



**BIEN** vivre

Nager dans les vagues  
ou randonner en altitude...  
Nos goûts sont parfois  
tranchés quand il s'agit  
de choisir notre destination  
estivale. Mais cet attrait  
peut avoir des causes  
enfouies au plus profond  
de nous. Décryptage.

ISABELLE GRAVILLON

*Mer ou montagne*  
**CE QUE LES PAYSAGES  
DISENT DE NOUS**



## DES VACANCES QUI FONT DU BIEN

### **La proximité de la mer favorise la santé mentale**

Le projet « Blue Health » (Santé bleue) a étudié les dossiers médicaux de 18 000 personnes dans 18 pays européens : celles habitant en bord de mer souffraient moins de troubles psychologiques et de dépression que celles vivant à l'intérieur des terres, même à proximité d'un espace vert.

### **Le silence des montagnes est bénéfique pour le cerveau**

Une affirmation que l'on peut faire à partir de l'extrapolation d'une étude allemande menée en 2013 sur des souris. Celles qui avaient été plongées dans un néant sonore deux heures par jour ont vu leur cerveau se modifier par rapport à celles d'un groupe témoin : elles avaient développé plus de nouvelles cellules dans leur hippocampe.

### **NOS EXPERTS**

Michel Le Van Ouyen, chercheur en neurosciences, directeur de recherche à l'Inserm.  
Nicole Prieur, psychologue et hypnothérapeute.



**Psycho**

LA PRÉFÉRENCE  
POUR UN PAYSAGE TIENT  
SOUVENT AUX SOUVENIRS  
HEUREUX QUI Y SONT  
ATTACHÉS.



« **A** lors on regardait les bateaux, on suçait des glaces à l'eau... », chantait Michel Jonasz.

Dans cette chanson, gros tube de l'année 1975, il livrait avec émotion de jolis souvenirs de vacances en famille au bord de la mer, malgré l'argent qui manquait.

Notre préférence pour un paysage plutôt qu'un autre tient bien souvent aux souvenirs heureux qui y sont associés: des vacances très réussies et riches de découvertes avec nos parents quand nous étions petits, comme pour Michel Jonasz; nos premiers émois adolescents éprouvés autour d'un feu de camp sur la plage ou dans un refuge en montagne à l'occasion d'une colo. Ces souvenirs encore vivaces dans notre mémoire nous lient indéfectiblement à ce lieu originel de bonheur.

### UNE MÉMOIRE OLFACTIVE PUISSANTE

À chaque fois que nous nous retrouvons confrontés à un paysage de mer pour les uns, de montagne pour les autres, toutes sortes d'éléments

LA PHRASE  
QUI  
INSPIRE

« **J'ai la mer comme certains de mes amis ont la foi: par foudre innocente, étrangère à la raison et au calcul.** »

Hervé Hamon, dans *Besoin de mer*, éd. Points.

contribuent alors à convoquer nos souvenirs et nous installer dans un état de bien-être. « Les moments heureux vécus dans ce lieu ne remontent pas seulement par le canal cognitif ou intellectuel, décrit Nicole Prieur, psychologue et hypnothérapeute<sup>(1)</sup>. Nous les revivons à travers notre corps, qui en a conservé une empreinte multisensorielle. Les odeurs, les couleurs et les sons propres à cet endroit sont autant de déclencheurs qui les ravivent. »

Pour la mer, l'odeur reconnaissable entre toutes des algues échouées sur la plage, les embruns qui fouettent le visage, le sable chaud et fuyant entre les doigts, le bruit rythmé des vagues... Pour la montagne, l'odeur des résineux, le tintinnablement des cloches des vaches, le cri des marmottes, le fracas d'un torrent qui dévale des cimes, le toucher rugueux des sapins... « Toutes ces sensations nous reconnectent puissamment à une part de notre passé, elles nous donnent un sentiment de permanence et de continuum de l'existence très rassurant », poursuit-elle.

Parmi tous ces déclencheurs de souvenirs, les odeurs s'avèrent puissantes. On s'en doutait déjà grâce à Proust et sa fameuse madeleine. Dans *À la recherche du temps perdu*, l'auteur raconte comment il s'est souvenu d'événements de son enfance, stockés dans sa mémoire à son insu, grâce à l'odeur et au goût d'une madeleine trempée dans du thé. Mais aujourd'hui, nous disposons d'explications scientifiques pour étayer ce phénomène. « L'odorat constitue une

### À partager sans modération

Et si vous profitez de ces vacances pour transmettre votre amour inconditionnel de la mer ou de la montagne à vos enfants ou petits-enfants? Ce serait un merveilleux cadeau à leur offrir! « En attirant leur attention sur la beauté d'un paysage, on les introduit à l'esthétique, souligne Nicole Prieur. On les sensibilise également à la mission essentielle de prendre soin de cette nature qui nous offre de si beaux spectacles. » Surtout, à travers ce partage d'un coucher de soleil sur la mer ou d'un ciel étoilé à la montagne, on se crée une mémoire commune. « Ils formeront des souvenirs très forts qui tisseront un lien indéfectible entre les générations », assure-t-elle.

voie directe vers le cerveau, contrairement à la vue et l'ouïe qui empruntent des détours, explique Michel Le Van Quyen, chercheur en neurosciences, directeur de recherche à l'Inserm<sup>(2)</sup>. La cavité nasale est tapissée d'un petit tissu nerveux composé des prolongements de millions de neurones. Ceux-ci sont directement connectés à l'hippocampe, une structure du cerveau largement impliquée dans le stockage et le rappel des souvenirs. »

## LE REFLET D'UN ÉTAT D'ESPRIT

L'immensité de la mer, la sensation que jamais elle ne finira sont source d'apaisement pour certains mais d'anxiété pour d'autres. L'aspect grandiose des montagnes qui semblent tutoyer le ciel déclenche un enthousiasme conquérant chez les uns mais provoque un sentiment d'oppression chez d'autres. Notre relation à ces paysages extrêmes dépend de notre état d'esprit et de notre manière d'aborder l'existence. Pour Michel Le Van Quyen, « la mer est un environnement susceptible d'attirer les personnes angoissées: un paysage ouvert, où le regard porte loin, où l'on peut donc repérer facilement d'éventuels dangers, révèle le chercheur. De quoi satisfaire un vieux réflexe archaïque, profondément ancré en nous. Par ailleurs, le bruit des vagues est répétitif, donc prévisible. Résultat, l'amygdale (sorte de système d'alerte dans notre cerveau) est très peu sollicitée ».

Bercé par des sonorités régulières, le cerveau se détend. Les angoissés trouvent sans doute aussi une forme de contenance dans un paysage marin. « Quand la mer fait mine de rejoindre le ciel, on peut

LA PHRASE  
QUI  
INSPIRE

« Les montagnes sont comme un monde à part, un monde au-dessus du monde. »

Gaston Rébuffat dans *La Montagne est mon domaine*, éd. Hoebeke.

avoir le sentiment d'être accueilli tels que nous sommes dans une immense bulle, note Nicole Prieur. Un peu comme les bras d'une mère. La consonance des deux mots n'est finalement peut-être pas un hasard. »

## EN QUÊTE DE SPIRITUALITÉ

Et la montagne, qui attire-t-elle? Entre autres, des personnes enclines à une certaine spiritualité. « Face à des cimes qui nous dominent, on peut éprouver une forme de transcendance qui nous fait nous sentir minuscules et, à la fois, nous élève au-dessus de l'agitation du monde, analyse Nicole Prieur. Se promener en montagne, c'est prendre de la hauteur aussi bien physiquement que psychiquement. C'est se mettre en quête de ses propres forces et, pourquoi pas, d'un dépassement de soi. »

C'est aussi embrasser du regard, au loin, la pureté des glaciers et des neiges éternelles. Et vivre, en somme, une expérience quasi-mystique. Certains viennent également y chercher le silence, loin de l'atmosphère animée du bord de mer. « Ce silence extérieur, seulement troublé parfois par le chant d'un oiseau

ou le murmure d'un ruisseau, renvoie inmanquablement le promeneur à son intériorité, dépeint Michel Le Van Quyen. Au début, on peut être gêné par le bruit de nos pensées parasites. Puis celui-ci s'estompe peu à peu et l'on devient plus présent à notre corps, à nos pensées positives. »

## DES GOÛTS ET DES COULEURS

Du bleu pour la mer, du vert pour la montagne: chacune déploie sa couleur, signe de son identité. Une préférence chromatique, voilà peut-être une autre explication à notre amour pour un paysage plutôt qu'un autre... Envie d'apaisement? Le bleu de la mer est une réponse possible. La simple vue de cette couleur provoque en effet une diminution de la pression artérielle et un ralentissement du rythme cardiaque.

« De tels effets physiologiques pourraient s'expliquer par le fait que la lumière bleue a un impact direct sur un pigment de la rétine, la mélanopsine, avance Michel Le Van Quyen. Celle-ci s'avère très efficace pour recaler notre horloge circadienne qui règle toutes les fonctions métaboliques de l'organisme sur vingt-quatre heures. »

RANDONNÉE,  
SILENCE, AIR PUR...  
LA MONTAGNE,  
NOUS RÉGÈNÈRE!



Idéal pour se remettre en phase avec ses rythmes naturels, donc, forcément se sentir mieux dans son corps et dans sa tête. Le bleu de l'eau peut aussi nous offrir une déconnexion totale, absolue. Comme l'écrivait le peintre Yves Klein – qui passa sa vie d'artiste à mettre au point le bleu le plus parfait selon lui –, cette couleur n'a pas de limites, ne nous renvoie pas à des associations d'idées concrètes, matérielles, tangibles.

Quant à la montagne, elle nous gratifie en été d'un dégradé de verts, étagés au gré de l'altitude. De ceux plus sombres des sapins, à ceux plus clairs des pâturages. Cette couleur est réputée pour ses vertus énergisantes, elle symbolise aussi l'espérance. S'offrir une promenade dans une nature parée de vert limite les pensées négatives et nous dispose

à l'optimisme. « Si le vert de la montagne peut être apaisant, il est sans doute aussi plus stimulant que le bleu », confirme Nicole Prieur.

### UN OBJECTIF BIEN-ÊTRE ET SANTÉ

Notre inclinaison pour tel ou tel paysage peut être guidée par nos objectifs santé. À la mer, nous irons chercher le bienfait antidouleur de son eau riche en oligo-éléments, respirer un air riche en embruns et concentré en iode, offrant un véritable coup de fouet à tous nos organes. « À la mer, nous nous laissons porter par l'eau salée, nous la laissons nous faire du bien, constate Nicole Prieur. Ce lâcher-prise est fondamentalement thérapeutique. » À la montagne, nous sommes dans une démarche plus dynamique,

occupés à randonner. Nous venons régénérer nos poumons et faire le plein d'air pur. « Cette croyance dans les vertus du bon air de la montagne reste très fortement ancrée dans l'imaginaire collectif, raconte Michel Le Van Quyen. Elle remonte au XIX<sup>e</sup> siècle et au succès des sanatoriums. Des cures d'altitude y étaient proposées pour soigner la tuberculose. » Notons que la pureté de l'air montagnard est un fait bien réel, car il est exempt des particules fines, si dangereuses pour nos poumons. En outre, l'altitude est favorable à la production de globules rouges: il en résulte une meilleure oxygénation. À la montagne, on respire la santé, au sens propre comme au figuré! ●

(1) Auteure de *Les Trahisons nécessaires*, éd. Robert Laffont, 2021, 21 €.

(2) Auteur de *Cerveau et nature*, éd. Flammarion, 2022, 20 €.