

TOURISME ET BIEN-ÊTRE EN HAUTS-DE-FRANCE

La Région s'engage "**Haut et Fort**" pour le **bien-être** de ses visiteurs : parce qu'un touriste heureux est **un client qui revient...**

Brigitte **FALGUIÈRE**

Le Comité régional du tourisme et des congrès (CRTC) s'est fixé pour ambition de faire des Hauts-de-France LA région référente en matière de tourisme de bien-être. Pour convaincre les prestataires touristiques du bien-fondé de cette démarche, le CRTC organise depuis octobre 2019 et jusqu'à février 2020 une quinzaine de conférences animées par le Docteur Philippe Rodet, médecin urgentiste spécialisé en gestion du stress. Ces conférences sont proposées dans des lieux identifiés comme propices au ressourcement : quoi de mieux que le splendide jardin du peintre André Van Beek à Saint-Paul pour

accueillir les professionnels du Beauvaisis, de la Picardie Verte et de l'Oise picarde ? Pas loin d'une centaine de participants étaient présents, des acteurs touristiques comme des hôtels, chambres d'hôtes, artisans d'art, producteurs locaux... et des professionnels du bien-être : naturopathes, diététiciens, professeurs de yoga ou sophrologues.

DES ATOUTS À VALORISER

« Notre région dispose d'atouts importants, avec de grands espaces naturels préservés, la richesse et la diversité de son offre cultu-

Les responsables du CRT, de l'Office du tourisme de la Picardie Verte et de celui du Beauvaisis se sont associés pour développer le bien-être des visiteurs.





Une centaine de participants à la conférence : les professionnels du tourisme semblent prêts à développer le concept.

Le Docteur Philippe Rodet spécialisé en gestion du stress.

relle, les valeurs humaines reconnues portées par ses habitants, constate le directeur du CRTC Jean-Philippe Gold. « Mais il faut aller encore plus loin, en proposant par exemple des massages ou des séances de relaxation dans son lieu d'hébergement, des produits du terroir, des activités nature, autant de solutions qui répondent à ces besoins de déconnexion, de réparation et de resserrement des liens, en un mot, de mieux-être. » Alors que selon l'Observatoire mondial de la

santé, la France se situe à la troisième place des pays recensant le plus grand nombre de personnes stressées, le tourisme apparaît comme un facteur majeur de la protection contre le stress. Le stress, le Docteur Philippe Rodet a eu plus d'une occasion d'en étudier les effets néfastes sur la santé : en tant que médecin urgentiste d'abord, puis sur le terrain à Sarajevo, il a pu expérimenter l'influence de la motivation et du plaisir sur le niveau d'anxiété. « Motivation et plaisir sont gouvernés par la même hormone, la dopamine. On constate que lorsque le taux de dopamine augmente, celui des hormones du stress diminue », poursuit le praticien, qui a développé une approche atypique, testée sur des jeunes en échec scolaire ou des sportifs de haut niveau. « Si ça marche pour eux, pourquoi ne pas le décliner à l'échelle d'un territoire ? » Il suffit parfois de peu de choses : exprimer de la considération pour son interlocuteur, être à son écoute... et savoir gérer son propre stress pour ne pas le transmettre. Parce qu'un touriste bien reçu aura non seulement envie de revenir, mais aussi de faire partager son expérience à son entourage. « Le bien-être est en train de devenir le nouveau critère d'attractivité d'un territoire », conclut Jean-Philippe Gold.

