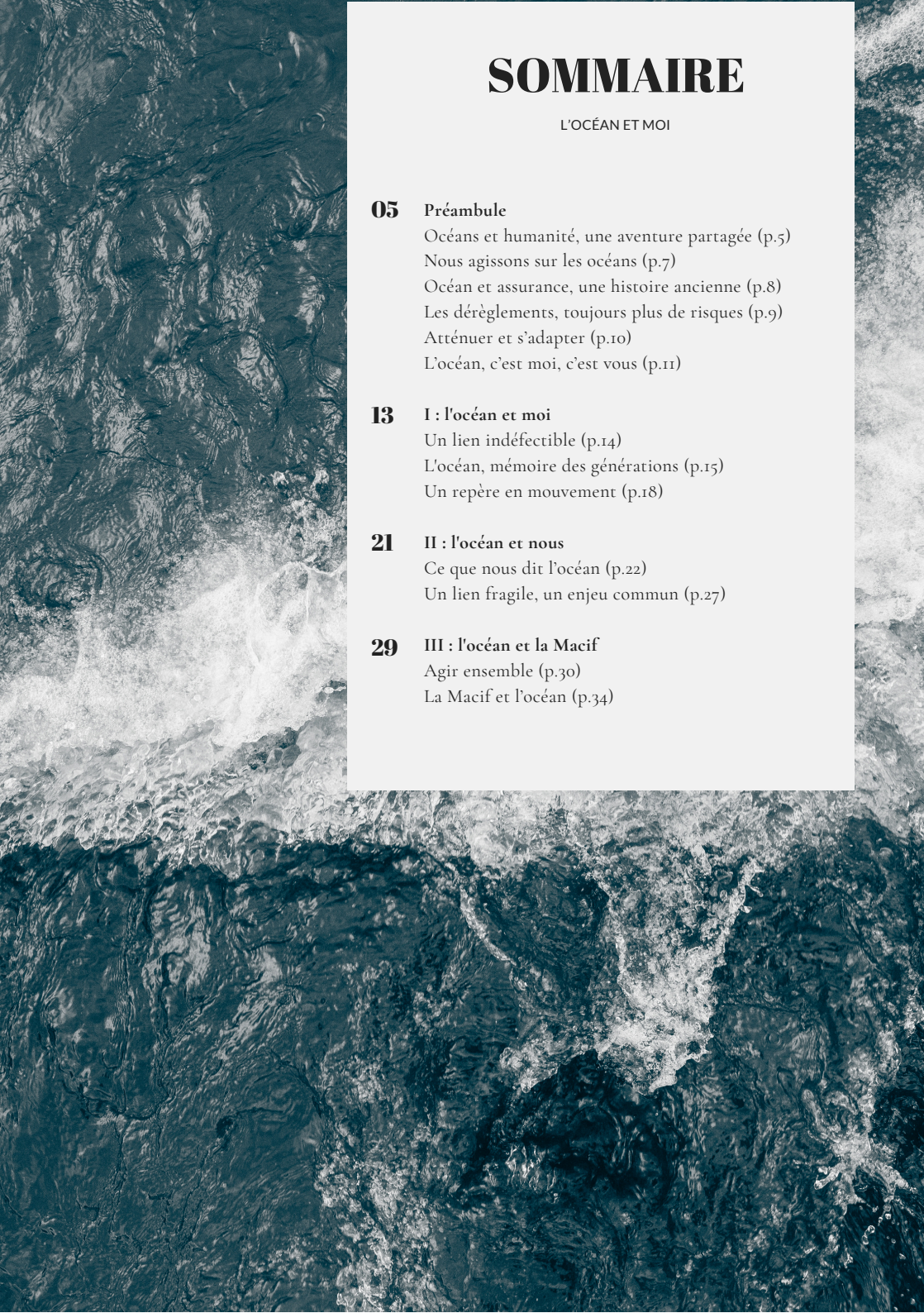


L'OCÉAN ET MOI

An aerial, high-angle photograph of the ocean's surface, showing intricate patterns of waves, ripples, and foam. The water is a deep, dark blue-green, with white foam from breaking waves creating a stark contrast. The perspective is from directly above, looking down at the water's texture.

SOMMAIRE

L'Océan et moi

05 Préambule

Océans et humanité, une aventure partagée (p.5)

Nous agissons sur les océans (p.7)

Océan et assurance, une histoire ancienne (p.8)

Les dérèglements, toujours plus de risques (p.9)

Atténuer et s'adapter (p.10)

L'océan, c'est moi, c'est vous (p.11)

13 I : l'océan et moi

Un lien indéfectible (p.14)

L'océan, mémoire des générations (p.15)

Un repère en mouvement (p.18)

21 II : l'océan et nous

Ce que nous dit l'océan (p.22)

Un lien fragile, un enjeu commun (p.27)

29 III : l'océan et la Macif

Agir ensemble (p.30)

La Macif et l'océan (p.34)





Préambule

Il y a des évidences que l'on oublie parfois, tant elles sont vastes, silencieuses, familières. L'océan en fait partie. Il borde nos vies, il rythme les marées et façonne les rivages. Il inspire les récits de marins, les peintures de tempête, les souvenirs d'enfance au goût salé. Mais plus encore, il fait vivre la planète.

Océans et humanité, une aventure partagée

Parler des océans et de ce qu'ils évoquent en nous, c'est investiguer le lien le plus ancien entre l'eau, les fleuves, la mer et la vie sur terre. Nous, humains, « Terriens », ne pourrions ni vivre ni nous développer comme nous le faisons depuis des millénaires sans ce lien porteur de vie, sans les services socio-économiques, les émotions, les dépendances et les projets qui naviguent en nous, qui nous constituent, qui nous traversent.

Dans l'ouvrage que vous allez parcourir, il est question des liens multiples que nous développons avec l'océan, au singulier. Car si nous considérons pour des raisons historiques, géographiques, continentales qu'il existe cinq océans sur terre, c'est bien un seul et même écosystème vivant et interconnecté avec lequel nous tissons notre histoire, et dont le nom nous vient de la mythologie grecque : Océanos, aîné des Titans, fils du ciel (Ouranos) et de la terre (Gaïa), père des 3000 dieux fleuves et des 3000 nymphes de la terre et de l'eau.

Cette masse d'eau et de mystères, berceau de l'apparition de la vie sur terre, qui couvre 70 % de la surface de notre planète, a bien en effet une identité, des caractéristiques, des fonctions que nous pourrions humaniser, tant nos destins sont entremêlés.

La santé de l'océan, c'est aussi celle des hommes : au-delà des dizaines de milliers de molécules et de composants utilisés pour la fabrication de médicaments, sa présence apaise, répare, et est reconnue aujourd'hui comme une composante essentielle de notre bien-être.

L'océan, comme nous, « respire », en notre faveur. Il génère la moitié de l'oxygène que nous respirons, absorbe près d'un tiers du dioxyde de carbone émis par nos activités, et orchestre le cycle de l'eau dont nous dépendons, dont nous sommes faits. L'océan influence directement les conditions de la vie sur terre. Nos loisirs, notre culture, sont imprégnés de cette relation comme en témoignent notre attachement à la mer, ses habitants, la beauté des côtes, le charme des ports, les sports nautiques, la navigation de plaisance, les souvenirs des premières vacances « à la mer » pour certains d'entre nous... et les récits de vie que vous allez découvrir.

« Le monde est grand, mais en nous il est profond comme la mer » écrit Rainer Maria Rilke : délicat, voire impossible en effet, de parler des océans sans évoquer la place prépondérante et unique qu'il occupe dans notre capacité onirique à créer et faire humanité de toutes les générations qui nous ont précédées et des générations futures.

L'**imaginaire** de chacune et chacun est indéfectiblement marqué par des œuvres, des représentations, des allégories de l'immensité et des mystères de l'océan. Pensons à l'intranquille périple d'Ulysse, à la lutte passionnée à laquelle se livrent Moby Dick et le capitaine Achab, aux émotions ressenties par la contemplation des toiles de Turner, Hokusai ou Boudin, aux aventures épiques des pirates et des corsaires ou encore à la voix de Jacques Perrin qui décrit les courses effrénées du peuple de la mer dans son film Océans.

Notre quotidien, les conditions de sa survie, et notre imaginaire sont donc profondément empreints de notre rapport à l'océan, nous lui sommes indéfectiblement liés, et ce lien, nous l'influons et parfois, nous le malmenons.

Nous agissons sur les océans

Les activités humaines génèrent des polluants et des déchets qui menacent la vie aquatique, notre alimentation, notre santé et notre bien-être, ainsi que la capacité de l'océan à jouer pleinement son rôle de régulateur.

Selon Surfrider Foundation, entre 9 et 14 millions de tonnes de **déchets plastiques** seraient déversées chaque année dans l'océan, nous estimons que plus de 25 000 milliards de particules de microplastiques se retrouvent à tous les niveaux de l'océan et dans les estomacs des poissons. La quantité de plastiques dans l'océan est telle que nous parlons d'un sixième continent, grand comme six fois la France, constitué de détritiques dans l'océan Pacifique. De plus, selon l'ONU, seulement 20 % des eaux usées dans le monde sont traitées avant leur rejet dans l'océan, et ces pollutions contribuent à des désordres dans la biologie marine et impactent notre **santé**.

Prendre soin de la planète, de soi et de sa santé, protéger l'environnement, la biodiversité et faire vivre la solidarité, c'est ainsi porter une considération particulière à l'océan.

Parce que sa mission est d'assurer et de prévenir les risques, de les gérer et de les accompagner, parce que sa raison d'être est de « *protéger le présent et permettre l'avenir, pour nous tous et les générations futures* », la Macif agit concrètement pour des relations plus respectueuses avec l'océan.





© Alexis Courcoux

Océan et assurance, une histoire ancienne

L'assurance est un métier - une préoccupation humaine, presque aussi vieille que l'humanité - qui a naturellement émergé dès qu'il a fallu réfléchir à des solutions à la fois pour prévenir l'éventualité d'un risque - pour la sécurité des biens et des personnes - mais aussi pour en gérer les conséquences en mutualisant des ressources.

En cela, **l'assurance est une réponse collective et solidaire aux besoins de protection de tous**, et qui met en œuvre des dynamiques de confiance, des processus décisionnels et de gouvernance et des règles partagées - entre la société civile, les territoires et les acteurs économiques - propres au modèle mutualiste.

Les historiens s'accordent à dire que la naissance de l'assurance moderne, telle que nous la connaissons aujourd'hui, date du treizième siècle, en Europe, lorsque les navigateurs génois, vénitiens, portugais ou français organisent un système de mutualisation, d'entraide et de sécurisation financière des denrées transportées avec l'essor du commerce maritime.

L'océan et la mer sont à l'origine des systèmes de protection que nous connaissons aujourd'hui, qui rendent assurable ce qui ne pourrait pas l'être, qui protègent de l'aléa, qui organisent la **mise en commun au service et au profit de tous**. Ils sont aux fondements d'un processus de mutualisation qui crée de facto un lien direct entre nos activités terrestres et maritimes, entre les citoyens, les territoires et les acteurs économiques, et enfin entre l'homme et la nature.



Les dérèglements, toujours plus de risques

Les frontières entre océans et continents ne sont pas figées. L'élévation du niveau de l'océan aura – a déjà – des conséquences sur des territoires entiers dans le monde qui seront inondés, érodés, salinisés, et où l'activité humaine ne sera plus possible.

L'océan se réchauffe, s'acidifie, se transforme : les évolutions du climat génèrent des dérèglements, des aléas. Les ouragans dont la fréquence et la puissance augmentent depuis plusieurs années, des tempêtes ou encore des épisodes de submersion.

Les impacts humains et économiques liés à ces événements sont importants, et le seront de plus en plus. Selon France Assureurs, le montant des sinistres dus aux événements naturels pourrait doubler entre 2020 – 2050 par rapport aux trente dernières années.

Face à ces défis majeurs, des collectifs, des synergies, des partages de moyens et d'énergies se constituent un peu partout pour alerter, faire évoluer les comportements, **être solidaires face aux menaces** qui se profilent, à l'image des organisations associatives, coopératives et mutualistes, en écho aux mécanismes de solidarité assurantiels. Nous disposons de leviers, de solutions et d'une capacité d'agir pour réduire collectivement les impacts de nos activités humaines sur les océans qui nous entourent, nous nourrissent, et déterminent nos conditions d'existence durable sur la planète.

C'est ce à quoi contribue la Macif, avec toutes ses parties prenantes, pour atténuer les effets des changements climatiques et adapter nos décisions, modes de vie aux évolutions qui s'annoncent.

Atténuer et s'adapter

La relation que la Macif entretient avec la mer traduit la volonté continue de la mutuelle d'appréhender toutes les facettes des liens et des interactions complexes que nous entretenons avec l'océan. Très tôt est apparue la conviction que la Macif devait s'engager au service des transitions face aux multiples risques associés au dérèglement climatique.

Accompagner, sensibiliser et prévenir, la Macif le fait depuis sa création au travers de nombreux partenariats, qu'il s'agisse d'assurer les embarcations de celles et ceux qui prennent la mer (voiliers, bateaux, planches à voile...), et ce dès le début des années 1970, ou encore de les former à la navigation grâce à son école **Macif Centre de Voile** créée en 1987. En lien avec **Surfrider Foundation**, la Macif initie les enfants à la voile tout en les sensibilisant à la protection des milieux aquatiques et aux impacts de la pollution plastique. Grâce au partenariat noué avec les **Sauveteurs en mer (SNSM)**, elle sensibilise aux gestes de premiers secours pour lutter contre le risque de noyade. En 2024, ce sont près de 2 000 enfants qui ont participé à ces actions de prévention.

Prévenir, c'est aussi ouvrir de nouveaux champs d'investigation pour anticiper au mieux et se préparer au recul du trait de côte, aux inondations, tempêtes et autres aléas qui impactent déjà le littoral. C'est le cas par exemple du projet **LIFE Maraisilience** noué avec le **Parc naturel régional du Marais Poitevin** ou encore avec le **Fonds de dotation Explore** pour développer la culture du risque et co-construire des actions en faveur de la résilience des territoires sur l'intercommunalité Concarneau Cornouaille Agglomération.

La Macif accompagne également les sportifs de haut niveau dans le domaine de la course au large avec ses programmes **Skipper Macif** et **Imoca Macif Santé Prévoyance**, qui ont vu grandir des talents aujourd'hui reconnus, et permis, par exemple, par deux fois de concrétiser des aventures individuelles victorieuses autour du monde avec le Vendée Globe.

Comprendre, c'est intégrer, partager, diffuser les connaissances qui permettent d'identifier les changements qu'éprouvent la planète et son océan, pour mieux les modéliser, les atténuer lorsque c'est possible, en anticiper les conséquences. La Macif pour cela s'associe aux compétences de scientifiques, de chercheurs, de sociologues qui analysent, documentent, alertent pour des prises de décision plus éclairées et un passage à l'action.

Collecter de la donnée est essentiel pour comprendre les mutations que connaissent les océans, et c'est dans cet objectif que la Macif apporte son soutien à la mission **Polar Pod**, porté par l'explorateur Jean-Louis Etienne.

Ce projet permettra d'améliorer les connaissances sur le climat, la biodiversité marine et l'impact de l'activité humaine sur l'océan austral grâce notamment à des mesures des échanges de gaz carbonique entre l'atmosphère et l'océan, un inventaire acoustique de la faune sous-marine et des analyses de qualité de l'eau.

Les données et observations collectées sur le long terme seront partagées entre chercheurs, océanographes et climatologues du monde entier.

Atténuer les dérèglements dont souffrent la planète, le climat, l'océan, la Macif s'y attache également dans la conception de ses offres, en accompagnant ses sociétaires vers des comportements et choix plus vertueux en matière de mobilité, d'habitat et d'épargne. Dans le cadre de sa politique d'investissements responsables notamment, la Macif s'engage pour un objectif de neutralité carbone en se désengageant progressivement d'investissements dans les hydrocarbures, fortement contributeurs au réchauffement climatique, et contribue directement à la protection et la régénération de l'océan avec le **fond Blue Ocean** de son partenaire **Swen Capital Partners**. Ce fonds, doté de plus de 120M€, finance les startups innovantes dédiées à la régénération de l'Océan.

L'océan, c'est moi, c'est vous

L'étude « L'Océan et moi » que vous allez parcourir a vocation à nourrir et enrichir l'exploration des **liens intimes** que nous entretenons avec l'océan. Les témoignages recueillis dans ces récits de vie permettent en effet de mettre des mots, des souvenirs, des ressentis sur cette relation singulière que nous entretenons avec l'océan. Qu'elle soit proche ou détachée, elle n'est pas neutre, elle mobilise des **émotions**, elle témoigne de l'attrance pour un mystère, la reconnaissance de services rendus, un sentiment d'appartenance.

L'océan, la mer, sont des refuges de **bien-être et de santé**, une source vers laquelle nous revenons pour réfléchir, se détendre, se ressourcer, guérir.

L'océan appelle l'imaginaire, l'évasion, le voyage, la découverte, il est également le témoin proche, vivant, des désordres du monde : son écosystème est menacé, l'eau monte, les déchets et le plastique le remplissent, il y a moins de poissons.

Face à ces menaces, émerge le sentiment d'impuissance, de découragement que chaque bonne action se dilue dans un océan, et que l'inéluctable est en marche, avec la force d'une vague inarrêtable. Et si parfois vient la satisfaction d'**agir**, à son échelle, apparaît aussi la conviction que **c'est ensemble, collectivement, avec ce « nous » multiple que constituent les citoyens, les entreprises, la puissance publique et la société civile organisée, que nous pouvons sensibiliser le plus grand nombre.**

Le besoin de se rassembler, d'œuvrer collectivement pour se protéger, affronter les dangers et préparer l'avenir est constitutif de l'humanité. Il met en mouvement des dynamiques de **solidarité, d'entraide et de mutualisation**, qui s'atténuent ou gagnent en vigueur, au gré des époques, des défis.

C'est pourquoi la Macif s'est impliquée dans la création de la **Chaire de recherche « Changement climatique : nouvelles fractures, nouvelles mutualisations » avec l'École Normale Supérieure PSL**, avec l'objectif de recourir aux géosciences combinées aux sciences sociales dans une perspective de mise en mouvement des citoyens, acteurs économiques et décideurs, territoires face aux conséquences des évolutions du climat. Avec la Fondation Jean Jaurès, la Macif, dans le cadre de l'ouvrage « **Pour de futures mutualisations** » et avec la création d'un Observatoire, ouvre la réflexion à ce que pourraient recouvrir ces nouveaux « pactes de solidarité », ces réponses concrètes et variées, humaines et collectives, face aux problèmes contemporains.

Dans un contexte de polycrise, face aux transitions climatique, économique, sociale, l'enjeu est le même : celui du passage à l'échelle. C'est-à-dire passer d'une vision individuelle (pour ne pas dire individualiste) à une vision collective et donc sociétale.

C'est dans ce cadre que s'envisage notre engagement en faveur de la mer et des océans, qui s'inscrit dans une démarche globale et cohérente.

Il constitue l'une des déclinaisons concrètes de notre contribution, en tant qu'assureur mutualiste, à une transformation durable et responsable de la société.

L'océan n'est fait que de gouttes d'eau... oui, mais aujourd'hui c'est de rivières et de fleuves dont nous avons besoin pour agir.

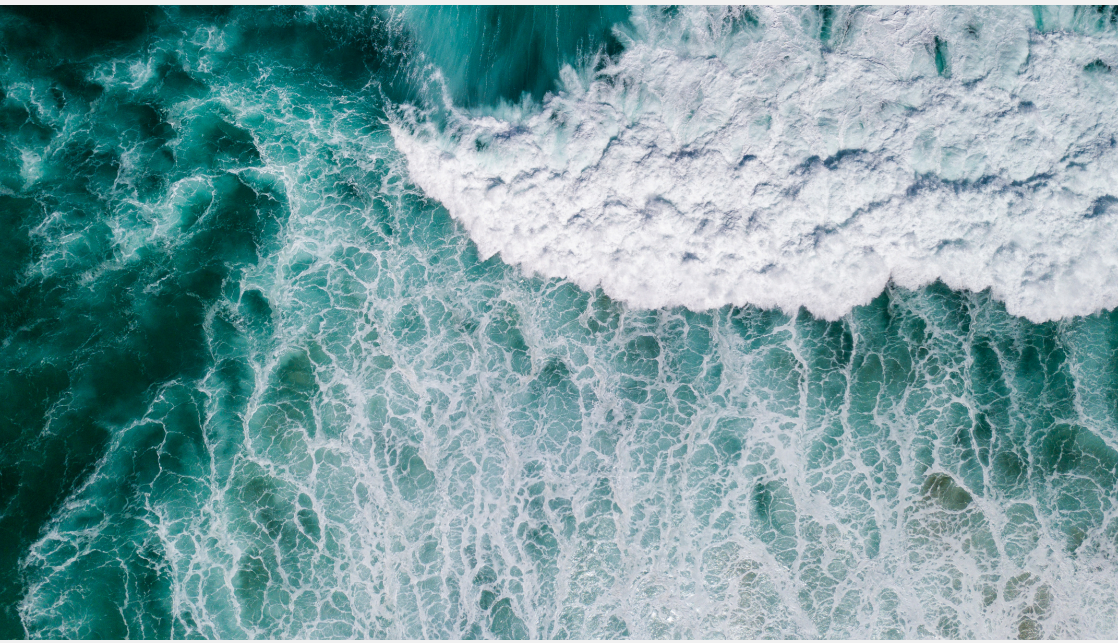
En cette Année de la Mer, alors qu'en juin 2025 se réunira à Nice la troisième Conférence des Nations Unies sur l'Océan, cette étude est riche d'enseignements et ouvre des pistes de réflexion, de mutualisations, dans des domaines aussi variés que le lien intergénérationnel, la gouvernance de l'eau – de la préservation de milieux aquatiques à la gestion des risques d'inondation et de pollutions – ou de la collaboration fertile entre citoyens, associations, entreprises et puissance publique.

La Macif, depuis toujours ancrée dans les territoires côtiers et dans la vie concrète de ses sociétaires, a souhaité contribuer à ce mouvement avec un regard particulier : celui de la connaissance sensible, portée par la recherche « L'Océan et moi », réalisée par l'institut d'études Viavoice et par le cabinet d'Arts de vies BloomTime, et celui d'un engagement solidaire, inscrit dans son ADN. Ce récit est une invitation à un voyage initiatique, vers un univers parmi les plus essentiels. Il raconte comment l'océan nous traverse, nous nourrit, nous inquiète, nous engage. Il raconte aussi ce que peut être une société qui prend au sérieux la beauté et la fragilité du vivant.

Nous vous souhaitons une lecture enrichissante de ces récits de vie, qui vous donneront peut-être les ressorts et l'énergie de participer aux nécessaires nouvelles mutualisations en faveur de l'océan.

L'océan c'est moi, l'océan c'est nous, la Macif c'est vous !

Jean-Louis Grosse-Delasalle, Président de la Macif
et Jean-Philippe Dogneton, Directeur Général de la Macif





L'océan et moi



Un lien indéfectible

Il suffit parfois de fermer les yeux pour que l'océan se rappelle à nous. Le ressac des vagues, la lumière changeante sur l'eau, les cris des mouettes, l'odeur du sel dans l'air. Pour beaucoup, l'océan n'est pas seulement un paysage. C'est une présence, presque organique, qui imprègne les souvenirs et les sensations.

“
« *Je peux encore l'imaginer quand je ferme les yeux le bruit des vagues et des mouettes.* »

Ce qui ressort des récits recueillis, c'est que ce lien avec l'océan est profondément personnel, souvent silencieux et pourtant ancré dans la sensibilité. Il ne s'agit pas d'un attachement théorique à la nature, ni d'un simple attrait pour les paysages marins. C'est un rapport intime et instinctif, fait de sons, d'odeurs et de lumière, qui accompagne sans bruit le quotidien.

“
« *L'océan m'a appris à accepter les imprévus, à vivre avec les mouvements.* »

Ce lien est une constante qui résonne dans les choix de vie ou dans les petits gestes du quotidien. Parfois discret, parfois évident, il agit en profondeur et donne à l'océan un caractère presque familier, comme un espace où l'on se sent soi-même.

“
« *Quand ça ne va pas, je me pose face à la mer. Elle ne dit rien, mais sa présence me fait du bien.* »

“
« *Chaque semaine, je prends le temps de passer la voir, même quelques minutes. Sinon, il me manque quelque chose.* »

Ce lien, qu'il soit intense ou discret, n'a pas besoin de se mesurer. Il peut surgir n'importe où, sous forme d'un souvenir sensoriel ou d'un élan intérieur. Il parle de notre manière d'habiter le monde, de nos repères, et parfois, sans qu'on sache l'expliquer, il nous relie à quelque chose de plus vaste que nous.

“
« *Je ne suis pas une grande nageuse, mais quand je suis près de la mer, je me sens bien, plus vivante.* »



L'océan, mémoire des générations

Au-delà des souvenirs individuels, l'océan peut aussi devenir un espace de transmission, un lieu où se créent des liens entre générations, où se forgent des habitudes et des rituels. C'est cette diversité de relations, à travers les récits de ceux qui ont grandi près des vagues, qui trouvent refuge sur le littoral ou qui, parfois, ressentent un manque quand l'océan est loin.



Pour beaucoup, la relation avec l'océan commence souvent dès l'enfance. Selon l'étude Viavoice, **75 % des Français déclarent avoir des souvenirs positifs liés à la mer ou à l'océan**, et 59 % évoquent des souvenirs marquants de leur jeunesse. Ces moments passés près de l'eau, comme les premières baignades, les jeux sur le sable ou les longues promenades, créent des liens précoces et souvent durables avec le littoral.

Parmi les plus jeunes (18-24 ans), **70 % disent ressentir un apaisement immédiat à la vue de l'océan**, tandis que **84 % des plus de 65 ans estiment que la mer est un lieu de transmission familiale**. L'attachement se construit aussi dans la répétition : près de 6 Français sur 10 déclarent retourner régulièrement au même endroit sur le littoral :



« Chaque été, on revient toujours sur la même plage, celle de mon enfance. J'y ai appris à nager, j'y ai construit mes premiers châteaux de sable, et aujourd'hui, c'est là que je regarde mes enfants courir dans les vagues, comme je le faisais à leur âge. »

« J'ai grandi près de la mer, et chaque fois que je reviens, je ressens cette même sensation de liberté, d'être chez moi. Ça fait partie de mon histoire. »

« Quand je pense à mes étés d'enfance, je revois les pique-niques sur la plage, les parties de pêche avec mon père. Ce sont des souvenirs qui restent. »

Ces souvenirs ne sont pas isolés. Ils se transmettent souvent de génération en génération, créant des traditions familiales profondément ancrées. L'océan devient alors bien plus qu'un simple décor de vacances. Il se transforme en un fil conducteur, un repère stable à travers les décennies, un espace où se construisent des identités et se créent des liens durables.

“

« Mes grands-parents habitaient près de la mer, et chaque été, on allait les voir. Ils nous racontaient comment ils pêchaient, comment ils vivaient des ressources de la mer. Ça m'a marqué, je crois que c'est ce qui m'a donné cette passion pour l'océan. »

Ces traditions se traduisent parfois par des habitudes presque immuables, des rituels qui rythment les années et marquent les mémoires.

58 % des Français déclarent avoir l'habitude de retourner toujours au même endroit sur le littoral, ce qui renforce le rôle de l'océan comme ancrage symbolique et émotionnel dans la construction de soi.

“

« On retourne toujours au même camping, à 50 mètres de la mer du Sud. Ça fait partie de nos habitudes. On ne changerait pour rien au monde. »

Pour certains, cette transmission dépasse les simples souvenirs. Elle devient un véritable héritage familial, où les valeurs et les pratiques liées à la mer se transmettent comme un patrimoine vivant.

“

« Mon père m'a appris à nager et à lire les marées quand j'étais petit. Aujourd'hui, c'est moi qui apprend ça à mes enfants. Ça fait partie de notre histoire familiale. »

Au-delà des moments de loisirs, ces liens deviennent des repères émotionnels, des points fixes dans un monde en mouvement. Ils rappellent que l'océan est aussi un espace de vie, de mémoire et de transmission, où se racontent des histoires et se construisent des identités.

“

« On revient toujours sur la même plage, celle de mon enfance. C'est là que j'ai appris à nager, et maintenant je vois mes enfants courir dans les vagues comme je le faisais à leur âge. »

“

« Mes parents m'ont transmis cette habitude de finir chaque journée de vacances par une promenade sur la plage. Aujourd'hui, je fais la même chose avec mes enfants. »

Transmettre cet attachement à l'océan, c'est aussi transmettre des valeurs : le respect de la nature, la conscience des équilibres fragiles et l'importance des liens familiaux. C'est une manière de rappeler que, bien avant d'être un lieu de loisirs, l'océan est un espace de vie, de mémoire et de transmission.





« L'aventure est à la portée de chacun. Mais ça demande de la persévérance, pour résister à la tentation de l'abandon. »

Jean-Louis Etienne

Médecin, explorateur et écrivain, Fondateur de l'expédition du POLAR POD - Expédition Océan Austral

« Se retrouver seul sur son bateau, propulsé par le vent sur un élément mouvant et instable, sans rien d'autre à l'horizon que l'océan, ce sont des sensations très chouettes, et ce n'est pas donné à tout le monde. »

Charlotte Yven

Skipper du programme Skipper Macif, double lauréate de la Transat Paprec



« Moi qui suis plutôt quelqu'un de très cartésien en temps normal, je me suis laissé aller à parler au bateau, à remercier les océans, à remercier Neptune. C'est une tradition chez les marins, quand on passe l'équateur, il faut faire une offrande. C'est quelque chose que je n'avais pas fait lors de mon premier Vendée Globe, car j'avais eu des problèmes de foils. Cette fois-ci, j'ai offert une petite bouteille de calvados à Neptune. J'ai remercié l'océan Indien quand je l'ai quitté, et refait une offrande à Neptune en repassant l'équateur. »

Charlie Dalin

Navigateur, skipper Imoca Macif Santé Prévoyance et architecte naval,
vainqueur du Vendée Globe 2024-2025

Un repère en mouvement

L'océan peut être un véritable point de repère, un ancrage qui apporte stabilité, réconfort et refuge. Pour beaucoup, c'est un lieu où l'on peut se détendre, se ressourcer et retrouver une forme de stabilité mentale. Selon l'étude Viavoice, 91 % des répondants déclarent avoir des souvenirs positifs liés à l'océan, et pour certains, cette connexion va bien au-delà des simples vacances.

“
« Pour moi, la mer, c'est comme une pause. Quand je suis près de l'eau, je me sens moins stressé, plus calme. »

“
« Juste entendre le bruit des vagues, cela me fait du bien. Cela me vide la tête. »

Cette connexion peut être presque physique, un besoin de retrouver cet environnement familier pour se détendre et se recentrer.

“
« Quand je vais à la plage, je laisse tout derrière moi. C'est comme si je pouvais enfin respirer vraiment. »

Il accompagne parfois les étapes de la vie comme un témoin silencieux. Présente dans les moments de joie, les ruptures, les grands changements. L'océan devient un espace pour relâcher la pression, un endroit où l'on peut se retrouver sans avoir besoin de parler :

“
« Après une séparation, je suis allée marcher au bord de l'eau. Cela m'a aidée à tenir le coup, sans avoir besoin de parler à qui que ce soit. »

“
« Quand je ne sais plus comment gérer les choses, je vais crier face à la mer. Pas par colère, juste pour relâcher la pression. »

Mais cette relation peut aussi devenir une source de déséquilibre. Loin de cet environnement familial, certains ressentent un vide, une absence qui peut affecter leur humeur et leur équilibre émotionnel.

“
« *Quand je suis loin de la mer, je suis plus nerveux, plus stressé.* »

“
« *Souvent, je réalise que la mer me manque. Une ville sans mer, ça change tout.* »

Pour d'autres, ce manque se traduit par un sentiment de déconnexion, une impression de ne plus être tout à fait soi-même.

“
« *Je pense souvent à la mer, même quand je suis loin. C'est comme s'il me manquait quelque chose.* »

“
« *Quand je suis loin de la mer, je me sens moins bien. Comme si je n'étais pas tout à fait moi-même.* »

Cette ambivalence montre à quel point le lien à l'océan peut être profond : un équilibre parfois fragile, qui peut se transformer en dépendance émotionnelle quand il est rompu. Pour certains, l'océan est plus qu'un lieu de détente, c'est un repère essentiel, un point d'ancrage dans un monde en mouvement.





L'océan et nous

Ce que nous dit l'océan

Les océans sont en constante transformation, mais les bouleversements récents dépassent les cycles naturels. L'érosion, la montée des eaux et la modification des paysages côtiers en sont des exemples visibles et parfois irréversibles. Ces changements sont autant de signaux que l'équilibre des océans, et donc celui des écosystèmes côtiers, est en train de basculer.

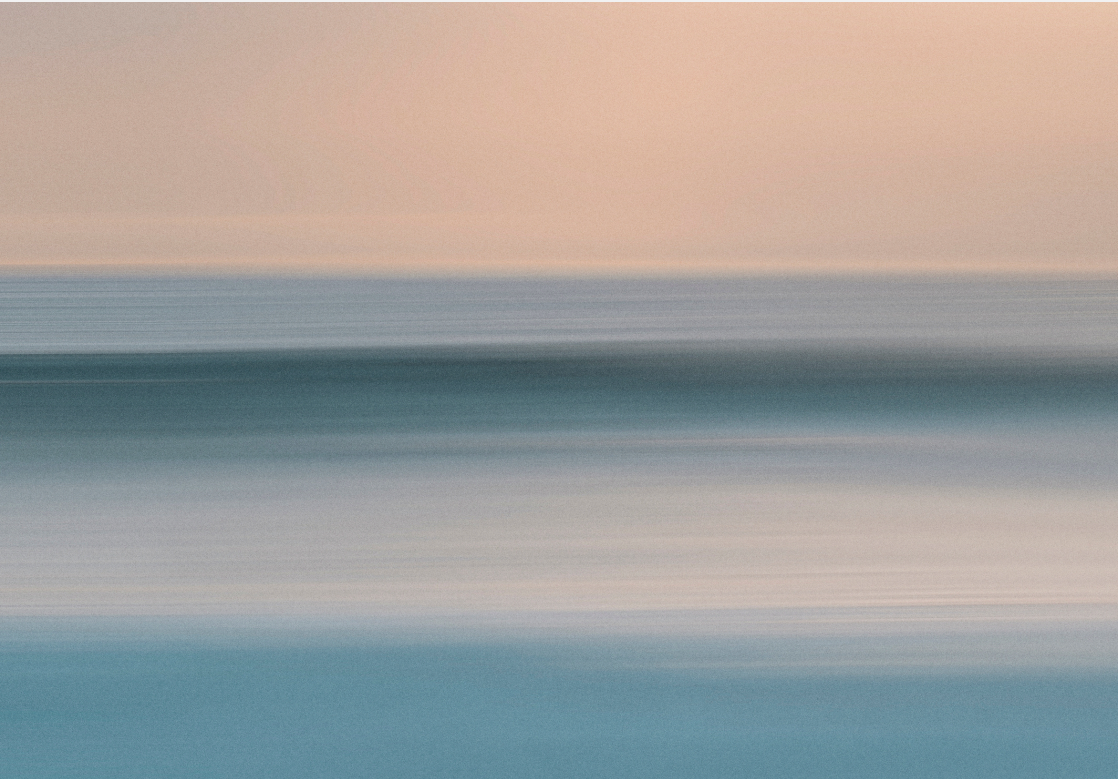
Les habitants des littoraux en sont souvent les premiers témoins. Pour eux, les changements ne sont pas seulement écologiques, ils sont aussi profondément personnels. Ils constatent que certaines plages disparaissent, que les dunes s'effondrent, que les falaises reculent. Le trait de côte se redessine, et avec lui, ce sont des pans entiers de mémoire, de culture et de liens familiaux qui sont menacés.

“
« Il y a dix ans, cette plage était immense, le sable s'étendait sur des centaines de mètres. Aujourd'hui, il ne reste qu'une fine bande de sable à marée basse. C'est comme si la mer reprenait ce qu'on lui avait volé. »

“
« La plage où je jouais enfant a presque disparu. Il ne reste plus que quelques mètres de sable à marée haute. Quand je pense à mes enfants, je me demande ce qu'ils pourront transmettre à leurs propres enfants. »

“
« Quand je marche sur cette plage, je me sens comme un étranger. L'eau a tout changé, les courants, le sable, même l'odeur. Ce n'est plus l'endroit que je connaissais. »





Les tempêtes, elles aussi, deviennent plus violentes et plus fréquentes, creusant des brèches dans les rivages, emportant des morceaux de terre et redessinant les contours de nos côtes. Ces événements sont des rappels brutaux de la puissance de l'océan et de notre vulnérabilité face à ses forces.

“
« *Chaque année, la mer grignote un peu plus la côte. Les tempêtes sont plus fortes, plus destructrices. Parfois, après un gros coup de vent, je ne reconnais plus les plages où j'allais enfant. »*

Ces constats nourrissent un sentiment croissant d'inquiétude. Selon l'étude Viavoice, **69 % des personnes interrogées se déclarent pessimistes quant à l'avenir de l'état des mers et des océans**. Une majorité partage la crainte d'un point de non-retour, d'un basculement irréversible des équilibres marins.

Et pourtant, la conscience des menaces s'accompagne d'une attente forte : **83 %** des répondants estiment que **la préservation des océans devrait être une priorité collective et partagée**, impliquant citoyens, entreprises et pouvoirs publics. Autrement dit, si l'angoisse est bien présente, elle cohabite avec un espoir : celui de reconstruire, ensemble, une nouvelle relation à l'océan.

Le réchauffement des eaux marines modifie la dynamique des courants, influence la météo et amplifie la violence des tempêtes. Les ouragans gagnent en intensité, les vagues deviennent plus hautes, les marées plus fortes. Ce sont des phénomènes qui transforment les paysages, mais aussi les vies humaines qui en dépendent.

“
« J'ai vu des maisons emportées par la mer, des digues brisées, des plages complètement redessinées. C'est effrayant de voir à quelle vitesse tout peut changer. »

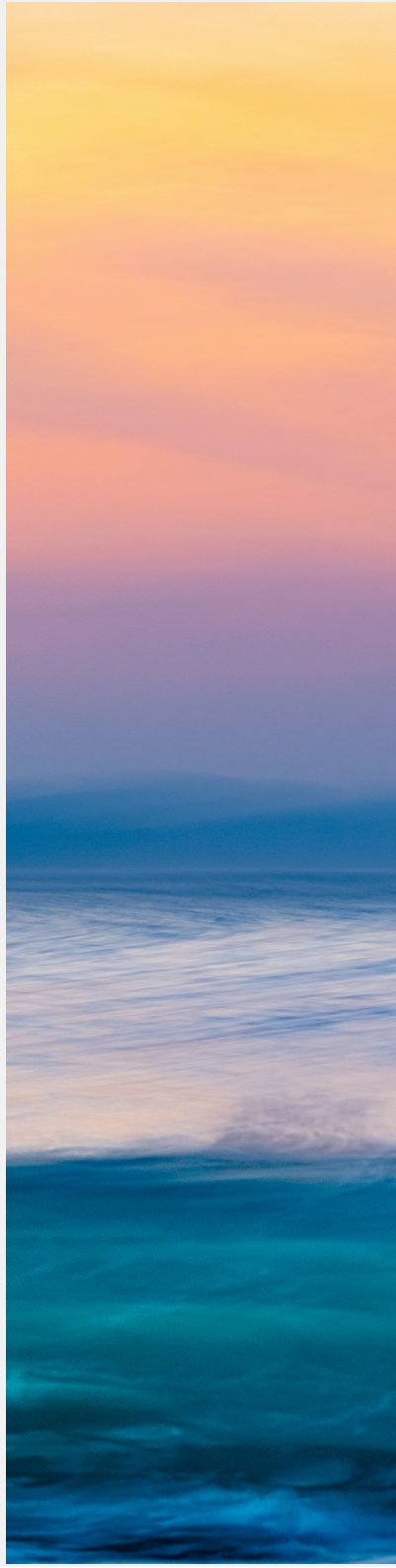
Ces bouleversements affectent aussi les écosystèmes marins, fragilisant les habitats et modifiant les chaînes alimentaires. Les espèces migrent, les récifs coralliens blanchissent, les fonds marins se transforment. Les océans, qui jouent un rôle central dans la régulation du climat, deviennent eux-mêmes des victimes des dérèglements qu'ils contribuent pourtant à modérer.

“
« On voit moins de poissons qu'avant, moins de vie. L'eau est plus chaude, plus trouble, et parfois, ça sent même différemment. C'est comme si l'océan était malade. »

Ces signes ne sont pas seulement des alertes écologiques, mais des rappels que l'océan n'est pas infini, qu'il a ses limites, et que les équilibres qui le maintiennent en vie sont plus fragiles qu'on ne le pense.

La pollution plastique, la surpêche et l'introduction d'espèces envahissantes bouleversent aussi des écosystèmes entiers, modifiant les chaînes alimentaires et menaçant la biodiversité marine, et les chiffres sont alarmants. Chaque année, **entre 9 et 14 millions de tonnes de plastique** se retrouvent dans les océans, créant d'immenses plaques de déchets flottants comme le tristement célèbre "continent de plastique" du Pacifique, qui couvrirait une surface équivalente à six fois celle de la France. Ces débris ne se contentent pas de flotter en surface : ils se fragmentent en microplastiques, invisibles mais omniprésents, retrouvés jusque dans les abysses et dans les estomacs de nombreuses espèces marines.

“
« Quand je plonge, je vois de plus en plus de plastique au fond de l'eau. Des sacs, des bouteilles, des filets abandonnés... Parfois, je me dis qu'on est en train d'étouffer l'océan. »



Cela n'est pas seulement une nuisance visuelle, mais aussi un danger mortel pour la faune marine. Tortues, dauphins, oiseaux de mer et poissons confondent souvent ces débris avec de la nourriture, s'y enchevêtrent ou s'y blessent, parfois de manière fatale. Cette pollution perturbe les écosystèmes, réduit la biodiversité et modifie les équilibres naturels sur lesquels reposent les océans.

“
« *Je vois la différence. Les poissons sont plus petits, plus rares, et parfois, on retrouve du plastique dans leur estomac. Ça me fait mal de voir cela.* »

En plus des déchets, la surpêche exerce une pression considérable sur les populations marines. Les stocks de poissons sont exploités à un rythme bien supérieur à leur capacité de renouvellement, entraînant la disparition de certaines espèces et déséquilibrant les chaînes alimentaires. Les prédateurs marins comme les requins et les grands carnivores voient leurs proies se raréfier, tandis que les espèces envahissantes, favorisées par le réchauffement des eaux, colonisent de nouveaux territoires, bouleversant les habitats locaux.

“
« *Dans ma région, on voit de plus en plus d'espèces qu'on n'avait jamais vues avant. Elles prennent la place des poissons qui disparaissent.* »

Ces bouleversements ne sont pas sans conséquences pour les écosystèmes côtiers, qui jouent un rôle essentiel dans la filtration de l'eau, l'absorption du carbone et la protection des rivages contre l'érosion. Les récifs coralliens, par exemple, sont parmi les écosystèmes les plus menacés, victimes du réchauffement, de l'acidification des océans et de la pollution. Leur déclin affecte non seulement la biodiversité marine, mais aussi les millions de personnes qui dépendent des récifs pour leur subsistance.

“
« *Les poissons disparaissent, les eaux se réchauffent, et les plages s'érodent plus rapidement. C'est un cercle vicieux.* »

Ces signes inquiétants rappellent que les océans ne sont pas des ressources infinies. Leur santé dépend de la capacité des écosystèmes à se régénérer, à maintenir des équilibres fragiles et à résister aux pressions croissantes exercées par l'activité humaine.

« Si vous prenez un globe terrestre à la maison, et que vous le tournez du côté du Pacifique, on ne voit que du bleu. On se sent comme au milieu d'un désert, pas de sable, mais d'eau. Quand on va sur les sites qui répertorient les positions des navires, de ce côté-là du globe, il n'y a personne. La densité est proche de zéro. Quand on navigue dans cette zone, les humains les plus proches sont les astronautes de l'ISS. »

Charlie Dalin

Navigateur, skipper Imoca Macif Santé Prévoyance et architecte naval,
vainqueur du Vendée Globe 2024-2025

« Aujourd'hui, on imagine l'eau comme une ressource abondante. Or, dans certaines régions, selon l'évolution du climat, l'eau risque de manquer. On observe déjà des tensions très fortes autour des questions du partage de l'eau. »

Aglaé Jézéquel

Chercheuse en climatologie
Chaire ENS x Macif "Changement climatique : nouvelles fractures, nouvelles mutualisations"





Un lien fragile, un enjeu commun

Il y a des liens que l'on ne mesure pas toujours, mais dont l'importance se révèle avec le temps. L'océan en fait partie. Mais aujourd'hui, ce lien est menacé. **Près de 69 % des Français se disent inquiets pour l'avenir des océans**, une inquiétude qui dépasse les seules questions écologiques.

Protéger les océans, c'est aussi préserver ce qui nous relie, ces espaces qui façonnent nos vies et structurent nos souvenirs.

“
« *Ce que j'aimerais, c'est qu'on protège ce qui nous relie. Pas seulement ce qui est rentable.* »

Face à ces enjeux, l'attachement à l'océan peut devenir un levier collectif. Il peut nourrir des formes de solidarité, encourager la mutualisation des efforts et renforcer notre capacité à agir ensemble pour protéger ce patrimoine commun.

Pour préserver l'Homme et ses lieux de vie, les leviers jugés prioritaires par les Français sont les actions de prévention (51 %), la sensibilisation des plus jeunes (49 %) et la mobilisation de collectifs citoyens (41 %). Ces réponses traduisent une volonté d'action partagée, intergénérationnelle, ancrée dans le quotidien.

“
« *On a besoin des océans pour survivre, mais ils ont aussi besoin qu'on les respecte, qu'on les protège. Sinon, c'est tout un équilibre qui risque de s'effondrer.* »

« Face aux fractures que provoque le changement climatique, nous souhaitons poursuivre nos actions en faveur des transitions en initiant des réponses collectives et innovantes, notamment à travers l'identification de nouvelles solutions de mutualisation dans les territoires. Avec le lancement de la Chaire "Changement climatique : nouvelles fractures, nouvelles mutualisations" en partenariat avec l'ENS, la Macif souhaite pleinement contribuer à ces réflexions. »

Jean-Philippe Dogneton
Directeur Général de la Macif





L'océan et la Macif



« Protéger le présent et permettre l'avenir, pour nous tous et les générations futures » est la raison d'être de la Macif.

C'est autant lutter contre la pollution plastique dans les océans avec Surfrider, que d'apprendre les gestes qui sauvent avec la SNSM, ou encore soutenir 25 startups engagées dans la régénération des océans à travers notre fonds d'investissement Blue Océan. C'est aussi soutenir des explorations scientifiques comme celle menée par Jean-Louis Etienne et son PolarPod. »

Jean-Louis Grosse-Delasalle
Président de la Macif

« On sait très peu de choses sur l'océan Austral, car c'est un océan de tempêtes. J'ai travaillé à concevoir un navire permettant de s'y aventurer avec de bonnes conditions de sécurité et de confort. Le principe, c'est de rester en hauteur pour échapper à la surface, puisque c'est la zone de conflit, là où le vent et la mer se rencontrent. Si on veut être stable, il faut un flotteur vertical qui descende très profond. Grâce aux essais que l'on a effectués dans des bassins à vagues, on sait que le Polar Pod est très stable dans la grosse mer. Avec ce navire vertical de 100 mètres de haut, j'ai construit un projet d'exploration de l'océan Austral autour de quatre domaines de recherche. »

Jean-Louis Etienne
Médecin, explorateur et écrivain, Fondateur POLAR POD - Expédition Océan Austral

Quand on écoute les récits de vie liés à l'océan, on entend souvent plus qu'un simple souvenir ou une émotion. Ce qui revient, c'est l'envie de créer des liens, de partager, de transmettre un attachement commun. C'est ce besoin de sortir des gestes isolés pour les rendre plus forts, plus visibles, plus durables.

68 % des personnes interrogées se disent concernées par les problématiques liées à la dégradation des mers et des océans. Une implication qui montre que le sentiment d'appartenance à un destin commun s'enracine dans l'expérience sensible, mais appelle aussi des formes d'engagement collectif.

« *Je me suis toujours dit que si chacun faisait un peu, on finirait par changer les choses. Mais seule, je ne sais pas par où commencer.* »

C'est là que la mutualisation prend tout son sens. Pas comme une idée abstraite, mais comme une alliance humaine, une manière de dire : ce qui te touche me concerne aussi. Ce qui semble trop grand pour être résolu seul peut devenir plus accessible quand on s'y met ensemble.

La Macif, par sa structure même, repose sur cette logique : créer de la protection, de la résilience et de la solidarité en mettant en commun des ressources, des connaissances et des volontés. Cela vaut pour les assurances, mais cela vaut aussi pour les océans.

D'ailleurs, 63 % des Français estiment que c'est à l'ensemble de la société – citoyens, associations, entreprises, pouvoirs publics – d'agir conjointement pour préserver les mers et les océans. Ce chiffre souligne une volonté de sortir de la simple responsabilisation individuelle pour construire une dynamique partagée.

« *La mutualisation nous rappelle que personne n'est jamais étranger à la solution.* »

Mutualiser, c'est choisir une autre façon de répondre aux défis de notre temps. C'est dépasser les logiques purement individuelles pour construire des réponses collectives, opposer au sentiment d'impuissance une capacité à agir ensemble, à co-agir.

Cela peut prendre des formes concrètes : le partage de savoirs, le soutien aux initiatives locales, l'engagement auprès des éducateurs, des scientifiques et des marins, ou encore la création de fonds dédiés, de plateformes citoyennes et de projets territoriaux.



Mais cela commence aussi par des gestes plus simples : valoriser ce lien à la mer comme une richesse commune, en faire le socle d'une culture partagée, d'un projet de société désirable.

“
« L'océan, c'est un endroit où je respire autrement. C'est ce sentiment que je voudrais transmettre, préserver, partager. »

Dans un monde où les réflexes individualistes dominent, la mer nous enseigne autre chose : l'interconnexion, le rythme, la patience. Elle nous rappelle que rien ne tient tout seul, que tout est lié, que les équilibres les plus fragiles sont souvent les plus précieux.

La Macif s'inscrit dans cette dynamique. Par ses actions, ses partenariats et son mode de gouvernance, elle propose un modèle d'engagement qui respecte la complexité du vivant, tout en restant fidèle à une éthique de la solidarité.

Et si l'on écoutait vraiment ce que nous dit l'océan — non pas seulement à travers des données scientifiques, mais aussi à travers les récits personnels, les gestes quotidiens, les souvenirs partagés — alors, peut-être, serions-nous prêts pour une nouvelle forme de cohabitation. Une forme de mutualisation entre l'humain et le vivant, basée sur l'écoute, le respect et la responsabilité partagée.

« La trajectoire mondiale de la température moyenne mondiale et des émissions de gaz à effet de serre n'a jamais changé de cap. Nous entrons dans une nouvelle Décennie des Nations Unies pour l'Océan. Celui-ci est déstabilisé par la pollution, la fonte des calottes glaciaires, un grand point de bascule pour le climat. La thématique de la santé de l'océan est à l'ordre du jour du Congrès mondial de la Nature de l'UICN à Marseille, alors que la France vient de rejoindre l'Océan Panel... Il s'agit d'une véritable prise de conscience sur le plan national et international; le lancement du fonds Blue Océan s'inscrit au cœur de cette dynamique et contribue à relever ces enjeux cruciaux pour la planète, une première au niveau mondial. »

Jérôme Delmas

Directeur Général de Swen Capital Partners

« Notre soutien à l'association SOS Méditerranée montre qu'au delà de prendre soin de la biodiversité et de la santé des océans, il faut aussi prendre soin des femmes et des hommes qui y vivent pour ne pas qu'ils y meurent. Par sa géographie et son histoire, la Méditerranée, creuset de civilisations et de progrès, incarne parfaitement l'idée que la mer est une ressource, un commun que nous avons en partage. »

Nathalie Mayance

Présidente d'Apivia Macif Mutuelle





La Macif et l'océan

Ainsi se compose, par les récits de vie et les engagements collectifs, un monde singulier : celui de l'océan, cet univers si tangible, si physique, mais aussi profondément humain, où les perceptions individuelles se mêlent à des valeurs universelles.

L'océan, c'est cette mémoire partagée, ces gestes simples qui prennent du sens lorsqu'ils s'inscrivent dans une dynamique collective. C'est la solidarité des communautés, la force des engagements locaux, la volonté de transmettre un lien précieux entre les générations.

Mutualiser, c'est précisément cela : faire de ces énergies dispersées une force commune, donner du poids à ce qui nous relie, transformer les inquiétudes en actions concrètes. C'est reconnaître que ce qui semble insurmontable seul devient possible ensemble, que chaque geste compte quand il s'inscrit dans un effort collectif.

Et c'est probablement cette force collective, cette volonté de préserver ce qui nous définit, qui donne tout son sens à l'engagement de la Macif. Car préserver l'océan, c'est aussi protéger ce qui nous constitue, ce que nous partageons, ce que nous voulons transmettre.

Ce Livret a été réalisé par La Macif
en collaboration avec Lucia Socias (BloomTime, bloomtime-magazine.fr)
et François Miquet-Marty (Groupe Les Temps Nouveaux, groupelestempsnouveaux.fr)

L'OCÉAN, C'EST NOUS
L'OCÉAN, C'EST VOUS

