

1-LES BIENFAITS DE L'ACTIVITE AQUATIQUE EN MILIEU MARIN

Les vertus thérapeutiques de l'eau de mer sont connues depuis des millénaires .Dès le V^{ème} siècle avant JC , Hippocrate, qui affirmait que « Seule la Nature guérit les malades » , utilisait l'eau de mer pour soigner des affections dermatologiques ou rhumatologiques.

Joseph de la Bonnardière est l'inventeur de la thalassothérapie . Dans sa thèse médicale qui date de 1865 , ce médecin avait défini la thalassothérapie comme « le traitement hygiénique , préservatif et curatif par la mer et tout ce qui tient à la mer, la médication essentiellement marine . »

L'EAU est le constituant le plus abondant du corps humain , elle représente 60% de notre poids .

En 1904 René Quinton a démontré la similitude entre la composition du plasma sanguin et l'eau de mer par de nombreuses expériences concluantes . Il fut le premier à utiliser l'eau de mer comme traitement en utilisant le Plasma Quinton sous différentes formes .

Aujourd'hui le Plasma de Quinton est surtout utilisé sous formes d'ampoules buvables : extraits de mer à boire !

Le professeur Sempere démontre aujourd'hui que l'eau de mer Quinton peut stimuler nos cellules immunitaires .

LES BIENFAITS DE L'AIR MARIN

La combinaison de l'environnement marin et des vents donnent à l'air de la côte des propriétés de véritable **aérosol marin** . L'air marin est très riche en éléments que le vent arrache à l'écume des vagues : **minéraux, oligoéléments , iode... Stimulation de la Thyroïde.**

Le bien être ressenti en bordure de plages a des explications scientifiques ; **la présence d'ions négatifs** en grande quantité , **les ions oxygène.**

Plus il y a d'ions négatifs dans l'air , plus celui-ci est « vivifiant ».Ils améliorent **humeur, tonus,qualité du sommeil,concentration , oxygénation des tissus et nous rendraient moins vulnérable au stress.**

La concentration d'ions négatifs provoquée par les vagues peut atteindre 80000/cm³ alors qu'elle n'est que de 50/cm³ dans une ville polluée ou de 15/cm³ dans une voiture .

Les ions négatifs permettraient d'améliorer **les performances sportives , force musculaire, augmentation de l'endurance, récupération plus rapide .**

Les ions négatifs auraient également le pouvoir de débarrasser l'atmosphère des bactéries , des particules vectrices d'allergies (pollens , graminées) et microbes .

L'HELIOOTHERAPIE

Une exposition solaire régulière est indispensable pour vivre en bonne santé. Nous avons tous besoin du soleil et de ses rayonnements ultraviolets pour synthétiser une vitamine indispensable au bon fonctionnement de notre organisme **la vitamine D .**

La vitamine D permet à l'intestin de d'absorber le calcium et de le fixer sur les os .Elle prévient le rachitisme chez les enfants et l'ostéomalacie chez l'adulte ;

La vitamine D préviendrait certains cancers , des maladies cardio-vasculaire et améliorerait la régulation de la tension artérielle .

Son action sur le système immunitaire permettrait de diminuer le risque de souffrir d'une grippe, ou d'une pneumonie. Elle diminuerait le risque de contracter un diabète de type 1 ou une sclérose en plaque .

LA LUMINOTHERAPIE

Nous avons besoin de lumière pour vivre en bonne santé et être de bonne humeur.

Elle pourrait prévenir l'apparition de **symptômes dépressifs** voire même guérir certaines formes de dépression .

En profitant d'une belle session dans de bonnes conditions d'ensoleillement ou de lumière directe on assure à notre organisme une luminothérapie naturelle et de bonne qualité .

La luminothérapie aurait une influence sur la **sécrétion de sérotonine** , neurotransmetteur régulant notre humeur.

Elle permet de diminuer la somnolence diurne, de prévenir certains **troubles du sommeil** et de participer aux **traitements des insomnies** .

LES PRINCIPAUX EFFETS DU CLIMAT MARIN SUR L'ORGANISME

- Diminution fréquence cardiaque , augmentation ventilation pulmonaire
- Amélioration de la contractibilité cardiaque et de la circulation sanguine
- Augmentation force musculaire
- Augmentation du fonctionnement de la thyroïde grâce à l'iode
- Equilibre phosphocalcique
- Renouvellement des couches cutanées
- Augmentation du métabolisme de base

LES SPECIFICITES DES LITTORAUX

La Manche , La Mer du Nord

Riche en ions négatifs, iode , oligoéléments

Température fraîche, vent d'ouest fort

Forte marée

Forte hygrométrie

Climat vivifiant , stimulant

l'Atlantique

Riche en ions négatifs , iode

Température modérée

Marée

Climat tonifiant

La Méditerranée

Ensoleillement important

Air plus chaud

Absence de marée

Climat sédatif

2-LES BIENFAITS DE L'ACTIVITE LONGE COTE SUR LA SANTE

. Système nerveux / Anti stress naturel

- Bienfaits psychologiques /Détente /Relaxation
- Stimulation sensorielle

. Rythme cardiaque Circulation sanguine

- Amélioration fonction cardio-vasculaire
- Amélioration retour sanguin , meilleure oxygénation des muscles
- Favorise la circulation sanguine dans les membres inférieurs: lutte contre les jambes lourdes et l'insuffisance veineuse marche en eau fraîche ou froide, dans le sable ou sur des cailloux(pressothérapie) vasoconstriction des vaisseaux .
- La pression hydrostatique sur les veines superficielles , la pression plantaire et l'activité musculaire offrent un meilleur retour veineux .

. La peau

- Hydratation , favorise la cicatrisation ,lutte contre bactéries responsable de l'acné, débarrasse des toxines , permet d'équilibrer le PH , exfolie , débarrasse la peau des toxines et améliore son état .

. Système respiratoire

- L'air marin est plus riche en oxygène et plus pauvre en Co2, l'air iodé est un décongestionnant naturel des voies respiratoires et les molécules d'eau de mer nettoient les voies aériennes .

. Les articulations ,cartilages, ligaments , tendons

La diminution de l'effet de l'attraction terrestre dans l'eau les soulage .

. Les muscles

- Renforcement des muscles intense mais non violent (palier au mauvais état des articulations, lever les contraintes dues au poids)
- Travail de 90% des muscles du corps travail global
- Résistance de l'eau 25 fois supérieure à celle de l'air
- Gainage du tronc , dorsaux , ceinture abdominale
- Propulsion membres inférieurs , fessiers, quadriceps, ischiojambiers, jumeaux
- Appui aquatique , triceps , biceps ,deltoïde

. L'équilibre

Les mouvements de l'eau en surface et en profondeur nécessitent une adaptation permanente pour maintenir la stabilité , st stimuler son équilibre.Exercices de proprioceptions naturels .

. Système immunitaire

- On fait le plein d'iode , d'oligoéléments , vitamine D et d'ions négatifs
- L'eau fraîche stimule les circulations sanguine et lymphatique ce qui nous permet d'éliminer les toxines .Les échanges intestin /circulation sanguine sont alors améliorés ce qui facilite la récupération des micronutriments .

- On s'oxygène tout en nettoyant nos voies respiratoires et en nous reminéralisant .
(magnésium, calcium, potassium)
- Les ions négatifs agissent à travers les voies respiratoires et l'épiderme , ils favorisent les échanges entre les cellules .Ils améliorent notre humeur, notre sommeil et notre concentration .
- Tous ces bienfaits nous rendent moins vulnérable face au stress et donc renforcent notre système immunitaire .
- L'activité physique en milieu extérieur lutte contre le vieillissement
- Le soleil et la vitamine D , 10 à 15 minutes d'exposition visage, bras , mains 2 à 3 fois par semaine comble de 80% à 90% nos besoins en vitamine D .La vitamine D grand protecteur du système immunitaire , favorise la quantité et la qualité des globules blancs et rouges et augmente notre vitalité .
- La richesse de l'eau en iode stimule l'action de la thyroïde favorise donc une meilleure diffusion des hormones dans l'organisme ;

.Un allié contre le surpoids

- La flottabilité engendrée par l'eau de mer offre une sensation de légèreté qui permet de se déplacer plus facilement sans traumatisme
- La pratique en eau froide augmente les effets positifs sur la dépense énergétique ce qui va entraîner une perte de calories supplémentaire

3-LES PLUS DU LONGE COTE

.Le longe cote et la grossesse

- Les recommandations internationales de l'OMS encouragent la pratique d'activité physique pendant la grossesse
- La sédentarité en cours de grossesse favorise la prise de poids et augmente le risque de diabète gestationnel et le risque ultérieur de surpoids et d'obésité
- Le longe cote fait parti des activités conseillées aux femmes enceintes, activité bienfaisante qui allie activité physique , détente , avec une sensation de liberté grâce à la flottaison
- Libère de nombreuses tensions physiques et psychologiques dans un milieu naturel, le bébé ressent l'effet de relâchement et de bien être de sa maman , le corps libère des endorphines que le bébé ressent .

.Le longe cote : préparation physique et décrassage

- Pour éviter un déficit musculaire sur certaines zones du corps lié à une pratique spécifique Thomas Wallyn s'est servi du longe cote pour entrainer l'équipe de France d'aviron .La capacité de cette pratique à faire travailler la quasi-totalité des muscles permet d'augmenter sa masse musculaire et peut être un précieux allié pour l'échauffement .
- Une séance de décrassage est un moyen de nettoyer notre organisme , en particulier les muscles de toutes les toxines accumulées par la répétition d'efforts à haute intensité . Ces efforts répétés créent de l'acide lactique qui se forment dans les cellules musculaires privées d'oxygène . Il est nécessaire de stimuler la circulation sanguine et l'eau froide est un atout majeur .

4-LONGE COTE ET PATHOLOGIES

Une prescription médicale est recommandée pour une pratique adaptée à la pathologie des longeurs accueillis dans les cours .

.La rétention d'eau

C'est l'accumulation « anormale » d'eau dans les tissus du corps résultant d'un dysfonctionnement du mécanisme de régulation de l'eau par l'organisme. Cela crée des gonflements, appelés « œdèmes », de certaines parties du corps.

Quelles sont les causes de la rétention d'eau ?

Les causes sur lesquelles on ne peut pas toujours agir : un traitement médicamenteux, un dérèglement hormonal ou encore certaines pathologies cardiaques et rénales.

Les causes sur lesquelles on peut agir : une alimentation trop salée, la sédentarité, une mauvaise circulation sanguine.

Comment limiter la rétention d'eau ?

Premièrement, en faisant attention à son apport en sel.

Deuxièmement, en pratiquant une activité physique régulière telle que le longé côte. En effet, la marche dans l'eau est un des sports préconisés en cas de rétention d'eau souvent associée à de la cellulite. En effet :

- L'exercice effectué dans l'eau va solliciter davantage les muscles et permettre une meilleure tonification de la silhouette, la meilleure contention est avant tout musculaire.
- Les mouvements réalisés dans l'eau créent des remous qui ont un effet massant sur le corps.
- La fraîcheur de l'eau ,la pressothérapie (marche dans le sable ou sur les cailloux) va stimuler la circulation sanguine et lymphatique et favoriser le retour veineux
-

Une alimentation saine et modérément salée, et une bonne hydratation associées à la pratique du longé côte seront des alliées pour diminuer la rétention d'eau.

.La pression artérielle

L'iode fluidifie le sang ce qui prévient la formation de caillots assouplit les artères et diminue la pression artérielle .

Le travail musculaire très intense grâce à la résistance développée par le mouvement dans l'eau entraîne une activité du muscle cardiaque plus intense et donc une meilleure circulation sanguine Il

en résulte la sensation de jambes légères en sortant de l'eau amplifiée par le port de la combinaison comme bas de contention .

Les varices

Cette pratique va permettre un bon drainage des membres inférieurs en améliorant le retour veineux. Grâce à la combinaison de la marche et de la résistance de l'eau, le retour veineux est activé et permet de soulager les jambes lourdes et lutter contre les varices.

.Protection contre certain cancers /Prévention des récives

Un lien est établi depuis plusieurs années, entre l'exercice physique et la prévention du cancer. Des études, ont prouvé que les personnes actives sont moins souvent atteintes d'un cancer que celles qui sont sédentaires. L'activité physique protège contre le cancer du côlon et elle peut réduire le risque de cancer du sein, de l'ovaire, de l'endomètre, de la prostate, du pancréas ,de l'estomac et des poumons.

Pour les personnes ayant déjà eu un cancer l'activité physique va jouer un rôle important dans la prévention des récives (diminution du risque de 40 à 45%) car les cellules cancéreuses résiduelles vont avoir moins de facteurs stimulants pour se développer ;

.Retour de cancer

L'activité physique peut augmenter la qualité de vie en diminuant la fatigue grâce à un sommeil de meilleure qualité en atténuant les douleurs et en renforçant l'estime de soi .Elle permet de reprendre confiance et de se réapproprier son corps dont l'image a souvent été altérée après des traitements agressifs comme la chirurgie ,la radiothérapie ou la chimiothérapie(ablation d'un sein , perte de cheveux , altération de la peau)

Cancer du sein :Il est important de reprendre confiance , tout en protégeant la ceinture scapulaire , le grand pectoral , le deltoïde , le grand dorsal et le trapèze grâce à la technique « appui aquatique brassé » (sans élévation du bras) et un drainage lymphatique naturel.

Le lymphœdème du bras, également appelé « gros bras », touche 20 à 30% des femmes traitées pour un cancer du sein. Gênant et à risque de complications, il nécessite un traitement par compression et drainage de la lymphe.

Le lymphœdème occasionne des sensations de pesanteur et des limitations de mouvements nuisibles à la mobilité et à la qualité de vie. De plus, le système immunitaire étant moins performant, la peau du bras est plus à risque d'infection. Ce lymphœdème doit donc être traité rapidement en 3 phases :

- la première, dite intensive, pour réduire le volume du bras, par drainage lymphatique : naturel dans l'eau

- la seconde, dite d'entretien, pour maintenir cette réduction, par le port de dispositifs de compression tels que des manchons de contention. Le port de la combinaison contribue à l'effet de contention .
- la troisième ,le soin de la peau (dans l'eau de mer chargée d'oligo- éléments un plus)

.Douleurs articulaires

Reprise d'activités en décharge après blessure, rééducation chevilles , genoux , hanches , ceinture scapulaire , dos .

.Arthrose

L'arthrose est la maladie articulaire la plus courante. Cette maladie est la destruction du cartilage sur toutes les structures de l'articulation, à l'os et au tissu synovial. L'arthrose concerne plus de personnes que ce que l'on pense. En effet, environ 3% des moins de 45 ans, 65% des plus de 65 ans et 80% des plus de 80 ans sont victimes d'arthrose. Toutes les articulations peuvent être touchées, mais les plus fréquentes sont à la colonne vertébrale, aux doigts, aux genoux et à la hanche. En cas d'arthrose (quelle que soit l'articulation), la pratique d'une activité physique régulière est vivement conseillée. Cela aide à maintenir une bonne mobilité des articulations douloureuses et entretient les muscles et les tendons qui forment ces articulations. Les sports doux sont vivement conseillés : la course à pied, le long-côte ou encore les cours de gymnastique d'entretien par exemple. Grâce à la pesanteur de l'eau, vous ne sollicitez que très peu les articulations .

.Pathologies cardiaques

Le cœur est un muscle qui assure la circulation du sang dans l'organisme en agissant comme une pompe. La pratique régulière d'une activité sportive participe au bon fonctionnement de votre cœur, elle contribue à développer son endurance, sa puissance et sa tonicité.

Une demi-heure de pratique quotidienne parvient à réduire de 25 à 30 % les risques de mortalité cardiovasculaire. Elle diminue aussi les risques de récurrence chez le patient qui a présenté un accident cardiaque.

L'activité physique fait partie intégrante de la thérapeutique après un accident cardiaque. Celle-ci doit idéalement être reprise dans le cadre d'un programme de réadaptation cardiaque et d'éducation thérapeutique. Dans tous les cas, elle devra se faire sous la surveillance d'un médecin.

Le long cote est aujourd'hui une activité physique adaptée et prescrite par le milieu médical ;

L'activité physique contribue à la modification de taux de cholestérol de façon favorable. En effet, faire du sport diminue le mauvais cholestérol et augmente le bon cholestérol. Pour que cela soit le plus efficace possible, il faut faire durer l'effort de façon intense et régulière. Les sports les plus conseillés sont le vélo, la course à pied ,la natation et le long cote.

Cette pratique permet de travailler son cardio de façon intense, tout en pouvant discuter avec son/ses voisins lors des sessions !

.Maladies neurologiques

SEP , Parkinson, Poliomyélite : Bénéfices thérapeutiques de l'eau froide , station debout sollicitée

.Handicap et longe cote : une approche du milieu aquatique et marin

Déficit sensoriel : handicap visuel, auditif

Autisme : l'eau facilitatrice de motricité , de socialisation

Trisomie : lutte contre hypotonie et l'hyperlaxité

Sources :

longeurs.com

Les thérapeutiques extraites du milieu marin

FFESSM Environnement et biodiversité

Martine Cabé

Surf et thérapie /Se soigner au contact de l'océan

Détoxseafication /Notre corps est un océan

Dc Guillaume Barucq

ALOHA !

Valérie ROUCAYROL