, FRANCE 2025

Clip label mer en commun et label parlons santé mentale



FFESSM

FÉDÉRATION FRANÇAISE
ÉTUDES & SPORTS SOUS-MARINS



LA
MER EN
COMMUN
ANNÉE DE LA MER

**L'Océan :
le cœur Bleu
de la Terre**


FFESSM

En vidéo, notre engagement pour l'Océan,
véritable vitamine bleue pour notre santé mentale.

Fédération Française d'Etudes et de Sports Sous-Marins

#WeAreTheOcean

