

Une vague de bien-être

Glisser pendant quelques secondes, debout sur une planche, propulsé par une vague... Si cette sensation euphorisante fait le bonheur de sportifs toujours plus nombreux, elle aide aussi certains patients à soigner leurs blessures physiques ou mentales.



Encore peu connue du grand public, la thérapie par le surf ne date pas d'hier. Les premiers programmes ont été proposés en 2005, en

tard, les organisateurs ouvraient leurs stages à des vétérans de l'armée américaine, dont la plupart souffraient de symptômes post-traumatiques. Les

par le surf est préconisée dans de nombreux pays pour accompagner les patients atteints d'un large éventail de pathologies, comme le diabète, le cancer, le céleste en plaques, mais aussi de troubles des phobies sociales), ou encore de traumatismes d'origines diverses.

nombreux bienfaits sur le plan physique : musculature, endurance, équilibre, assouplissement des membres... Mais il joue aussi sur le mental. « À l'issue de leurs

leçons, les stagiaires éprouvent un sentiment qu'ils avaient généralement perdu : l'estime de soi. Le surf est en effet perçu comme un sport cool et lorsqu'ils

participants se sentent fiers, ce qui les aide à reprendre confiance en eux », explique Sandra Saint-Geours, en charge du développement des associations basques

Comme la méditation

Mais les bénéfices ne sont pas dus uniquement à l'activité elle-même. L'environnement marin bien sûr,

que le "blue space" (l'environnement bleu) procure plus d'effets apaisants, antidépresseurs et anxiolytiques que le "green space" (l'environnement vert) »

clinique de l'océan à Quimper, qui propose la surf thérapie depuis 2021. « D'autre part, lorsqu'on immerge son visage dans une eau à moins de 20 degrés, les



Photo © D. R.

battements cardiaques ralentissent, on se détend. Et dans la mer, tous les sens entrent en action : l'océan a une odeur et un goût spécifiques, les vagues et le

essaie de faire avec la méditation : plonger les patients dans leur environnement immédiat et non plus dans leurs pensées. Mais c'est plus facile sur un surf que

l'océan permet aux patients de sortir de chez eux et de se réapproprier leur environnement. » Le prochain projet du médecin : organiser des « surf camps » pour les patients en cardiologie qui habitent loin

Depuis 2022, le ministère de la Santé autorise les praticiens, qu'ils soient spécialistes ou généralistes, à prescrire des leçons de surf. Mais elles ne sont

placées par des médecins et réservées à leurs patients. Elles font alors l'objet de protocoles stricts et sont encadrées à minima par des moniteurs formés à la

surf thérapie. Ces séances peuvent être financées par des fonds publics (CAF, Agences régionales de santé...) ou privés. Lorsque l'argent vient à man-

œuvre, la tâche est difficile dans la mesure où ces programmes sont souvent perçus comme des divertissements plutôt que comme des accompagnements thérapeutiques.

l'objet d'études scientifiques à grande échelle et sur le long terme pour prouver son efficacité. À la clinique, on constate que plus de 95 % des patients restent, un an après leurs premiers cours de surf, dans les pro-

de surf revient à 30 € par patient, contre 600 € à 800 € pour une journée d'hospitalisation en psychiatrie.

me semble assez évident ». ■