



## «One Health Underwater» La plongée sous-marine, alliée du bien-être mental des jeunes Européens

*Lancement d'un questionnaire international visant à évaluer les effets psychologiques de la plongée chez les 18-29 ans et à promouvoir son intégration dans les programmes de sport-santé.*

**Marseille, 13 Novembre 2025** - La plongée sous-marine peut-elle aider à réduire le stress, améliorer l'équilibre mental et améliorer l'inclusion sociale? C'est la question au cœur de «One Health Underwater: Youth Well-being with Diving» (**Une seule santé sous l'eau: le bien-être des jeunes grâce à la plongée**), une initiative européenne financée par le programme Erasmus+, sur une initiative de la FFESSM et promue par un consortium international."

En Europe, le nombre de jeunes (18-29 ans) souffrant de problèmes de santé mentale a doublé depuis le début de la pandémie de COVID-19. Aujourd'hui, près des deux tiers des jeunes sont exposés au risque de dépression, et les problèmes psychologiques touchent de manière disproportionnée les nouvelles générations par rapport aux adultes. Ces données soulignent la nécessité d'explorer des approches innovantes pour soutenir le bien-être psychologique, en plus des outils traditionnels. C'est dans ce contexte que le projet **One Health Underwater** a été conçu.

La plongée sous-marine n'est pas seulement un sport : elle combine concentration, respiration consciente et connexion avec la nature. Le silence de l'environnement marin et la focalisation sur la respiration favorisent des états de calme similaires à la méditation. En même temps, la plongée sous-marine est une expérience profondément sociale : les plongeurs apprennent à compter les uns sur les autres, développant ainsi une confiance mutuelle et un sentiment d'appartenance à une communauté. Ces éléments contribuent à réduire le stress, l'anxiété et l'isolement, faisant de la plongée une pratique qui combine bien-être psychologique, activité physique et inclusion sociale. L'enquête **One Health Underwater** vise à fournir des données scientifiques qui prouvent ces avantages et permettent leur utilisation dans les politiques publiques.

Un questionnaire en ligne multilingue, destiné aux jeunes âgés de 18 à 29 ans, vient d'être lancé afin de recueillir des informations sur le potentiel thérapeutique de la plongée. L'étude vise à comprendre et à analyser comment l'expérience de la plongée sous-marine peut réduire le stress, l'anxiété et l'isolement, en fournissant des preuves concrètes pour promouvoir son intégration dans les programmes publics de sport et de santé, y compris dans le milieu scolaire.

Le projet est coordonné par la Fédération Française d'Études et des Sports Sous-Marins (FFESSM), avec le soutien de **DAN Europe** (Malte) et de la **Haute École Bruxelles-Brabant** (HE2B).

Selon le Docteur Frédéric DI MEGLIO, Président de la FFESSM, « *Nous sommes convaincus que la plongée sous-marine est bénéfique pour notre santé physique et surtout psychique, elle favorise l'expérience de la pleine conscience. Elle peut devenir partie intégrante des politiques sportives et scolaires en faveur du bien-être des jeunes. Avec cette initiative, nous voulons fournir des bases scientifiques solides pour que la plongée soit reconnue comme une activité structurée dans les programmes de sport-santé.* »

Le professeur Costantino Balestra, vice-président de DAN Europe et responsable des programmes de recherche scientifique, ajoute : « *Notre rôle est de transformer l'expérience des plongeurs en données concrètes. En analysant les résultats du questionnaire, nous pourrons fournir des preuves scientifiques du lien entre la plongée et la santé mentale, indispensables pour intégrer la plongée sous-marine dans les programmes institutionnels de bien-être. Des données récentes nous montrent clairement la modulation de certains neurotransmetteurs cérébraux impliqués dans le circuit de la récompense en plongée sous-marine. Ces neurotransmetteurs sont très sollicités chez les jeunes "hyperconnectés".* »

Enfin, Oriane Spoto, coordinatrice de la recherche de HE2B souligne: « *Notre objectif est que les preuves recueillies ouvrent la voie à des programmes innovants pour les jeunes, dans lesquels le sport, la nature et la santé mentale sont pleinement liés. La plongée sous-marine peut devenir une ressource stable dans les politiques éducatives et sociales européennes.* »

Le questionnaire restera actif jusqu'en mars 2026 en plusieurs langues (anglais, français, allemand, espagnol, italien...). Les données recueillies seront analysées et présentées lors d'une conférence publique en mai 2026, à l'occasion du Mois de la santé mentale. Les résultats seront également diffusés en ligne sur les pages web dédiées au projet et dans une publication multilingue.

**Pour participer au questionnaire et en savoir plus sur One Health Underwater, veuillez visiter**  
[https://fr.surveymonkey.com/r/fr\\_OneHealth](https://fr.surveymonkey.com/r/fr_OneHealth)

### **FFESSM | Media presse**

Samuel Mathis

email [smathis@ffessm.fr](mailto:smathis@ffessm.fr)

Tel. 06.70.03.51.03

### **DAN Europe Foundation | Media & PR Contact**

Sara Roncati

email [sroncati@daneurope.org](mailto:sroncati@daneurope.org)

Mob. +39 3341962665

« **One Health Underwater** » est un projet **Erasmus+** qui vise à améliorer la santé mentale des jeunes Européens (18-29 ans) grâce à la plongée sous-marine. En combinant sport, protection de l'environnement et inclusion sociale, le projet s'appuie sur des recherches physiologiques et sociologiques pour montrer l'impact positif de la plongée sous-marine sur le stress et l'anxiété, pour pouvoir intégrer ces activités dans les programmes publics de sport-santé. Le projet est en phase avec les priorités d'Erasmus+, en encourageant la citoyenneté active, l'employabilité et le développement personnel des jeunes, et en favorisant l'inclusion sociale.

### **FFESSM**

La Fédération Française d'Etudes et de Sports Sous-Marins est le principal acteur français dans la promotion des activités subaquatiques. Créeé en 1948, elle est la plus importante fédération au monde en ce domaine. Elle rassemble un large réseau de 2500 clubs affiliés et mobilise ses 140 000 licenciés, passionnés de plongée. La FFESSM participe activement à la recherche scientifique liée à la plongée, notamment en matière de physiologie et d'impact environnemental. Elle est reconnue Ambassadeur des programmes engagés pour la Nature par l'Office Français de la Biodiversité. Elle a structuré une composante sport santé liée aux bienfaits de la plongée. Elle est délégataire de l'Etat pour le développement de la pratique des activités subaquatiques.

## **DAN Europe**

DAN Europe (Divers Alert Network Europe) est une organisation médicale et de recherche internationale à but non lucratif qui s'occupe de la santé et de la sécurité des plongeurs. Depuis 1983, DAN Europe propose de l'aide médicale, de la recherche scientifique, des formations et des initiatives de sécurité, tout en encourageant la responsabilité environnementale et les pratiques de plongée durables. [www.daneurope.org](http://www.daneurope.org)

## **HE2B**

Née de la fusion entre la Haute École Henri Spaak et la Haute École de Bruxelles en 2016, la Haute École Bruxelles-Brabant (HE2B) s'inscrit dans un réseau de collaborations avec d'autres institutions d'enseignement, de recherche et le monde professionnel.

Offrant 52 formations réparties dans 6 départements différents, la HE2B s'affirme comme un acteur majeur dans le paysage de l'enseignement supérieur tant à Bruxelles qu'en Wallonie et est présente dans de multiples programmes de recherche et d'échanges internationaux dans les domaines de la santé, des sciences et techniques, et des sciences humaines et sociales.

Le projet de recherche "One Health Underwater" s'inscrit parfaitement dans la politique de recherche de l'institution. <https://recherche.he2b.be/>