

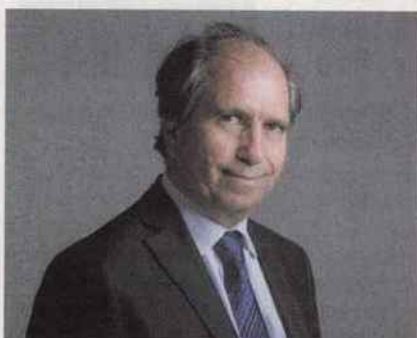


Cure thermale

DR OLIVIER DUBOIS

« Thermalisme : une voie de guérison naturelle »

Si vous êtes en quête de bien-être et des effets secondaires des traitements médicamenteux contre le stress et les états anxieux, le Dr Olivier Dubois, psychiatre à la tête des Thermes de Saujon, explique dans son dernier livre qu'il existe une alternative et une voie de guérison naturelle : le thermalisme. Rencontre pour comprendre.



© Philippe Mériaux - Hémisphère

« Cette approche thérapeutique à base d'eau thermale, qui prend en compte le patient dans sa globalité, a déjà fait ses preuves face aux troubles anxieux. Des études démontrent qu'en 3 semaines, 83 % des curistes ont constaté une nette amélioration de leur état et 41 % ont pu arrêter leurs médicaments ! Une efficacité prouvée également sur le long terme. »
(Dr Olivier Dubois)

Pourquoi ce livre ? Pour donner une autre vision du thermalisme face à la montée des maladies liées au stress ?

Dr Olivier Dubois : Le thermalisme comme thérapie n'est quasiment pas enseigné durant les études de médecine en France. Je me suis pourtant rapidement

BIO EXPRESS

Le Docteur Olivier Dubois est psychiatre, directeur de la clinique psychiatrique et de l'établissement thermal de Saujon en Charente-Maritime. Le succès des cures thermales destinées à soigner les troubles anxieux (y compris dépression et burn out) repose essentiellement sur les soins prodigués (balnéothérapie, massages sous l'eau, piscine, suivi médical) mais aussi sur la qualité de l'environnement et de l'hébergement.



rendu compte de son efficacité au contact de mes patients dans le traitement des états anxieux et de toutes les « nouvelles » maladies liées au stress (troubles du sommeil, fatigue chronique, dépression, burn out, fibromyalgie...). Des études très sérieuses confirment ces bons résultats. J'ai écrit ce livre afin de faire connaître à la fois aux médecins et au grand public cette thérapie, qui a vraiment une place à prendre,

entre les médicaments - qui ont montré leurs limites et leurs effets secondaires - et l'hospitalisation qui est souvent jugée très lourde et stigmatisante par les patients. Cet ouvrage est là pour démontrer que le thermalisme est vraiment une alternative naturelle, crédible et intelligente aux médicaments.

Vous dirigez les thermes de Saujon et êtes à l'origine de l'Ecole thermique du stress. Expliquez-nous son objectif.

Dr O.D. : La genèse de la création de l'Ecole thermique du stress est d'une part ma profonde conviction que le thermalisme est une voie de guérison naturelle. D'autre part, elle tient du constat que tous ces patients qui viennent en cure thermale pendant trois semaines pour trouver une solution à leurs états anxieux, sont tous des personnes extrêmement sensibles qui sont en quête de comprendre le pourquoi de leur stress et qui cherchent à améliorer leur qualité de vie. L'Ecole thermique du stress est donc là pour leur apprendre des outils pour mieux maîtriser leurs émotions, repérer les symptômes et les signes avant-coureurs avant de perdre pied, comprendre les



« *Le thermalisme est vraiment une alternative naturelle, crédible et intelligente aux médicaments.* »

mécanismes répétitifs en cause, apprendre à s'auto-évaluer et à modifier leurs comportements. Elle permet aussi un suivi psychologique pendant la cure. Et il faut avouer que le cadre des Thermes de Saujon, au cœur d'un magnifique parc arboré de 50 ha, est propice à ce travail de détente, de compréhension et de lâcher prise.

Quel est le coût d'une cure de trois semaines et celui d'un programme à l'Ecole thermale du stress ?

Dr O.D. : Chaque cure thermale de trois semaines à Saujon est remboursée à 65% par la Sécurité sociale et le reste est souvent pris en charge par la mutuelle du

patient. A côté de la cure, nous avons mis en place 5 programmes à l'Ecole thermale du stress : sevrage aux anxiolytiques, burn out, troubles du sommeil, anxiété, douleurs chroniques, qui ne sont pas encore remboursés et coûtent chacun un forfait de 250 euros pour trois semaines. La bonne nouvelle pour les patients, c'est que le programme dédié au sevrage devrait être très bientôt pris en charge par la CNAM qui le trouve très innovant et répondant à un vrai besoin de santé publique. Donc, pour toute la cure, le patient doit juste couvrir ses frais de transport, d'hébergement et de restauration, qui reviennent à environ 1000 ou 1200 euros sur trois semaines.

Vous écrivez que l'OMS est formelle : Dans 10 ans, le stress sera la première cause de maladie mondiale. Comment expliquer ce développement ?

Dr O.D. : C'est un sujet complexe. Ce qu'il faut comprendre c'est que les pathologies qui tendent à se développer sont toutes ces nouvelles maladies de société (le stress, les douleurs chroniques, les troubles du sommeil, le burn out...) qui, si elles perdurent trop longtemps finissent par devenir fortement handicapantes pour les patients. Ce sont des maladies qui peuvent aujourd'hui toucher quasiment tout le monde, pas seulement les personnes les plus fragiles, à un moment ou un autre de leur vie, en raison de multiples facteurs sociétaux liés au surcroît de pression dans le travail ou dans la



vie personnelle, et à des formes de décompensation à des périodes de l'existence, notamment après un drame ou une épreuve.

La réponse classique à ces troubles anxieux, ce sont les médicaments (antidépresseurs, anxiolytiques...) et le suivi psychologique. Vous parlez cependant du thermalisme comme d'une « nouvelle voie très ancienne ». Pourquoi la redécouvre-t-on aujourd'hui ?

Dr O.D. : Elle est en effet très ancienne puisque Hippocrate, vers l'an 460 avant Jésus Christ, était déjà convaincu de l'action de la balnéothérapie sur l'anxiété. A la fin du XIX^e siècle, elle était très pratiquée notamment par les pays d'Europe de l'Est et aux Etats-Unis. Puis Freud est arrivé et avec lui la croyance qu'on allait pouvoir soigner tous les malades par des thérapies psy. En 1950, sont apparus les premiers antidépresseurs et anxiolytiques. En à peine 20 ans, sont arrivés sur le marché quatre familles de traitements qui n'existaient pas auparavant. On a cru qu'on allait enfin

pouvoir soigner tous les malades dans le monde. Mais les médicaments comme les thérapies ont montré leurs effets secondaires et leurs limites. Alors, on s'est tourné vers des thérapies cognitives et comportementales qui ont de bons résultats comme le Mindfulness. Mais ça date déjà de 25/30 ans. Aujourd'hui, devant la croissance, la chronicité et la persistance des troubles anxieux, les patients recherchent des médecines différentes, toujours plus naturelles et moins invasives. Le thermalisme est cette troisième voie de guérison naturelle.

Pourquoi le thermalisme a-t-il d'aussi bons résultats, pourtant méconnus, sur les troubles anxieux ?

Dr O.D. : Je développe une théorie, que je vais bientôt exposer lors d'un prochain congrès, sur le « lâcher prise médical ». Elle part du constat que quand un patient arrive à lâcher prise pendant sa cure, il guérit. Mais s'il n'arrive pas à lâcher prise, la guérison a moins de chances d'aboutir. Nous avons mené une étude sérieuse sur la question auprès de nos patients qui démontre que 52% des patients qui arrivent à lâcher prise dès le 1^{er} jour de leur cure, arrêtent complètement les médicaments sous 4 mois et 24% qui parviennent à lâcher prise au cours de la 2^e semaine stoppent leur traitement dans les quatre mois.

Comment se déroule concrètement une cure, avec quels types de soins ?

Dr O.D. : Pendant les trois semaines de cure, les patients reçoivent chaque matin sauf le dimanche des soins thermaux d'1h30 (bains bouillonnants massages sous l'eau, douches thermales...), ils ont des entretiens médicaux toutes les semaines pour

faire le point et prendre du recul, ils ont accès à des entretiens psy s'ils suivent un programme à l'Ecole thermale du stress, ils assistent à des conférences hebdomadaires et participent à tout un tas d'activités complémentaires à la carte : yoga, relaxation, hypnose, peinture, marche à pied, sports adaptés... Aux Thermes de Saujon, qui comme tous les centres de thermalisme en France n'est pas considéré juridiquement comme un établissement de santé, j'ai fait le choix, tout à fait unique et spécifique de mettre à la direction du centre une cadre de santé qui a recruté de vrais soignants et du personnel infirmier formé à une approche psychologique médicalisée.

Quel est le rôle particulier du médecin thermal ?

Dr O.D. : Chez nous, les médecins thermaux ont des objectifs différents des psychiatres de ville. Ils ont du temps, ils s'inscrivent dans une démarche environnementale, leur mission est de participer par leur accompagnement bienveillant au lâcher prise du patient. Ils ne forcent rien, et surtout pas la parole des patients. D'ailleurs, c'est tout naturellement, souvent en fin de cure, « quand le fruit est mûr », que la parole du patient se libère.

Quand une cure s'impose-t-elle d'après vous ?

Dr O.D. : Elle s'impose vraiment quand le patient est face à l'échec de son traitement médicamenteux et du suivi psychologique mis en place et qu'il n'a pas besoin ou n'est pas prêt à une hospitalisation souvent stigmatisante. Quand le médecin traitant se trouve face à des troubles anxieux chroniques, le thermalisme est vraiment une excellente alternative.

« Une cure s'impose vraiment quand le patient est face à l'échec de son traitement médicamenteux et du suivi psychologique mis en place et qu'il n'a pas besoin ou n'est pas prêt à une hospitalisation souvent stigmatisante. »



© Philippe Morin - Flammion



Pourquoi ce type de cure reste-t-il encore méconnu ?

Dr O.D. : Comme je vous le disais, parce que le thermalisme n'est pas enseigné pendant les études de médecine. Difficile pour un médecin de prescrire quelque chose qu'il n'a pas appris, qu'il ne connaît pas ou qu'il n'a pas testé. Cela lui semble évident de prescrire des cures en rhumatologie, moins contre les troubles anxieux. Heureusement, les choses sont en train de changer et de plus en plus de psychiatres et de médecins généralistes commencent à prescrire des

cures contre les nouvelles maladies générées par le stress. Aujourd'hui, ce sont environ 10% des médecins. Grâce à la presse notamment, les prescriptions augmentent. Et devant les excellents résultats obtenus pendant les cures, le nombre de médecins convaincus est en constante progression.

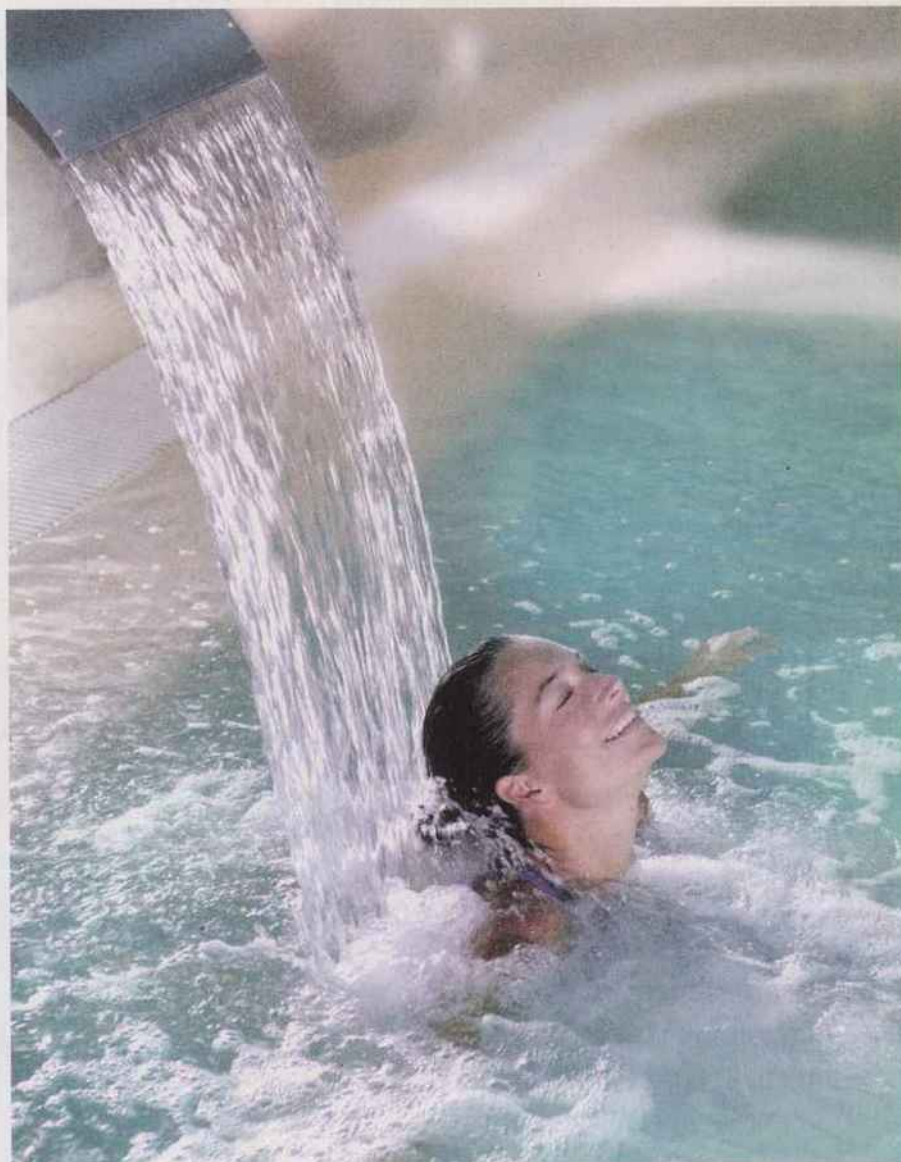
Un mot à destination de nos lecteurs pour conclure ?

Dr O.D. : Dans la société actuelle, de plus en plus de gens souffrent de troubles anxieux au long cours. Ils ont du mal à trouver une

« Quand un patient arrive à lâcher prise pendant sa cure, il guérit. »

solution adaptée à leur état. Ils ont peur des antidépresseurs, ou n'arrivent pas à guérir après de longs mois de traitement, et pour autant, ils n'ont aucune raison d'être hospitalisés. Il faut qu'ils sachent qu'il existe une troisième voie de guérison naturelle. Une cure aux termes de Saujon est comme une cure de « thalasso médicale ». Elle permet de se ressourcer dans un cadre exceptionnel, pour enfin lâcher prise. Et les résultats sont là : les études démontrent qu'en 3 semaines, 83 % des curistes ont constaté une nette amélioration de leur état et 41 % ont pu arrêter leurs médicaments ! ■

Propos recueillis par Valérie Loctin.
Plus d'infos sur thermes-saujon.fr



SON DERNIER LIVRE

Une alternative aux médicaments

Troubles du sommeil, fatigue chronique, dépression, burn-out, fibromyalgie...

À toutes ces « nouvelles » maladies liées au stress, la médecine traditionnelle répond bien souvent par des traitements médicamenteux aux effets secondaires souvent problématiques ! Le docteur Olivier Dubois nous propose une alternative naturelle, étonnamment méconnue dans ces indications : le thermalisme. Un ouvrage pour les personnes qui veulent se débarrasser de leur état d'épuisement et de souffrance pour enfin retrouver une meilleure qualité de vie. Oui, une autre médecine est possible !

« Thermalisme : Voie de guérison naturelle » du Dr Olivier Dubois, Flammarion, 224 p., 18 €.

