



Les effets d'une cure sur l'anxiété

RECHERCHE Le directeur des Thermes tient à ce que l'établissement soit un lieu reconnu par le corps médical

Pour prouver que l'eau a des vertus thérapeutiques efficaces contre l'anxiété, il n'y a pas dix mille solutions. Il faut faire des études et convaincre. Aux Thermes de Saujon, on est depuis longtemps à la pointe du combat. Derniers travaux programmés : l'étude Insulatop qui vise à montrer qu'une cure thermale agit sur l'insula, « cette partie du cerveau qui joue un rôle dans diverses fonctions, principalement liées aux émotions. »

« On remarque à l'IRM (Imagerie par résonance magnétique) que cette zone du cerveau est en ébullition lorsque l'anxiété monte en intensité. On veut voir si au bout de deux mois de cure thermale, les images de l'IRM montrent une évolution à la baisse de l'activité de l'in-

sula », indique le directeur des Thermes Olivier Dubois. Autrement dit si la balnéothérapie est efficace pour lutter contre le stress chronique.

Une autre étude sur le sommeil

Cette étude va avoir lieu sur plus d'une cinquantaine de patients. « Si visuellement nous arrivons à prouver que la cure thermale a des conséquences sur l'activité du cœur du réacteur du cerveau, ce sera une énorme avancée. On ne pourra plus la considérer comme un effet placebo », prévient le psychiatre.

Ce serait alors une preuve de l'efficacité de l'eau et de son action thérapeutique sur le stress avec, à la clé, certifie le docteur Dubois, des économies pour notre système de santé.

« Trois semaines de cure thermale représentent pour la sécurité sociale le même coût qu'une demi-journée d'hospitalisation. »

Une seconde étude est en train d'être lancée. Comme son nom l'indique, Somnotherm, elle concerne le sommeil. « Elle s'étalera sur deux ans en coopération avec une équipe bordelaise. Il s'agit de mesurer, ici, l'efficacité d'une cure thermale sur les troubles du sommeil de 176 patients », révèle le directeur des Thermes.

Enfin, troisième axe de cette actualité chargée : la lutte contre le tabagisme. Là encore, une étude en lien avec une équipe poitevine a pour objectif d'évaluer le sevrage du tabac dans le cadre de courts séjours thermaux. « Cette étude ne

débutera qu'en 2021 », précise le psychiatre saujonais.

Un groupe de travail a également été créé pour plancher sur la théorie du lâcher prise développée par l'établissement thermal. Quant à la question du burn-out, « des conventions sont signées avec des entreprises pour la prise en charge de leurs salariés », se félicite Olivier Dubois.

La nouveauté, pour 2020, est la mise en place d'un programme court de cinq jours pour soulager les aidants de personnes malades avec un accompagnement psychologique. La première cession est programmée du 17 au 21 février avec inscription obligatoire à l'école thermale du stress (tél. : 05 46 39 62 37).
S. D.