

La Fédération française d'études et de sports sous-marins œuvre pour la santé mentale des jeunes

Communiqué de presse, le 7 avril 2025 – A l'occasion de la Journée mondiale de la santé, la Fédération Française d'Etudes et de Sports Sous-Marins (FFESSM) annonce le lancement d'un projet scientifique européen inédit, dans le cadre du programme Erasmus+ Jeunesse.

Objectif : évaluer les bienfaits de la plongée sous-marine sur la santé mentale des jeunes européens.

Santé mentale des jeunes : un enjeu européen majeur

Depuis la crise sanitaire, la **santé mentale des jeunes est devenue une priorité pour de nombreux pays**. La FFESSM, en partenariat avec le DAN Europe (Diver Alert Network), l'Université libre de Bruxelles (Haute école Bruxelles-Brabant) et le laboratoire neurosciences des armées, coordonne **un projet scientifique novateur visant à démontrer les effets positifs de la plongée sur le bien-être mental**.

Cette étude de deux ans vise à fournir un outil concret aux professionnels de la santé et de la jeunesse, en intégrant la plongée comme activité sport-santé.



Une méthodologie rigoureuse et européenne

Le projet repose sur deux axes principaux :

- **Une enquête sociologique** menée en 2025 auprès de 1 000 jeunes européens (18-29 ans), pilotée par la FFESSM et analysée avec le DAN Europe.
- **Des tests physiologiques sur des marqueurs salivaires du stress** en milieu naturel, réalisés en 2026 lors de deux semaines de plongée à l'UCPA Niolon.

Les résultats alimenteront la rédaction d'un guide sport-santé à destination des professionnels.

Une première scientifique au service de la jeunesse.

Les retombées attendues du projet sont ambitieuses :

- Validation scientifique des bienfaits de la plongée sur la santé mentale
- Intégration dans les dispositifs sport-santé en Europe
- Formation de professionnels de santé et de jeunesse
- Organisation d'une **conférence européenne en 2027**

Sous la coordination du Dr Frédéric di Meglio (président FFESSM) et du Dr Bernard Schittly (président adjoint), le projet ambitionne d'inscrire la plongée comme outil de bien-être à long terme.

Sur le terrain : des clubs et associations déjà engagés.

- **Les Bulles Rebelles**, en Ile-de-France, conduit un projet depuis plusieurs années, avec des résultats extraordinaires, avec le GHU, le groupement des Hôpitaux Universitaires, qui réunit les services de psychiatrie d'Ile-de-France.
- **L'ANC** (Alsace Nautil Club) mène un projet depuis 3 ans avec l'Esquif (unité psychiatrique d'enfermement pour adolescents du CHU de Strasbourg) avec de très bons résultats.
- À Marseille, le club de plongée **le Bateau Jaune**.

La plongée et le cancer : une expertise de la FFESSM

Depuis plusieurs années, la FFESSM agit pour l'intégration de la plongée dans les parcours de soins post-cancer. 400 moniteurs spécialisés ont été formés, intervenant dans près de 150 clubs.

Exemples notables :

- *Aquadémie* à Paris avec le Pr Jean-Pierre Lotz (Hôpital Tenon)
- *A Chacun Son Atoll* (Auvergne-Rhône-Alpes), spécialisé dans les cancers féminins
- *Alsace Nautil Club*, accompagnement de patientes atteintes de cancers variés

A propos de la FFESSM

*Créée en 1948, la FFESSM est la plus ancienne fédération de plongée au monde. Elle compte près de 135 000 adhérents, forme 65 000 diplômés chaque année et touche 300 000 pratiquants. Elle agit aussi dans le domaine du handicap (Handisub), du sport-santé et du développement durable (label Écosub®). Membre de l'UICN-France, elle soutient l'initiative **One Health**, liant santé humaine, animale et écologique.*
En savoir plus : <https://ffessm.fr>

Contact presse : KMG Travel 360

Karin Mallet Gautier / Dorothée de Kervéguen
karin@kmgtravel360.com / dorothee@kmgtravel360.com
+33 6 73 43 37 84 / +33 6 22 27 63 88