

## LES BIENFAITS DE LA BAIGNADE EN MER POUR UNE SANTE OPTIMALE

Vous aimez vous baigner en mer en cette période estivale ? Savez-vous que cette baignade est non seulement excellente pour la santé physique mais aussi pour la santé mentale ?

Découvrez les bienfaits de la nage en mer à travers cette newsletter.

### 1 - Nettoie l'épiderme

Riche en sels minéraux et oligo-éléments, l'eau de mer permet de nettoyer l'épiderme. Elle agit comme un cosmétique naturel grâce aux minéraux qu'elle contient tels que le Magnésium, le sodium, le calcium, le chlorure ou encore le sulfate.

Par ailleurs, sa teneur en Magnésium aide à réduire les inflammations cutanées comme l'eczéma ou le psoriasis.

### 2- Stimule la circulation sanguine et booste le système immunitaire

L'eau de mer exerce un effet tonifiant et active la circulation sanguine, améliore la motilité et l'élasticité des vaisseaux sanguins. De plus, une marche quotidienne sur la plage permet de stimuler cette circulation, tout en profitant d'un moment agréable au bord de l'eau . L'iode présent dans l'air marin a des effets bénéfiques sur la circulation.

L'eau de mer contient des micro-organismes anti-bactériens qui agissent comme des probiotiques naturels.

### 3- Soulage les douleurs articulaires et musculaires

L'eau de mer détend les muscles, grâce au brome qu'elle libère dans l'air.

15 minutes dans l'eau suffisent pour que l'effet de ce composé soit bénéfique.

Se baigner dans l'eau de mer induit une sensation d'apesanteur et permet de mobiliser les articulations douloureuses, sans pour autant occasionner des traumatismes.

Le silicium contenu dans l'eau de mer permet également de lutter contre l'arthrose et les douleurs articulaires.

### 4- Booste le métabolisme

Grâce à sa forte concentration en minéraux, elle agit sur le fonctionnement de notre métabolisme et aide ainsi notre corps à retrouver sa vitalité.

Si vous souhaitez perdre du poids, nager permet de consommer entre 400 et 800 Kcal, pour une heure de nage. A noter que nager dans l'eau froide est encore mieux car pour lutter contre le froid, et augmenter la température corporelle, notre métabolisme dépense plus d'énergie donc plus de calories.

### 5- Muscle en profondeur

La natation est un sport très complet qui permet tout à la fois de travailler sur le cardio, mais aussi de développer sa masse musculaire.

Pour renforcer vos muscles du dos, nagez le crawl et le dos crawlé. Pour les épaules et les triceps, optez pour le crawl et le papillon. Pour les pectoraux et les biceps, nagez la brasse. Pour les abdominaux, alternez crawl, dos crawlé et papillon.

### 6- Améliore le bien-être mental

L'air marin soulage le stress et l'anxiété. Le bruit des vagues a un effet apaisant sur le cerveau.

L'eau de mer permet la sécrétion d'endorphines, neuromédiateur du bonheur.

Passer du temps à l'extérieur et s'exposer au soleil permet également à notre corps de synthétiser de la vitamine D, essentielle pour notre système immunitaire et la santé de nos os.

