

Flotter pour mieux travailler

Comprendre le stress au travail et découvrir comment la flottaison aide à le relâcher, pour vous comme pour vos équipes.

- Les chiffres 2026 du stress au travail
- Ce que dit la science sur la flottaison
- Conseils pratiques pour salariés, RH et CSE

EN APESANTEUR

Flottaison sensorielle · Saint-Cyr-sur-Loire, près de Tours

Le stress au travail, parlons-en

Des journées qui se terminent la tête pleine, un sommeil agité, des épaules nouées dès le lundi matin ? Si vous vous reconnaissez, rassurez-vous : c'est le quotidien de très nombreux actifs. Et les chiffres récents montrent que la situation ne s'améliore pas.

50 %

des salariés français présentent des signes de détresse psychologique, un record depuis 2020.

Empreinte Humaine / Ipsos BVA, juin 2026

32 %

des salariés sont en risque de burn-out, dont 11 % en risque sévère (deux fois plus qu'avant le Covid).

Empreinte Humaine / Ipsos BVA, juin 2026

37,8 %

des arrêts de plus de 30 jours sont liés à des troubles psychologiques : la 1^{re} cause d'arrêts longs.

Malakoff Humanis, étude Absentéisme 2026

4,3 %

de taux d'absentéisme dans le secteur privé, en hausse de 25,5 % depuis 2019.

Malakoff Humanis, étude Absentéisme 2026

Le stress, comment ça marche ?

Le stress n'est pas un ennemi en soi. Face à un défi, le corps libère adrénaline et cortisol : le cœur accélère, les muscles se tendent, l'esprit se met en alerte. C'est bien utile pour boucler un dossier urgent. Le problème, c'est quand l'alarme ne s'éteint plus. Notifications, sollicitations permanentes, charge mentale : le corps reste en mode « vigilance » et n'a plus l'occasion de redescendre. C'est ce stress chronique, non géré, que l'Organisation mondiale de la santé relie au burn-out.

Les signaux qui doivent vous alerter

Sommeil perturbé

Nuque et dos tendus

Irritabilité

Concentration en berne

Fatigue qui résiste au week-end

Côté entreprise. Le Code du travail (article L4121-1) demande à l'employeur de prendre les mesures nécessaires pour protéger la santé physique **et mentale** de ses salariés. Prévenir le stress n'est donc pas un simple « plus » : c'est une responsabilité, et un vrai levier contre l'absentéisme et le turnover.

La flottaison, qu'est-ce que c'est ?

Imaginez-vous allongé sur une eau tiède, porté sans le moindre effort, dans le calme et la pénombre. Pas de téléphone, pas de bruit, pas de gravité à combattre. C'est exactement ça, la flottaison.

Concrètement, vous flottez dans une eau très chargée en sel d'Epsom (sulfate de magnésium), si dense que le corps reste naturellement à la surface, sans aucun effort et sans savoir nager. L'eau est chauffée à la température exacte de la peau (35,9 °C chez nous) : au bout de quelques minutes, on ne sait plus très bien où s'arrête le corps et où commence l'eau. Chez En Apesanteur, deux cocons spacieux vous attendent, l'un au rez-de-chaussée, l'autre à l'étage. Vous y choisissez votre musique et votre ambiance lumineuse.

Pourquoi ça fait autant de bien ?

01

Le cerveau souffle

Sons, lumières, écrans, sensations : nous traitons en permanence un flot d'informations. En flottaison, ces stimulations sont réduites au minimum. Le cerveau n'a plus rien à surveiller et relâche enfin sa vigilance.

02

Le corps lâche prise

Portés par l'eau, les muscles n'ont plus à lutter contre la pesanteur. Les tensions de la nuque, des épaules et du dos se relâchent, bien plus facilement qu'allongé dans un lit.

03

Le frein naturel du stress s'active

Ce calme profond favorise la « réponse de relaxation » : le système nerveux quitte le mode alerte, la respiration ralentit, le rythme cardiaque s'apaise.

Une séance, comment ça se passe ?

1

Accueil

Arrivez 15 minutes avant : on vous explique tout, aucune expérience n'est nécessaire.

2

Préparation

Douche, serviettes et bouchons d'oreilles fournis. Vous entrez dans l'eau à votre rythme.

3

Flottaison

Environ 1 heure de calme, avec la musique et la lumière de votre choix.

4

Retour en douceur

Une boisson chaude et un temps d'échange avant de reprendre votre journée.

Peur de vous sentir enfermé ? C'est une question fréquente, et c'est bien normal. Nos cocons mesurent 2,50 m de long sur 1,40 m de large et 1,30 m de haut. Vous n'êtes pas obligé de les fermer, vous pouvez garder la lumière, sortir quand vous le souhaitez, et un bouton d'appel reste à portée de main.

Ce que dit la science

La flottaison n'est pas une mode : elle est étudiée depuis les années 1950. Sous le nom de **Flotation-REST** (technique de stimulation environnementale réduite), elle a fait l'objet de nombreux travaux, notamment en Suède et aux États-Unis. Voici les principaux enseignements.

MÉTA-ANALYSE · 2005

1

Un effet anti-stress confirmé sur 27 études

En 2005, des chercheurs ont rassemblé les résultats de 27 études sur la flottaison dans une méta-analyse. Conclusion : un effet important sur la réduction du stress, la plupart de ces études portant sur des personnes en bonne santé.

ESSAI RANDOMISÉ · 2014

2

Un outil de prévention pour les personnes en bonne santé

À l'Université de Karlstad (Suède), 65 adultes en bonne santé ont été répartis au hasard entre un groupe qui flottait (12 séances en 7 semaines) et un groupe témoin. Chez les flotteurs : moins de stress, d'anxiété, de déprime et de douleurs, un meilleur sommeil et plus d'optimisme. Aucun changement notable dans le groupe témoin.

ÉTUDE CLINIQUE · 2018

3

Des effets dès la première séance

Au Laureate Institute for Brain Research (États-Unis), 50 personnes souffrant d'anxiété ont testé une séance d'une heure. L'anxiété a diminué chez tous les participants, avec en prime moins de tensions musculaires et plus de sérénité. Près de 3 participants sur 4 se sont sentis plus détendus qu'avec toute autre méthode déjà essayée.

MESURES PHYSIOLOGIQUES

4

Des marqueurs physiques du stress qui diminuent

Des études plus anciennes ont mesuré, après flottaison, une baisse de la tension artérielle, du rythme cardiaque et du taux de cortisol, l'hormone du stress.

Soyons honnêtes. La recherche sur la flottaison progresse, mais elle reste jeune : beaucoup d'études portent sur de petits groupes et doivent être confirmées à plus grande échelle. La flottaison est une pratique de bien-être et de prévention. Elle ne remplace ni un avis médical, ni un accompagnement psychologique en cas de souffrance installée.

Sources. (1) van Dierendonck D., Te Nijenhuis J., *Psychology & Health*, 2005, 20(3):405-412. (2) Kjellgren A., Westman J., *BMC Complementary and Alternative Medicine*, 2014, 14:417. (3) Feinstein J.S. et al., *PLOS ONE*, 2018, 13(2):e0190292. (4) notamment Fine T.H., Turner J.W., *Behaviour Research and Therapy*, 1982, 20(6):567-570 ; Turner J.W., Fine T.H., *Journal of Applied Physiology*, 1991, 70(5):2010-2013.

Faire de la flottaison un réflexe

Que vous cherchiez à souffler vous-même ou à prendre soin de vos équipes, voici comment intégrer simplement la flottaison dans votre vie professionnelle.

Pour vous

- **Commencez en douceur.** Une séance découverte permet d'apprivoiser la sensation. L'effet se ressent souvent dès la sortie de l'eau.
- **Installez un rythme.** Dans l'étude suédoise, les bienfaits ont été mesurés après 12 séances en 7 semaines. Notre abonnement (45 € la flottaison) aide à garder le cap.
- **Prolongez l'effet.** Gardez une soirée calme après votre séance, limitez les écrans et profitez-en pour soigner votre sommeil.
- **Parlez-en à votre CSE.** Il peut prendre en charge une partie de vos séances. Nous acceptons aussi les Chèques-Vacances ANCV.
- **Pensez-y en cadeau.** Un bon cadeau valable 1 an, c'est offrir une vraie pause à quelqu'un qui en a besoin.

Pour les entreprises et les CSE

- **Packs CSE.** Dès 15 séances, jusqu'à 33 % de remise et sans date de validité, finançables par le budget des activités sociales et culturelles.
- **Cartes cadeaux.** Noël, départ à la retraite, fête des mères ou des pères : un cadeau utile, qui change des bons d'achat classiques.
- **Démarche QVCT.** Intégrez la flottaison à votre plan de prévention des risques psychosociaux, lors d'une semaine QVCT ou après une période de forte charge.
- **Pour les managers.** Ils sont en première ligne : 44,4 % des arrêts longs des cadres sont liés à des troubles psychologiques (Malakoff Humanis 2026).
- **Sur-mesure.** Séances ponctuelles ou régulières pour vos équipes, sur tous nos créneaux ouverts : on construit la formule avec vous.



Bon à savoir en 2026. Les cartes cadeaux remises par le CSE (ou par l'employeur en l'absence de CSE) peuvent être exonérées de cotisations sociales : jusqu'à **200 € par salarié sur l'année** (5 % du plafond mensuel de la Sécurité sociale), puis, au-delà, événement par événement (Noël, naissance, retraite...) sous conditions. Il s'agit d'une tolérance de l'URSSAF : faites valider votre projet par votre expert-comptable.

Pourquoi les équipes l'adoptent

Simple à organiser

Pas de matériel, pas de logistique : les salariés réservent leur créneau.

Aucune compétence requise

Pas besoin d'être sportif ni de savoir nager : l'eau fait tout le travail.

Un bienfait qui se ressent

La détente est perceptible dès la sortie de l'eau, ce qui donne envie de revenir.

Et si vous faisiez une pause ?



« Nous avons créé En Apesanteur pour offrir ce qui manque le plus aujourd'hui : un vrai moment de pause. Nous voyons souvent arriver des personnes tendues, la tête encore pleine de leur journée, et repartir une heure plus tard apaisées, parfois surprises d'avoir autant lâché prise. Si ce guide vous a donné envie d'essayer, nous serons ravis de vous accueillir. »

Coralie et Nico gérants d'En Apesanteur

Ils ont franchi le pas

5/5 sur Google · plus de 130 avis · Recommandé par le Petit Futé



... les muscles relâchés, une envie de dormir saine, une impression de légèreté.

— Sarah G., avis Google



Pendant 1h le temps est suspendu, on se sent apaisé, détendu...

— Sonia, avis Google

VOTRE OFFRE LECTEUR

Offrez-vous une vraie pause

Pour vous remercier d'avoir lu ce guide : **[code LIVREBLANC : -10 % sur votre bon cadeau, et 1 séance offerte pour votre premier pack CSE]**

Bon cadeau

1 flottaison : 65 €
Duo : 120 €
3 flottaisons : 174 €
5 flottaisons : 275 €

Valable 1 an, envoyé par e-mail

Pack CSE

15 séances : 52 € / séance
25 séances : 48 € / séance
50 séances : 43 € / séance

Sans date de validité

Abonnement

1 flottaison par mois
45 € la flottaison
90 € en duo

Suspension possible 1 fois par an

Réservez ou demandez un devis

En Apesanteur

19 rue de la Grosse Borne
37540 Saint-Cyr-sur-Loire
Sur rendez-vous uniquement

Tél. : 06 09 04 48 20

coralie@en-apesanteur.fr
en-apesanteur.fr/reserver
[Offres CSE et collectivités](#)



Scannez pour réserver

La flottaison est déconseillée en cas de troubles cardiaques non stabilisés ou de port d'un stimulateur cardiaque. Évitez de vous raser dans les 6 heures et de vous épiler dans les 12 heures qui précèdent la séance. En cas de doute, demandez l'avis de votre médecin : nous répondons volontiers à toutes vos questions avant votre première séance.