

# Aux thermes de Saujon, les angoisses prennent l'eau



De nombreux patients se rendent aux thermes pour y trouver un remède à des angoisses, notamment liées au travail. Thermes de Saujon

## soigner autrement (1/5)

— Dès ce lundi 1<sup>er</sup> août, chaque jour de la semaine, *La Croix* met en avant un lieu de soins atypique.

— Aujourd'hui, le centre thermal de Saujon. Fondé il y a un siècle et demi, entièrement dédié à la santé mentale, il est unique en France.

**Saujon (Charente-Maritime)**  
De notre envoyée spéciale

Si on lui avait dit un jour qu'elle ferait une cure thermique, Élisabeth Vincent, 55 ans, ne l'aurait pas cru. « Pour moi, la balnéothérapie était réservée aux retraités qui ont des rhumatismes. Et puis l'eau, ce n'est pas trop mon truc. Je préfère les airs », raconte cette Nantaise. Ces temps-ci pourtant, bains bouillonnants, hydromassages et douches à jet ponctuent ses journées.

À grandes eaux, Élisabeth tente de se remettre de son épuise-

ment professionnel. En quelques années, la structure à taille humaine où elle travaillait est devenue une « grosse machine ». Et elle, « une tranche de jambon entre deux tranches de pain de mie », coincée entre les exigences de la direction et les difficultés de l'équipe qu'elle encadrerait. « Il fallait toujours en faire plus avec de moins en moins de moyens. J'ai vrillé », lâche cette spécialiste des relations publiques, en arrêt maladie depuis six mois.

Stress, insomnies, burn-out : chaque année, les thermes de Saujon, à 10 kilomètres de Royan (Charente-Maritime), accueillent près de 5 000 patients souffrant de troubles anxieux. « On l'a un peu oublié, mais l'eau, présente dès la vie intra-utérine, est l'endroit le plus calme et le plus chaleureux qui soit », s'enthousiasme le docteur Olivier Dubois, psychiatre et directeur de l'établissement. Et de se référer à Hippocrate, le « père de la médecine moderne » : « Dans ses écrits, il raconte qu'il avait une baignoire dans son cabinet. Il s'en servait pour apaiser les anxieux. » S'immerger pour ne pas sombrer.



Une évidence pour ce médecin, dont l'arrière-arrière-arrière-grand-père, généraliste à Saujon, a fondé l'établissement en 1860, avec une seule cabine de douche et la conviction que l'eau thermique, riche en minéraux (lithium, magnésium), peut calmer bien des angoisses.

À première vue, cela ressemble à un centre de balnéothérapie comme un autre. Une grande piscine inondée de lumière, des salles de douches à jet, des cabines de massages. Des agents en claquettes roses et des curistes en peignoir. « Ce qui est différent, c'est l'équipe médicale qui encadre les patients :

psychiatres, psychologues, médecins thermaux, kinés... Les thermes sont d'abord un lieu de soins », insiste Olivier Dubois. La cure dure 18 jours. Prescrite le plus souvent par un médecin généraliste, elle est remboursée à 65% par l'Assurance-maladie, le reste pouvant être pris en charge par certaines mutuelles.

**«L'eau est l'endroit le plus calme qui soit.»**

« La guerre en Ukraine, le Covid, le télétravail... Tout cela alimente l'anxiété, les troubles du sommeil, la fatigue chronique », reprend le psychiatre, pour qui ces patients ont d'abord besoin de « rompre avec le quotidien ». Tout oublier : c'est cela que recherche Béatrice Pannier, ancienne salariée de France Télécom. En général, il est conseillé de faire une cure par an pendant trois ans. À l'aube de la soixantaine, Béatrice en est à sa huitième. « Cela m'aide à diminuer progressivement les médicaments dont

## repères

Quelles preuves scientifiques ?

**Le thermalisme psychiatrique doit encore asseoir sa légitimité scientifique. Plusieurs essais coordonnés par l'équipe médicale des thermes de Saujon tendent néanmoins à montrer des effets bénéfiques.**

**Selon l'étude internationale Stop-Tag, encadrée par l'Inserm, l'action de la cure thermique sur les troubles anxieux généralisés (TAG) serait plus efficace et durable qu'un antidépresseur.**

**Une autre étude de 2016, baptisée SPECth, montre que cette approche permet de réduire significativement la consommation d'anxiolytiques.**

**La cure thermique reste cependant contre-indiquée pour certaines pathologies comme la schizophrénie ou l'anorexie sévère.**

j'ai encore besoin pour dormir », confie cette femme chaleureuse, qui évoque sans tabou sa tentative de suicide au printemps 2011, sur le site France Télécom de Caen (1). « C'est un long chemin, mais je refais surface. Et quand je sors d'ici, je suis de la dynamite ! », rit-elle. « Les trois quarts des patients voient leurs symptômes diminuer, et les effets se prolongent jusqu'à six mois », assure le docteur Dubois. À quelques jours de terminer sa cure, Élisabeth avoue avoir eu du mal à lâcher prise. « C'est dur de s'abandonner quand on a l'habitude d'être sur la défensive », analyse-t-elle. Pourtant, un signe lui fait dire qu'elle est sur le bon chemin : lors de son dernier massage, elle qui garde « les poings serrés en permanence » a failli s'endormir. « Je ne pensais plus à rien. Ça ne m'était pas arrivé depuis longtemps. »

**Jeanne Ferney**

(1) Son expérience lui a inspiré un livre, *Burn-out, plus jamais ça !*, Éd. Fauves.

**Demain** À la Maison Rose, reprendre pied après un cancer du sein