



FATIGUE INTENSE

SURMENAGE

INSOMNIE

STRESS

**LA CURE THERMALE,
UNE EFFICACITÉ
PROUVÉE**



Thermes-Saujon.fr



Les Thermes de Saujon

Une cure thermale pour traiter les troubles en santé mentale. Pour qui ? Pour quelles indications ? Comment ?

LES INDICATIONS THÉRAPEUTIQUES SOIGNÉES À SAUJON

PAGE 3

L'EFFICACITÉ PROUVÉE

PAGES 4-5

Étude Stop Tag

Étude SPECTh

Étude sur le Burn-out

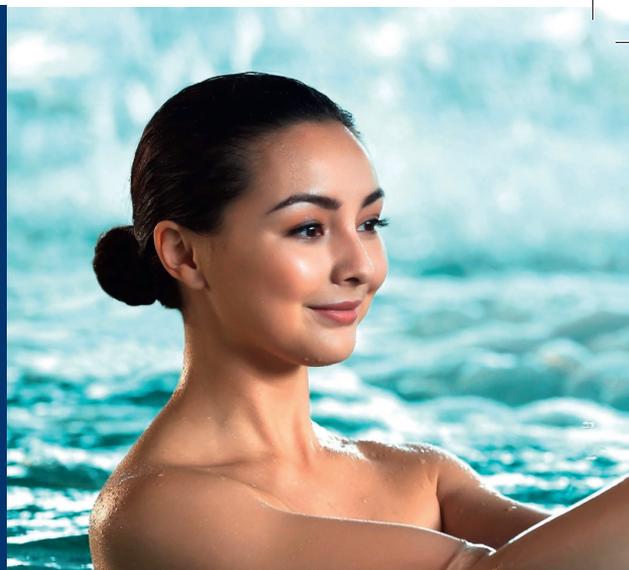
Les programmes psychoéducatifs complémentaires

OBJECTIF DE LA CURE THERMALE À SAUJON

PAGES 6-7

LA PRESCRIPTION D'UNE CURE EN PRATIQUE

PAGE 8



La cure thermale a prouvé son efficacité thérapeutique ces 20 dernières années essentiellement dans le traitement des troubles anxieux, dans les stations spécialisées.

La station thermale de Saujon est reconnue comme la station thermale européenne référente dans la prise en charge des troubles anxieux.

Une cure thermale aux Thermes de Saujon se fait sur prescription médicale et à ce titre elle est remboursée par l'assurance maladie :

- › **18 jours de soins** thermaux quotidiens
- › Un **suivi médical** régulier

Et la possibilité de :

- › **Suivi psychologique**
- › **Ateliers santé complémentaires**
- › **Soins de bien-être complémentaires** (hammam, jacuzzi, sauna)
- › **Stages de psychoéducation thématiques**, en groupe.



LES INDICATIONS THÉRAPEUTIQUES SOIGNÉES À SAUJON :

MALADIES	TRÈS BONNE	PLUTÔT BONNE	À ÉVALUER	CONTRE INDIQUÉE
Trouble anxieux (anxiété)				
Sevrage anxiolytique et hypnotique (somnifères)				
Trouble du sommeil (insomnie)				
Tout état de stress secondaire à des situations conflictuelles prolongées (professionnelles, familiales,...)				
État de fatigue prolongé				
Fibromyalgie, douleurs chroniques d'origine psychogène				
Trouble dépressif modéré et réactionnel à un stress prolongé				
Stress prolongé, burn-out				
Trouble bipolaire en phase post critique				
Stress post-traumatique				
Situation de deuil				
Trouble anxieux chez un schizophrène				
Alcoolisme modéré (si motivation à l'arrêt de l'alcool)				
Toxicomanie (si motivation à l'arrêt)				
Trouble dépressif avec risque suicidaire (manque de surveillance)				
Trouble bipolaire avec agitation ou délire				
Bouffée délirante				
Toxicomanie, alcoolisme sévère				



L'EFFICACITÉ PROUVÉE PAR LES TRAVAUX DE RECHERCHE UNIVERSITAIRE AVEC SUIVI DES PATIENTS EN POST-CURE.

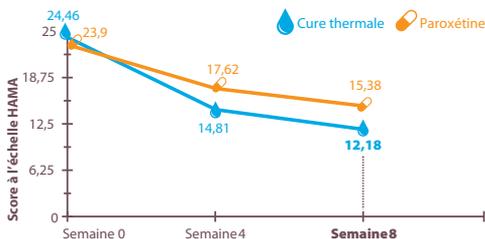
ÉTUDE STOP TAG

(comparative, avec randomisation sur 237 patients)

8 semaines après une cure thermale de 3 semaines, l'efficacité de la cure est démontrée de manière significative en comparaison au traitement de référence par Paroxétine (+ 44 % supériorité de la cure thermale).

Effets rémanents à 6 mois de la fin de la cure.

Résultats de l'évaluation à 2 mois



Supériorité de l'action thérapeutique de la cure à 8 semaines à la Paroxétine
44 %

Dubois O, et al.; Balneotherapy versus paroxetine in the treatment of generalized anxiety disorder, *Complementary Therapies in Medicine* (fév 2010) 18, 1-7

ÉTUDE SPECTH

sur 70 patients

6 mois après une cure thermale de 3 semaines pour un sevrage de médicaments anxiolytiques ou hypnotiques chez des consommateurs stables et chroniques :

41% ont arrêté leur consommation

80% ont réduit de + de 50% leur consommation

O Dubois, T Hergueta, A Diallo, R Salamon, C Vaugeois, P de Maricourt, A Galinowski ; Protocole psychoéducatif en cure thermale pour sevrage de benzodiazépines : mise en place, faisabilité, *Annales Médico-psychologiques*, Vol 173 - N° 6 - juillet 2015 525-530.

ÉTUDE SUR LE BURN-OUT

3 mois après une cure de 3 semaines, **les quatre symptômes principaux** du Burn-out (fatigue, asthénie, troubles du sommeil, perte de la motivation) **sont réduits de manière significative.**

Blasche G. et al, *Forsch Kompl-med* 2010, 17: 132-6



Les programmes psychoéducatifs complémentaires aux cures thermales conventionnées, réalisés par l'École Thermale du Stress de Saujon pour :

- Apprivoiser votre stress
- Prévenir le burn-out professionnel
- Retrouver votre sommeil naturel
- Réduire ou arrêter les benzodiazépines (anxiolytiques et/ou hypnotiques)
- Mieux vivre votre fibromyalgie
- Le répit thermal des aidants
- Le Covid-psy
- Le post-cancer du sein
- Aller plus loin



PROGRAMME DE GESTION DU STRESS

étude sur 112 patients

75 % ont constaté une réduction significative de leur état anxieux

50 % ont vu leur sommeil s'améliorer et la fatigue se réduire

PROGRAMME DE RÉDUCTION OU D'ARRÊT DES TRANQUILLISANTS

étude sur 163 patients

3 mois après la cure,

63 % ont réduit d'au moins **50 %** leur consommation



PROGRAMME DE RÉDUCTION DE LA DOULEUR CHRONIQUE CHEZ LES FIBROMYALGIQUES

étude sur 145 patients

En fin de cure, **53 %** ressentent une amélioration favorable ou très favorable





OBJECTIF DE LA CURE THERMALE À SAUJON : LE « LÂCHER-PRISE THÉRAPEUTIQUE » POUR UN MAXIMUM DE BÉNÉFICES SOMATIQUES ET PSYCHIQUES DE LA CURE THERMALE

Une étude récente démontre la corrélation entre l'effet de relaxation ressentie, induite par les soins en cure de 3 semaines et son efficacité sur la réduction des troubles anxieux.

Ainsi, l'étude Lo Ré a démontré que plus l'effet de lâcher-prise thérapeutique a été obtenu précocement et durablement, plus l'effet rencontré sur l'anxiété et les symptômes dépressifs, 4 mois après la cure, ont été spectaculaires.*

L'hypothèse est que la cure thermale agit comme starter et amplificateur de l'anxiolyse thérapeutique.

*LO RE F., LEDRANS M., DUBOIS O., Impact du lâcher-prise sur les effets d'une cure thermale à orientation psychosomatique en fin de cure et 4 mois plus tard, auprès de 27 curistes des Thermes de Saujon en septembre 2016, Presse Thermale et Climatisme Thermalisme, hydrothérapie et Psychiatrie, 2018, 155, 29-44





LA CURE THERMALE EN SANTÉ MENTALE : UNE PRISE EN CHARGE INTÉGRATIVE, ÉCOLOGIQUE ET EFFICACE

Un modèle de prise en charge institutionnelle spécifique positionné dans le parcours de soin d'un patient entre les approches ambulatoires et hospitalières qui apporte de nombreux avantages :

- › Un encadrement par une équipe d'experts en santé mentale
- › Une sédation et anxiolyse induite par la balnéothérapie
- › Une durée de prise en charge efficace pour obtenir un changement de comportement
- › Une prise en charge possible par une approche psychoéducative et TCC
- › Un suivi médical et psychologique, individuel
- › Un mode de vie rythmé, ralenti, adapté aux capacités du patient
- › Une rupture avec le quotidien, sans stigmatisation
- › Une facilitation du sevrage médicamenteux
- › Une dimension sociothérapique avec possibilité d'activités thérapeutiques en commun
- › Un cadre en pleine nature, agréable, sécurisant et médicalisé.



LA PRESCRIPTION D'UNE CURE **EN PRATIQUE :**

1. Vous souhaitez prescrire une cure thermale aux thermes de Saujon à votre patient pour son état anxieux et/ou dépressif.
2. Si votre patient adhère à votre souhait de prescription d'une cure (il faut lui laisser le temps pour y réfléchir..) :
3. Vous remplissez la prescription sur le document CERFA N° 111 39 que vous pouvez commander à l'avance à la Caisse Primaire d'Assurance Maladie via votre compte AMELI :

RENSEIGNEZ LES CASES SUIVANTES :

- Cure thermale PSY pour affections psychosomatiques
- La station thermale des Thermes de Saujon (17)
- › Votre patient doit adresser ce document CERFA à sa caisse d'assurance maladie « pour accord » de la prise en charge financière (prévoir un délai de 1 à 3 semaines pour une réponse qui sera à 99 % positive de la part de la caisse).
- › Votre patient contacte notre station thermale au 05 46 23 50 15 pour planifier et organiser sa cure et son éventuel programme complémentaire organisé par l'École Thermale du Stress (ETS) de Saujon.

ÉTABLISSEMENT THERMAL DE SAUJON

05 46 23 50 15

contact@thermes-saujon.fr

ÉCOLE THERMALE DU STRESS

05 46 39 62 37

ecolethermaledustress@thermes-saujon.fr

CONTACT MÉDECINS : Jean-Luc DOUILLARD

06 01 10 94 10

medecins.correspondants@thermes-saujon.fr

thermes-saujon.fr