



Le thermalisme

Utilisés depuis le V^e siècle avant J.-C., les soins à l'eau thermale prouvent aujourd'hui leur efficacité dans les troubles anxieux.

Le psychiatre Olivier Dubois a coordonné plusieurs études sur ce sujet.

LA MÉTHODE : le thermalisme tire profit d'une eau de source minéralisée. En France, cinq stations traitent les « affections psychosomatiques » : Saujon, Nérès-les-Bains, Ussat-les-Bains, Bagnères-de-Bigorre et Divonne-les-Bains. Froides (de 14 °C à 17,9 °C) ou chaudes (de 50 °C à 59 °C), leurs eaux sont riches en magnésium et parfois en lithium, nutriments anti-anxiété.

POUR QUI : les personnes atteintes de TAG ou trouble anxieux généralisé, de burn-out, de troubles du sommeil ou de douleurs chroniques (fibromyalgie). Mais aussi les « accros » aux anxiolytiques ou aux somnifères. Elle est proscrite en cas de trouble psychique sévère ou en phase aiguë, et en cas de manque d'autonomie ou de maladie très contagieuse.

COMMENT ÇA MARCHE : la cure de vingt et un jours comprend une consultation hebdomadaire avec le médecin thermal. Celui-ci choisit les

soins quotidiens, prodigués en général le matin : douches, massages, bains. À certaines dates à Saujon, les stages à thème de l'École thermale du stress (gestion du stress, du sommeil, de la prise de tranquillisants...) proposent des entretiens individuels, de la relaxation (sophrologie, qi gong, hypnose, do-in...) et des ateliers psychoéducatifs pour comprendre les mécanismes de l'anxiété et acquérir des stratégies afin de la dépasser. « Le relâchement se traduit souvent par un coup de fatigue en milieu de séjour. Les symptômes se diluent par effet domino : l'anxiété diminue, puis le sommeil se rétablit, la fatigue se dissipe, la motivation revient », observe Olivier Dubois. Une cure par an permet de franchir des paliers. En moyenne, en compter trois à cinq pour retrouver un état normal. Il existe des forfaits de six à quinze jours à visée préventive ou d'entretien. Mais seule celle de trois semaines, prescrite par votre médecin, est remboursée à 65 % ou 100 % suivant votre statut.

POURQUOI ÇA MARCHE : les minéraux pénètrent dans l'organisme et les soins détendent les muscles et le mental. Une étude de l'Association française pour la recherche thermale cherche à valider leur action dans le traitement du TAG à Saujon. Résultats espérés en 2019. En attendant, « selon deux études scientifiques reconnues, rappelle Olivier Dubois, une cure psy est plus efficace sur l'anxiété qu'un traitement médicamenteux de référence (paroxétine) et, associée à un atelier psychoéducatif ciblé, elle permet de réduire d'au moins 50 % les benzodiazépines, voire de s'en passer pour 41 % des sujets ». Elle offre en effet un temps de décrochage, d'apprentissage et de réflexion dans un cadre sécurisant, auprès d'une équipe pluridisciplinaire. Sans oublier les échanges entre curistes, souvent réconfortants. ●