



[Diffusion immédiate / Semaine européenne de la santé mentale 2026]

## One Health Underwater: les premiers résultats révèlent le potentiel de la plongée pour le bien-être mental des jeunes

**Paris, 7 Mai 2026** - À l'occasion de la Semaine européenne de la santé mentale (4-11 mai 2026) le projet européen ONE HEALTH UNDERWATER publie les résultats d'une enquête internationale inédite, qui met en lumière une association significative entre la pratique de la plongée sous-marine et le bien-être psychologique des jeunes adultes.

Financé par Erasmus+, le projet mené par FFESSM, DAN Europe et HE2B, étudie le potentiel de la plongée pour le bien-être des jeunes, entre recherche, inclusion, environnement et santé.

La santé mentale des jeunes constitue aujourd'hui un enjeu majeur de santé publique en Europe. Dans ce contexte, la plongée sous-marine est étudiée comme une approche innovante, fondée sur l'activité physique modérée, l'immersion dans un environnement naturel, la régulation de la respiration, la concentration et la dimension sociale de la pratique.

L'enquête a été menée auprès de 1 669 plongeurs âgés de 18 à 29 ans, dans 6 langues. Le questionnaire, composé de 176 questions et fondé sur plusieurs échelles scientifiques validées, constitue l'un des dispositifs les plus complets jamais déployés dans le domaine de la plongée. L'étude a porté sur des pratiquants réguliers plutôt que sur des plongeurs occasionnels : plus de la moitié des répondants plongent au moins une fois par mois, 77% pratiquent la plongée bouteille et 21% combinent plongée bouteille et apnée.

### Un signal positif dans un contexte préoccupant

Alors que les indicateurs européens témoignent d'une dégradation continue de la santé mentale chez les jeunes (progression d'anxiété, troubles du sommeil, irritabilité ou épisodes dépressifs - source OCDE) les résultats consolidés de l'enquête ONE HEALTH UNDERWATER dessinent un profil différent chez les jeunes plongeurs interrogés.

En général, les participants présentent un niveau de bien-être mental élevé, avec des scores WEMWBS<sup>1</sup> supérieurs à 55/70. Plus de 80% déclarent se sentir régulièrement joyeux, détendus, capables de penser clairement ou ouverts à de nouvelles expériences. L'analyse du profil d'humeur confirme cette tendance : les adjectifs positifs (actif, calme, attentif, en forme, détendu) dominent les états émotionnels négatifs. Plus de 90% des répondants se décrivent comme actifs, 86% comme calmes et attentifs, tandis que les marqueurs de tension ou d'irritabilité restent minoritaires.

Autre signal fort : 93% des participants considèrent la plongée comme une activité importante dans leur vie, et plus d'un plongeur sur deux pratique au moins une fois par mois, suggérant qu'il ne s'agit pas d'une expérience ponctuelle, mais d'une pratique intégrée dans un véritable mode de vie.

Au-delà de la seule dimension sportive, ces résultats renforcent l'hypothèse que la plongée mobilise des leviers reconnus pour leur impact sur le bien-être : immersion en milieu naturel, respiration contrôlée, attention soutenue, confiance en soi, coopération avec le binôme et régulation émotionnelle.

« *La plongée offre un cadre unique où se rencontrent activité physique, attention au moment présent et régulation émotionnelle* », souligne le Prof. Costantino Balestra (VP. Research & Education, DAN Europe).

« *La plongée dans de bonnes conditions participe au bien-être psycho mental, grâce à la mise en jeu du système nerveux para-sympathique qui aide l'organisme à s'apaiser et à se réparer* » souligne le Dr Frédéric Di Meglio (Président de la FFESSM).

Pour les acteurs de la filière (centres de plongée, fédérations, formateurs et médias spécialisés) ces résultats confirment le potentiel de la plongée comme outil de promotion du bien-être et de santé publique, en particulier auprès des jeunes générations. À l'heure où les politiques européens cherchent des solutions innovantes face à la crise de la santé mentale, la plongée pourrait s'imposer comme un levier encore sous-exploité.

### **Des prochaines étapes pour renforcer l'impact**

Ces premiers résultats mettent en évidence une association prometteuse entre plongée et bien-être mental. Pour aller plus loin, le projet mènera cet été une nouvelle étape en France, avec un camp organisé dans un centre UCPA. Une cohorte de plongeurs sera suivie sur une période déterminée, selon une méthodologie longitudinale : chaque participant agira comme son propre contrôle, avec des évaluations répétées par questionnaire et l'analyse de biomarqueurs salivaires.

Les développements suivants visent à intégrer la plongée dans des programmes de sport-santé encadrés, inclusifs et adaptés aux jeunes vulnérables, puis à diffuser des ressources pédagogiques et les résultats finaux auprès des professionnels, des décideurs et du grand public.

À terme, ONE HEALTH UNDERWATER ambitionne d'établir la plongée sous-marine comme une alternative crédible et innovante aux approches conventionnelles du bien-être, en particulier pour les jeunes les plus vulnérables. Au-delà du bien-être psychologique, cette approche promeut également la résilience, la citoyenneté active et le respect du milieu marin auprès des jeunes générations.

Vous trouverez d'autres contenus multimédias, des infographies sur les résultats et des fichiers image dans [ce dossier](#)

### **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

---

<sup>1</sup> L'échelle WEMWBS (Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale) est un outil de mesure du bien-être mental positif, développé pour évaluer les aspects affectifs (émotions) et fonctionnels (fonctionnement psychologique) de la santé mentale.

« **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. Créée 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 délégitaire 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/>