



FREDERIC SALDMANN

Médecin cardiologue et nutritionniste, reconnu pour ses nombreux ouvrages dédiés à la prévention santé

L'ETUDE A REVELE TOUT LE POTENTIEL DE LA DESTINATION MONTAGNE

Vous avez suivi l'étude d'Auvergne-Rhône-Alpes Tourisme de près. Permet-elle de relever l'enjeu santé pour le tourisme ?

Un tourisme qui permet de booster sa santé, d'avoir des bonnes défenses immunitaires, c'est le rêve ! Mais aujourd'hui, quand on parle bien-être et santé, les gens veulent savoir. Des millions de personnes utilisent les applications qui permettent de savoir si tel ou tel produit est bon pour la santé ou au contraire s'il faut l'éviter, comme Yuka par exemple.

Là, le produit c'est la destination. Et on a montré qu'elle est vraiment bienfaitante pour la santé, en délivrant une preuve de concept, qui montre que ça marche. L'étude réalisée avec Auvergne-Rhône-Alpes Tourisme permet de démontrer que la montagne est un endroit formidable pour venir se recharger, toute l'année.

Aux facteurs positifs de la montagne et de son environnement sur notre santé, y a-t-il un ingrédient que vous conseillez d'ajouter ?

Les forêts de montagne et leur biodiversité regorgent d'essences qui possèdent des bienfaits santé exceptionnels. L'altitude et l'absence de pollution en font un lieu à privilégier pour tout un lot d'indications. Mais de plus en montagne, il y a une diversité d'activités physiques à pratiquer. Or, l'activité physique, c'est la clé de la bonne santé.

Quand elle est modérée, elle influence les performances du système immunitaire. Par exemple, quand on pratique une activité physique 40 minutes par jour, une enzyme est sécrétée qui permet de lutter 24h contre les formes graves de Covid. Le ski alpin va contribuer à un vieillissement en bonne santé. Le ski de fond quant à lui coche toutes les cases : distanciation sociale, silence, travail de tous les muscles dont les muscles profonds, et il y a moins de risque de trauma en cas de chute.

La montagne est un endroit formidable pour venir se recharger, toute l'année.