



Les vacances à la montagne permettent à l'organisme de se recharger.



Michel CYMES

Médecin ORL, Animateur télé sur France TV, Animateur radio sur RTL, Cofondateur (avec Franck Cymes) et directeur du comité éditorial de la marque Dr.Good !, Ambassadeur santé Paris 2024

L'HYPOXIE EST UN ATOUT UNIQUE DE LA MONTAGNE

Dire de façon empirique que prendre des vacances à la montagne c'est bon pour la santé, on n'a besoin de personne pour ça, assure Michel Cymes. Pour lui, rien ne vaut une preuve scientifique pour expliquer pourquoi un séjour à la montagne est bénéfique pour la santé. Il faut s'appuyer sur des données fiables, répétitives, faites avec sérieux.

Les Français sont-ils de plus en plus nombreux à souhaiter prendre en main leur santé ?

On peut résumer en un mot la tendance : "empowerment". Les Français se prennent en charge eux-mêmes. Ils ont compris, comprennent de mieux en mieux, le message qu'on essaie de faire passer depuis des années : faites des efforts pour vous-même !

Et le Covid est pour ça un formidable accélérateur de prise de conscience. Il a permis de leur faire comprendre une lapalissade : pour ne pas tomber malade il faut être en bonne santé. Pour nous professionnels de santé, c'est une aubaine, un moyen de faire passer le message : on est les propres maîtres de notre santé. Bien sûr les médecins sont là - et il faut leur faire confiance, aller les voir quand on est malade - mais finalement le mieux, c'est de se prendre en charge soit même. Et c'est possible, grâce à de petites actions, des petits changements d'habitudes.

Et quels sont les axes à prioriser pour cet empowerment santé ?

La lutte contre le stress est essentielle. Parce qu'on sait que le stress est très mauvais pour la santé en général et pour le système immunitaire en particulier. Les deux ans d'épidémie nous ont bien stressés. On le voit autour de nous, tout le monde est plombé. On n'a pas retrouvé cette joie de vivre qu'on avait avant le Covid. On se demande combien de temps ça va durer. Le nombre de dépressions explose chez les jeunes, mais aussi chez les adultes. On a tout un ensemble de données psychologiques qui sont très mauvaises aujourd'hui.

Ensuite, on se bat depuis des décennies pour expliquer que le surpoids est délétère pour la santé. Dans l'esprit du public, on sait que le surpoids, c'est pas bon. D'abord, sur le plan esthétique, et c'est pas bon pour le cœur, c'est pas bon pour la tension. Ça risque de nous faire devenir diabétique, ça réduit son espérance de vie... Mais on se dit : "c'est pas parce que j'ai 5 ou 10 kilos de trop que je vais mourir plus vite". Mais si ! Et le Covid a été incroyablement marquant pour ça. Parmi ceux qui sont morts du Covid ou qui ont eu des séquelles, beaucoup étaient en surcharge pondérale. Les gens se sont rendu compte qu'on ne leur demandait pas de maigrir dans le vide. Et ce n'est qu'un exemple. Les sédentaires ont aussi payé un très lourd tribut au Covid.

La sédentarité, c'est la 4^{ème} cause de mortalité, la 1^{ère} cause de mortalité évitable. Et c'est une catastrophe sur le plan sanitaire. On réduit l'espérance de vie en bonne santé, on réduit l'espérance de vie tout court. On augmente le risque cardio-vasculaire de façon absolument dramatique.

Dernier facteur essentiel à prendre en charge, l'immunité. Aujourd'hui, toutes les études montrent qu'une personne en surpoids a un système immunitaire qui est moins efficace. Toutes les études montrent que la sédentarité et l'inactivité physique sont catastrophiques sur le plan sanitaire. Alors qu'à contrario, si vous vous mettez à avoir une activité physique, si vous vous mettez à lutter contre la sédentarité et à vous lever ne serait-ce quelques minutes toutes les heures quand vous bossez, vous stimulez votre système immunitaire. Tout ça, associer à un bon équilibre alimentaire et à une lutte contre le stress, et vous aurez un système immunitaire efficace.

J'ai la chance d'être ambassadeur santé Paris 2024. La première fois que j'ai participé au conseil d'administration, je leur ai expliqué la corrélation entre le nombre d'heures passées assis et le risque de diminuer l'espérance de vie. Ils ont tous voulu travailler debout après !



On a aujourd'hui toutes les études scientifiques pour montrer que le système immunitaire est boosté par un séjour en montagne.



Les vacances sont-elles l'occasion de "travailler" sa santé ?

Le fait de se déstresser est le point essentiel. C'est le principe des vacances. Vous partez en vacances, donc vous êtes déjà plus détendu.

Les vacances peuvent être un starter pour un ou des changements de comportement. Mais, en vacances, comme le reste de l'année, il ne faut pas culpabiliser quand on fait des excès, il faut équilibrer. Parce que le terme majeur en matière de prévention santé, c'est l'équilibre.

Et prendre des vacances à la montagne, c'est un plus pour la santé ?

Où que je parte, je pars en vacances. Donc déjà, le fait de partir me déstresse et fait que j'ai l'esprit qui va mieux. Mais la destination montagne a des choses concrètes à proposer, des bénéfices d'ordre psychologique mais aussi d'ordre physiologique. Se promener en montagne apaise. La vision de la verdure, ça a été prouvé, permet la libération d'endorphines dans le cerveau, notamment parce que les sapins et autres envoient des phytoncydes et des molécules apaisantes. On dort comme des bébés à la montagne - c'est le repos de l'esprit et le repos du corps. Et puis la montagne c'est l'altitude !

L'altitude, c'est la fabrication des globules rouges. Sans monter à 5 000 m, quand vous arrivez en station vous êtes à un niveau où l'organisme manquant d'oxygène va sécréter de l'érythropoïétine, cette fameuse EPO, qui va augmenter la fabrication de globules rouges. C'est ce qui fait qu'en général quand on rentre d'un séjour à la montagne, même si vous n'êtes resté qu'une semaine, vous avez plutôt la pêche. Vous êtes plutôt meilleur dans les sports que vous pratiquez, parce que vous avez un transporteur d'oxygène plus important avec le nombre de globules rouges qui augmente.

De plus, quand on part à la montagne il est rare qu'on ne fasse pas une activité physique. On est dans une démarche active, d'activités physiques et de sports. Par exemple, la randonnée en montagne permet de faire plus de fractionné, vous faites plus d'efforts qu'en plaine.

S'appuyer sur les études scientifiques afin d'expliquer les bienfaits pour la santé d'un séjour à la montagne, c'est donc une bonne idée ?

Les études sont essentielles pour expliquer. Elles permettent de montrer la spécificité d'un séjour en montagne concernant la prévention santé par rapport à un séjour au niveau

de la mer ou à la campagne. L'hypoxie, on ne l'a pas partout !

On a aujourd'hui toutes les études scientifiques pour montrer que le système immunitaire est boosté par un séjour en montagne. De plus, psychologiquement, les gens vont mieux quand ils sortent de vacances à la montagne. Physiologiquement, on a plus de globules rouges, plus de transporteurs d'oxygène au retour d'un séjour à la montagne. Les vacances à la montagne sont souvent l'occasion de faire du sport ou de se mettre à l'activité physique. Elles permettent à l'organisme de se recharger. Ce sont des vacances saines.

• POUR ALLER PLUS LOIN

L'actu santé qui vous concerne avec Michel Cymes : Docteur Good - www.drgood.fr.

