



FIBROMYALGIE, SOIGNANTS ÉPUIÉS, AIDANTS...

Le thermalisme efficace contre les troubles anxieux

UN FRANÇAIS SUR CINQ A ÉTÉ, EST OU SERA CONFRONTÉ À UN TROUBLE ANXIEUX AU COURS DE SA VIE. OR LE THERMALISME SE MONTRE EFFICACE DANS LE TRAITEMENT DE CES TROUBLES PSYCHIQUES, NOTAMMENT DANS L'ANXIÉTÉ GÉNÉRALISÉE ET LE BURN-OUT. EXPLICATIONS DU DR OLIVIER DUBOIS, PSYCHIATRE, DIRECTEUR MÉDICAL AUX THERMES DE SAUJON, ÉTABLISSEMENT DE RÉFÉRENCE, SITUÉ EN CHARENTE-MARITIME

TLM : En psychiatrie, pour quels types de patients les cures thermales sont-elles indiquées ?

Dr Olivier Dubois : Les cures thermales sont particulièrement adaptées pour les patients qui souffrent d'anxiété, de troubles du sommeil, de burn-out, de fatigue chronique ou de dépression d'épuisement. Pendant trois semaines, le patient suit chaque jour des soins thermaux : massages sous affusion, bains bouillonnants, douches et bains en piscine. Il bénéficie également d'un accompagnement médical hebdomadaire. A Saujon, nous avons également mis en place une « Ecole thermale du stress » avec des ateliers psychoéducatifs. Extrait de son quotidien, le patient se reconnecte à lui-même et peut et doit lâcher prise.

Plusieurs études témoignent de l'efficacité du thermalisme. Ainsi, l'étude STOP-TAG, publiée en 2010, qui compare à 2 mois, deux cohortes de 120 patients tirés au sort (l'une traitée par 3 semaines en cure et l'autre par Paroxétine, pendant 2 mois) démontre que 50 % des patients voient leur état s'améliorer après une cure thermale

alors que l'amélioration ne concerne que 35 % de ceux qui se sont vu prescrire le traitement médicamenteux de référence. En 2013, l'étude SPECTH « Sevrage de psychotropes par éducation psychothérapique en cure thermale » démontre que 41 % des patients présentant des troubles anxieux ont arrêté la prescription de leurs anxiolytiques, six mois après leur cure alors qu'ils en étaient consommateurs chroniques depuis plus de trois ans, en moyenne. La cure thermale est particulièrement efficace dans la prise en charge du burn-out. Cette indication représente aujourd'hui un quart des 10 000 curistes qui séjournent en station thermale ayant l'indication psychosomatique. Nous disposons également de programmes spécifiques pour les patients atteints de fibromyalgie, pour les soignants épuisés, ou encore pour les aidants.



Le Dr Olivier Dubois :

« La cure thermale particulièrement efficace dans la prise en charge du burn-out... »

TLM : Au regard de ces bons résultats, pourquoi le thermalisme n'est-il pas prescrit davantage en psychiatrie ?

Dr Olivier Dubois : Le thermalisme est trop souvent confondu avec la thalassothérapie, qui repose sur la détente et non sur le soin par des eaux aux qualités éprouvées. Quant à la crénothérapie, à savoir l'utilisation à visée thérapeutique des eaux minérales, c'est le traitement le plus ancien et le plus constant de la médecine, utilisé déjà 8 000 ans av. JC, y compris en psychiatrie. Le philosophe romain Celse écrivait ainsi au II^e siècle : « Rien ne fait autant de bien à la tête que l'eau ». A notre époque, les cures thermales sont remboursées par la Sécurité sociale. Pourtant, seulement 10 000 patients bénéficient chaque année d'une cure orientée en psychiatrie, dans l'une des cinq stations thermales spécialisées. La formation des professionnels de santé est ici essentielle. Les cursus universitaires n'abordent que de façon isolée ou superficielle les atouts du thermalisme. La France ne compte que trois chaires d'hydrologie, à Nancy, Montpellier et Grenoble. La profession a donc tout intérêt à miser sur la formation médicale continue. Les médecins peuvent par exemple participer à des journées scientifiques sur le thermalisme, consacrées au thermalisme comme celui qui réunit tous les deux ans, à Saujon, plusieurs centaines de praticiens (journées psychiatriques de Saujon) ou encore à un séminaire de formation thermale annuel, avec découverte des soins.

Solène Penhoat ■

Pour tout renseignement, contacter : j.psychiatriquessaujon@yahoo.fr