

## **Étude exploratoire de l'impact de la plongée sur le stress perçu**

Titre(s): Étude exploratoire de l'impact de la plongée sur le stress perçu / Guillaume Michoud,... ; [sous la direction de Madame le Pr. agrégé du Val-de-Grâce Marion Trousselard]

Auteur(s): Michoud, Guillaume (1990-....)

Autre(s) responsabilité(s): Trousselard, Marion (1970-....) (Directeur de thèse)  
Aix-Marseille Université (2012-....) - Organisme de soutenance  
Aix-Marseille Université, Faculté de médecine 2012-2018 - Organisme de soutenance

Editeur, producteur: 2016

Description matérielle: 1 vol. (67 f.) : ill. ; 30 cm

Titre traduit ajouté par le catalogueur: Recreational diving practice for stress management an exploratory controlled trial eng

Note sur l'édition et l'histoire bibliographique: Thèse présentée sous la forme de thèse-article

Note sur l'exemplaire: Version électronique disponible au format pdf (BCSSA)

Note sur les bibliographies et les index: Bibliogr. f. 63-67

Note de thèses et écrits académiques: Thèse d'exercice Médecine générale 2016 Aix-Marseille

Résumé ou extrait: Introduction : La pratique de la méditation améliore le fonctionnement de pleine conscience (mindfulness) et diminue le stress perçu des pratiquants. La plongée possède des similitudes dans ses modalités de pratique avec les techniques de méditation. L'objectif de cette étude est d'évaluer les bénéfices de la pratique de la plongée sur le fonctionnement de pleine conscience comparativement à une autre pratique sportive. Méthodes : Un groupe de plongeur loisir (n=37) est comparé à un groupe contrôle multisport (n=30) sur des critères de stress perçu, des scores d'humeur et de mindfulness avant et à l'issue de stages UCPA d'une semaine par des auto-questionnaires. Ses critères sont également évalués un mois après le stage dans le groupe plongée pour étudier la rémanence des effets. Résultats : Seuls les plongeurs loisirs ont un score de stress perçu qui s'améliore significativement à l'issue du stage. Ce bénéfice se maintient à un mois. Les modifications du fonctionnement mindfulness sont différentes entre les deux groupes : la pratique de la plongée améliore l'acceptation et la perception corporelle. Une amélioration de l'humeur se retrouve dans les deux groupes. Conclusion : La pratique du sport loisir améliore l'humeur des sujets rendant compte des bénéfices thymiques d'une activité physique réalisée en situation de vacances. Les bénéfices sur la santé de la pratique de la plongée loisir apparaissent plus importants que la pratique d'autres sports dans le cadre d'une réduction du stress et l'amélioration du bien-être.

Background : Scuba diving has similarities within its components with meditation and mindfulness techniques. Perceived stress is known to be diminished during meditation practice. This study evaluates

the benefits of scuba diving on perceived stress and mindful functioning. Method : A recreational diver group (n=37) is compared to a multisport control group (n=30) on perceived stress, mood score and mindfulness auto-questionnaires before and after one-week long UCPA course. For diver group, stability of the effects is evaluated one month later using similar auto-questionnaires. Results : Divers have a significant drop on the perceived stress score with a sustainable effect. An improvement in mood scale and mindfulness is found in both groups, explained by the physical activity and the "holiday season" effect.

Sujet - Nom commun : Plongée sous-marine -- Aspect physiologique -- Thèses et écrits académiques  
Gestion du stress -- Thèses et écrits académiques  
Plaine conscience -- Thèses et écrits académiques