

Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 31 (2001)
Heft: 7-8

Artikel: La mer, bénéfique à notre santé
Autor: Prélaz, Catherine
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-828416>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 26.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

La mer, bénéfique à notre santé

Lorsqu'on évoque les bienfaits de la mer sur notre santé, sur notre bien-être, tant physique que psychique, on pense surtout à la thalassothérapie. Très à la mode, elle est aussi réellement bénéfique. Mais l'univers marin à encore d'autres trésors à nous livrer.

bonheur de vous sentir léger dans l'eau, un bien-être qu'apporte tout particulièrement l'eau de mer, du fait qu'elle est salée. Ajoutez-y le bruit des vagues, des vents souvent toniques... c'est comme si vous y étiez déjà.

Au moment de passer à table, souvenez-vous combien les produits de la mer font aussi partie d'une bonne alimentation. Poissons et fruits de mer constituent de parfaits repas.

En quelques points, voici pourquoi la mer est l'amie de l'homme.

Il y a ceux qui sont plutôt mer, et ceux qui sont plutôt montagne. On choisit son lieu de vacances, de ressourcement, voire sa résidence, à l'heure de la retraite, en fonction de ses affinités, parfois de sa santé. Certaines personnes se sentent mal en altitude, d'autres ne réagissent pas très bien à l'air marin. A chacun de se connaître, tout en prenant conseil auprès de son médecin traitant, en fonction des troubles de santé dont il souffre.

Il n'empêche que lorsque l'été arrive, on pense plutôt plage, mer, farniente et sable chaud. Pour cette raison, nous avons tourné notre regard du côté de l'horizon marin pour puiser, dans cette immensité aquatique, tout ce qui se révèle bénéfique à notre santé. En effet, il n'y a pas que les cures de thalassothérapie pour profiter de ces bienfaits. L'été n'est du reste pas la saison préférée des amateurs de cure.

Par conséquent, si vous choisissez un bord de mer ou d'océan pour passer un agréable séjour, sachez que l'air marin est déjà, à lui seul, un cadeau pour votre organisme. Une promenade sur la plage, pieds nus sur le sable, ou le long de l'eau, les jambes immergées, est excellente pour la circulation sanguine, pour la forme en général. Si vous aimez vous baigner, vous connaissez déjà le

votre organisme en appréciera la stabilité, tant au niveau de la température, ce qui joue un rôle régulateur,

et un ralentissement du rythme cardiaque. Quant aux vents, que l'on peut apprécier plus ou moins, leurs effets sur notre système cardio-respiratoire sont également bénéfiques.

Si les particularités climatiques sont susceptibles de déterminer le choix de votre destination, sachez que, pour la France par exemple, elles sont variées selon les côtes: climat plutôt froid et vivifiant, air très ionisé et très iodé pour la Manche; sur l'Atlantique, climat tonique, mais moins excitant; en

cela ait de retentissement sur le cholestérol sanguin. Leur teneur en fer est au moins égale à celle des viandes. Leur richesse en magnésium leur confère des propriétés anti-arythmiques cardiaques et relaxantes. Ils sont riches en sodium, ce qui est à prendre en compte en cas d'hypertension artérielle. Les fruits de mer contiennent des protéines très faciles à digérer qui, grâce à leurs qualités, se substituent très bien à celles de la viande ou de la volaille. De plus, les fruits de mer sont une bonne source d'acides aminés, essentiels à une croissance équilibrée et à un bon état de santé. Ils fournissent également à l'organisme du phosphore, des vitamines du complexe B, du magnésium, du fer, du cuivre, de l'iode, du fluor et du sélénium.

Quant au poisson, il s'agit d'un aliment à consommer régulièrement, pauvre en graisse, celle-ci ayant en outre l'avantage d'être constituée de bons acides gras qui protègent efficacement nos artères contre les risques d'infarctus et d'accidents vasculaires cérébraux. Ils ont aussi un effet bénéfique sur les troubles du rythme cardiaque. Le poisson est également riche en phosphore, indispensable à nos os.

Un must: la mer Morte

Avec son climat unique au monde, la mer Morte est devenue un lieu de remise en forme et de soins de plus en plus prisé. Des cures spécifiques y sont proposées, en particulier du fait que ce climat est particulièrement favorable au traitement du psoriasis, mais encore d'autres maladies de la peau et des articulations. La vocation thérapeutique de la mer Morte, la plus grande mer intérieure au monde, est désormais reconnue.

Cléopâtre était déjà une adepte des bains de boue de la mer Morte pour conserver son teint de lait. La région de la mer Morte, le point le plus bas du globe (410 mètres au-dessous du niveau de la mer) est réputée, depuis la nuit des temps, pour sa forte concentration en minéraux. La composition de l'eau est unique en son

genre puisqu'elle renferme les taux de magnésium, de calcium, de sodium et de potassium de loin les plus élevés du monde, nettement supérieurs à ceux des océans. Il existe vingt-deux minéraux de plus dans l'eau de la mer Morte que nulle part ailleurs, obtenus à partir de la boue, de l'eau et de la forte densité du sel. On y retrouve notamment le silice, le calcium, le magnésium, le potassium, le sodium, l'alumine, les bromures. La richesse minérale spécifique des sels et sédiments de la mer Morte est par ailleurs excellente contre la fatigue corporelle. Certains produits de soins actuels – gommage pour le corps, crème nettoyante pour le visage – sont à base de boues de la mer Morte. Ils agissent même dans la salle de bains, du moins sur le moral... comme du reste tous les produits de soins et de beauté issus de la mer, notamment à base d'algues, que l'on peut utiliser à domicile.

Catherine Prélaiz

LE MAL DE MER

Il y a un cas où la mer peut faire plus de mal que de bien, c'est lorsqu'on navigue dessus, en ne supportant ni roulis ni tangage. Si lors de vos vacances, des balades en bateau, une traversée en bac, voire une croisière, sont au programme, voici quelques trucs de vieux loup de mer. En réalité, il semble que tout le monde ait le mal de mer, mais les symptômes sont différents selon les individus et leur état de santé. Les moins exposés seront juste sommeillants et les cas extrêmes auront l'œil vitreux, le teint violacé, avec des nausées permanentes. Pour ne pas en arriver là, quelques précautions s'imposent, notamment la prise de médicaments, sur conseil d'un médecin ou d'un pharmacien. Par ailleurs, il vaut mieux manger légèrement et grignoter un peu entre les repas, en évitant alcool et tabac. Si ce n'est pour dormir, il vaut mieux ne pas rester dans sa cabine, mais aller sur le pont, même dans le vent, chaudemant vêtu. En regardant l'horizon!



Dessin Pécub

que de l'humidité, très importante, et de la pression barométrique, très élevée, ce qui a pour conséquence une forte pression en oxygène, qui favorise la respiration.

De plus, l'air que l'on respire au bord de la mer est très riche en ions négatifs. Chargé de petites gouttelettes, l'air marin fait ainsi l'effet d'un aérosol. Celui-ci contient ces ions négatifs en grande quantité, mais aussi des oligo-éléments qui renforcent la résistance de l'organisme aux agressions. Ainsi les promenades en bord de mer sont de véritables promenades-santé: vous y gagnerez une meilleure respiration,

Méditerranée, climat plutôt calmant, à privilégier au printemps et en automne, plutôt qu'en plein été.

Les produits de la mer à consommer

Parmi les fruits de mer, on distingue les mollusques et coquillages des crustacés. On trouve dans la première catégorie les calamars, les huîtres, les moules, les coquilles Saint-Jacques, les prairies. Sont des crustacés: le crabe, la crevette, l'écrevisse, le homard, la langouste.

Bonne source de protéines (15-20 g pour 100 g), les fruits de mer sont pauvres en lipides, moyennement riches en cholestérol, mais sans que