

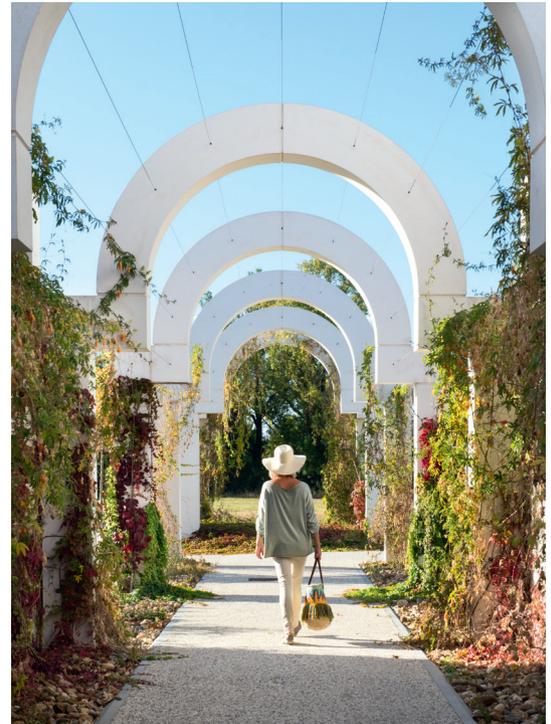


Les Thermes de SAUJON



École thermique du stress

2019



L'ÉCOLE THERMALE DU STRESS



DOCTEUR OLIVIER DUBOIS

Médecin psychiatre,
Président du Directoire
des Thermes de Saujon

Dans son dernier ouvrage, sorti en 2015, *Dormir sans médicaments ou presque*, aux éditions Robert Laffont, le célèbre Docteur Patrick Lemoine explique que la cure thermale fait partie intégrante des solutions thérapeutiques non médicamenteuses à apporter aux insomniaques.

Il cite en particulier, l'étude SPECTh qui a été coordonnée sur Saujon, et vante l'intérêt qu'il peut y avoir à associer une prise en charge en cure thermale à une thérapie cognitive et comportementale, ainsi qu'à un suivi médical pour assurer le sevrage des anxiolytiques et des hypnotiques.

« Selon moi, dit-il : la solution thermale est particulièrement intéressante, car elle est peu coûteuse, comparativement à l'hospitalisation, et elle permet de se retrouver dans un milieu intermédiaire adapté, entre maladie et guérison ».

Il rappelle les remarquables résultats obtenus dans l'étude SPECTh qui a permis à 41% des curistes d'arrêter leur médication hypnotique et 80% de la réduire d'au moins 50%.

Après avoir développé des programmes sur la prévention du burn-out, la gestion du stress, le sevrage aux benzodiazépines et la fibromyalgie, nous développons donc à Saujon, cette année, avec le Docteur Patrick Lemoine, un programme sur la prise en charge des troubles du sommeil, dans le cadre de l'École thermale du stress.

Par ailleurs, la prise en charge du burn-out va s'étoffer de manière importante puisque nous avons été sollicité par l'Agence Régionale de Santé pour développer, au plan régional, un programme de repérage et de traitement de ces états pathologiques.

Enfin et surtout, vous découvrirez dans ce guide les résultats issus du bilan de 4 années de suivi des 304 patients de l'École thermale du stress (page 9). Cela vous donnera une idée précise des résultats que vous pourrez espérer obtenir sur vos symptômes.

	MÉTHODE DE SOINS & LIEU D'APPRENTISSAGE 3
	LES STAGES 4
	LES ACTIVITÉS COMPLÉMENTAIRES..... 10
	LA CURE THERMALE 11
	LES RÉSIDENCES 11



1

L'ASSOCIATION DE MÉTHODES DE SOINS ET D'UN LIEU D'APPRENTISSAGE

Le stress et l'anxiété sont parmi les pathologies les plus couramment rencontrées actuellement. La cure thermale est une approche spécifique de ces troubles ; elle est sans doute la prise en charge la plus adaptée pour traiter ce problème de santé publique.

Certains facteurs thérapeutiques spécifiques à la cure viennent, de plus, renforcer l'action de l'eau thermale : soignants formés, éloignement des facteurs de stress, rythme de vie adapté...

Qu'est-ce que l'École thermale du stress en pratique ?

- Sa particularité est d'aborder le trouble sous un angle à la fois physiologique par les soins thermaux et psychologique par un travail d'information, d'écoute et d'apprentissage par la connaissance d'outils à utiliser au quotidien, après la cure.
- Les techniques utilisées sont basées sur les thérapies cognitivo-comportementales (TTC).
- Les programmes de l'École thermale du stress sont encadrés et validés par un comité scientifique composé de médecins spécialistes, professeurs de médecine et universitaires renommés.



Comment est-elle organisée ?

- Elle est conçue sous forme de stages, accessibles uniquement en complément d'une cure thermale ou d'une mini cure (pour les stages de 5 jours).
- Les stages intègrent des ateliers psychoéducatifs animés par des psychologues et/ou des psychothérapeutes spécifiquement formés à ces programmes.
- Ces stages représentent une véritable école d'apprentissage pour apprendre à apprivoiser son stress, à prévenir le burn-out professionnel, à réduire ou arrêter ses tranquillisants, mieux vivre avec sa fibromyalgie ou retrouver son sommeil naturel.

Quel stage choisir ?

Le choix du stage dépend des attentes/ besoins de chacun. Vous pouvez en discuter avec un professionnel de santé. Les professionnels de santé de l'École thermale du stress peuvent également vous accompagner dans le choix du stage le plus adéquat avec les problématiques actuelles rencontrées.

J'ai la moindre question :

je contactez la secrétaire coordinatrice
05 46 39 62 37
ecolethermaledustress@thermes-saujon.fr





2

LES STAGES

Deux formules vous sont proposées :

- le stage de 5 jours en complément de soins thermaux non pris en charge ou en complément d'une cure thermale conventionnée de 3 semaines.
- le stage de 3 semaines (260€) en complément d'une cure thermale conventionnelle prise en charge par l'Assurance maladie,

Tout dossier de candidature est soumis à l'acceptation par la commission médicale de l'établissement. Pour tous les stages de 5 jours ou de 3 semaines : inscription préalable sur dossier, aucune inscription n'est possible sur place.



Stages de 5 jours : stress, burn-out

- Forfait de soins thermaux sur 1 semaine ou en complément d'une cure thermale.
- Ateliers psychoéducatifs spécifiques de groupe avec remise d'un document support psychoéducatif individuel.
- Évaluations en début et fin de cure.

Nouveauté 2019 : Je dépose ma blouse

Aujourd'hui, bon nombre de professionnels de santé évoque une perte de sens dans les soins, une relation à l'autre complexe. Des études démontrent un pourcentage important de professionnels de santé en souffrance. Face à cette réalité nous développons aujourd'hui, en collaboration avec le Pr Birault, un stage à destination des professionnels de santé.

Pendant ces quelques jours « Déposons notre blouse », nous nous questionnerons sur le sens que nous donnons au soin et comment ne pas s'y perdre.



Stages de 3 semaines : stress, burn-out, fibromyalgie, arrêt des médicaments anxiolytiques ou hypnotiques, troubles du sommeil

- En complément d'une cure thermale conventionnelle avec soins thermaux (après-midi) et suivi médical (1 consultation par semaine).
- Ateliers psychoéducatifs spécifiques avec remise d'un document support psychoéducatif individuel (matin ou après-midi).
- Évaluations pendant et après la cure (à 3 mois et à 6 mois).
- 2 entretiens individuels avec le psychologue + rendez-vous supplémentaires possibles (payant).
- Atelier(s) sport et bien-être.



Stage	Pour qui ? Pourquoi ?	Thèmes des ateliers	Dates 2019
Apprivoiser votre stress	<p>Pour les curistes qui sont en état de mal-être en lien avec le milieu professionnel.</p> <p>L'objectif de ce stage est de vous aider à réduire votre état de stress et apprendre à agir différemment dans les situations que vous rencontrez au quotidien.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Désamorcer la spirale du stress • Agir sur les pensées stressantes • S'exposer plutôt qu'éviter • Résoudre les problèmes • Gérer le stress au quotidien 	<p>Du 25 au 29 mars</p> <p>Du 22 au 26 juillet</p>
Le burn-out professionnel	<p>Pour les curistes qui détectent les premiers signes ou symptômes de stress au travail et de burn-out professionnel.</p> <p>L'objectif est de définir le burn-out professionnel, la spirale afin de pouvoir demain repérer les signes précurseurs de l'épuisement. Des outils de gestion du stress professionnel seront abordés afin que chacun puisse se les approprier.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Comprendre le stress et analyser le stress professionnel • Analyse de situations de stress professionnel vécues • Approches corporelles : respirer, méditer, s'équilibrer • Respirer et méditer pour moins stresser et entretenir son équilibre • Gérer les situations difficiles au travail • Adopter des attitudes et des comportements positifs 	<p>Du 18 au 22 février</p> <p>Du 9 au 13 décembre</p>

Tarifs valables jusqu'au 31/12/2019, comprenant l'accès aux ateliers, évaluations, support de stage.

Paiement complet du stage à l'inscription. Nombre de places limité à 12 personnes par stage. Stages accessibles uniquement en complément de soins thermaux.

ATELIERS + SOINS

500€*

**ATELIERS + SOINS + HÉBERGEMENT
DANS UNE DE NOS RÉSIDENCES**

780€*

ATELIERS

180€*

Régulièrement nous proposons des stages à thème : méditation, communication non violente, etc. N'hésitez pas à consulter notre site internet ou à nous suivre sur notre page Facebook.

PLUS D'INFO

Par tél. : 05 46 39 62 37

Par mail : ecolethermaledustress@thermes-saujon.fr

Facebook : les Thermes de Saujon

*Offres non cumulables avec d'autres promotions et selon disponibilités.



Stage	Pour qui ? Pourquoi ?	Thèmes des ateliers	Dates 2019
Apprivoiser votre stress	<p>Pour les curistes vivant un état de stress personnel, difficile à gérer et altérant leur santé physique et/ou psychologique et leur qualité de vie.</p> <p>L'objectif de ce stage est de réduire votre état de stress et vous apprendre à agir différemment dans les situations que vous rencontrez au quotidien.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Désamorcer la spirale du stress et détendre son corps • Agir sur les pensées stressantes • S'exposer plutôt qu'éviter • Dominer ses émotions • Résoudre les problèmes • Gérer le stress au quotidien 	<p>Du 21 janvier au 9 février</p> <p>Du 10 au 29 juin</p> <p>Du 18 novembre au 7 décembre</p>
Mieux vivre votre fibromyalgie	<p>Pour les curistes souffrant de fibromyalgie reconnue et de douleurs chroniques et qui souhaitent aborder leur pathologie dans tous ses aspects tant physiologiques, physiques que psychologiques.</p> <p>L'objectif de ce stage est de vous aider à comprendre votre fibromyalgie, apprendre à soulager vos douleurs et améliorer votre qualité de vie.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Comprendre sa maladie : échange d'information • Mécanismes de la douleur et gestion du stress • Gestion du sommeil • Moi, ma maladie et les autres • Estime de soi : comment la retrouver, la conquérir, l'améliorer • Le quotidien : les postures pour le dos, l'alimentation, la sexualité 	<p>Du 29 avril au 18 mai</p> <p>Du 9 au 28 septembre</p>
Le burn-out professionnel	<p>Pour les curistes qui sont en état de mal-être en lien avec le milieu professionnel.</p> <p>L'objectif est de définir le burn-out professionnel, la spirale afin de pouvoir demain repérer les signes précurseurs de l'épuisement. Des outils de gestion du stress professionnel seront abordés afin que chacun puisse se les approprier.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Définir et comprendre la spirale et le processus du burn-out • Un équilibre ? Quel équilibre ? • Développer des outils pour gérer les situations difficiles • Et demain ? 	<p>Du 1^{er} au 20 avril</p> <p>Du 21 octobre au 9 novembre</p>

Stage	Pour qui ? Pourquoi ?	Thèmes des ateliers	Dates 2019
Un sommeil naturel ? A noter : ce stage est contre-indiqué aux hypersomniaques et aux parasomniaques.	Pour les curistes présentant des troubles du sommeil. L'objectif de ce stage : mieux comprendre votre sommeil, identifier les causes de son dysfonctionnement et acquérir des outils pour vous permettre de retrouver un sommeil naturel.	<ul style="list-style-type: none"> • Votre trouble du sommeil • Quelles images conscientes ou inconscientes avez-vous du sommeil ? • Les causes des troubles du sommeil • Les mécanismes du sommeil • La gestion du stress • Le high-tech à votre service 	Du 11 février au 2 mars Du 28 octobre au 16 novembre
Pour aller plus loin	Pour les curistes qui souhaitent approfondir la connaissance de leur fonctionnement, faire le point sur leurs outils et leurs ressources.	<ul style="list-style-type: none"> • Réservé aux curistes ayant déjà participés à un stage de l'école thermale du stress 	Du 17 juin au 6 juillet

Réduire ou arrêter vos tranquillisants A noter : nous sommes dans l'attente du lancement d'une étude sur le sevrage de benzodiazépines qui va certainement débiter en 2019. Lorsque celle-ci sera lancée, des stages supplémentaires seront organisés. Le coût du stage sera alors celui fixé par la CNAM avec une prise en charge de 50%.	Pour les curistes souhaitant réduire ou arrêter leur consommation de médicaments anxiolytiques ou hypnotiques, aussi appelés « benzodiazépines ».	<ul style="list-style-type: none"> • Mécanismes d'action et de prévention de la dépendance aux benzodiazépines • Comment arrêter un traitement par benzodiazépines ? • Comprendre le stress et l'anxiété • Dépendance aux benzodiazépines et troubles psychologiques • Affirmation de soi et habilité sociale • Alternatives aux benzodiazépines 	Du 4 au 23 mars Du 20 mai au 8 juin Du 30 septembre au 19 octobre
---	--	--	--

-15%*

PACKAGE HÉBERGEMENT

sur l'hébergement dans l'une des résidences, pour les curistes inscrits à un stage de ETS en complément de leur cure thermale.

*Offre non cumulable avec d'autres promotions et selon disponibilités.



Règles de l'École Thermale du Stress

- Les stages de l'École Thermale du Stress comprennent des soins thermaux et des ateliers. Les ateliers seuls ne peuvent donc être choisis.
- Le nombre de places par stage est limité
- Tout dossier de candidature non complet ne pourra être pris en compte.
- Tout dossier de candidature à un stage est soumis à l'acceptation par la commission médicale de l'établissement
- Les pré-réservations sont valables jusqu'à un mois avant le début du stage.
- En cas d'annulation moins de 3 semaines avant le début du stage, aucun remboursement ne pourra être effectué.
- Le nombre d'ateliers et le planning peuvent être modifiés par le professionnel de santé s'il le juge nécessaire.
- Tarifs valables jusqu'au 31/12/2019

Les partenariats avec l'École thermale du stress



Prise en charge de 50%* (soit 130 € au lieu de 260 €) sur le stage « Réduire ou arrêter vos tranquillisants ».



Une aide financière est proposée pour tous les stages. Se rapprocher de la MDD.

*offre réservée aux assurés de Malakoff Médéric. Tarif valable jusqu'au 31/12/2019. **offre réservée aux assurés de la Mutuelle des Douanes. Tarif valable jusqu'au 31/12/2019.

En vue de vous assurer un séjour satisfaisant et de qualité, la Direction et l'ensemble des professionnels s'engagent dans une attitude :

- de respect
- de confidentialité
- de soins de qualité
- de disponibilité et d'écoute
- de travailler en réseau, dans le but d'améliorer votre accompagnement

Vous allez partager la vie d'un groupe de personnes. Dans tout lieu collectif, des règles sont indispensables à l'équité, au bon fonctionnement et au maintien de conditions de soins optimales.

- La confidentialité, le respect sont primordiaux au sein des ateliers. Tous témoignages en groupe par l'intervenant ou un des participants doivent rester confidentiels.
- La participation aux ateliers est obligatoire.
- Les actes d'incivilité tels que vandalismes, vols, violences verbales et/ou physiques ne sauraient être tolérés à l'intérieur comme à l'extérieur de l'établissement.
- Nous vous demandons de respecter les locaux ainsi que les règles élémentaires d'hygiène.
- Une tenue vestimentaire correcte est exigée ainsi qu'un comportement adapté en collectivité.

Le non-respect, de quelque point que ce soit du règlement intérieur, entraînera une remise en question de la participation aux ateliers, voire une fin de séjour.

Bilan de 4 ans de l'École thermale du stress

En octobre 2016 ont été publiés les résultats du suivi des patients ayant intégré l'École thermale du stress entre 2012 et fin 2015, soit 4 années de suivi.

304 patients ont fait l'objet d'une évaluation qui s'est déroulée en trois temps différents :

- début de la cure,
- fin de cure,
- 3 mois après la fin de la cure.

Cette évaluation a été encadrée par l'équipe INSERM du Professeur Ingrand, chef du service d'épidémiologie et de bio-statistiques de Poitiers. Les critères et échelles d'évaluation, qui ont été utilisés pour assurer le suivi des patients, ont été déterminés par un comité scientifique. Ces 304 patients ont été divisés en 3 groupes suivant leur affection et l'objectif de soins.



1^{er} groupe : Programme de gestion du stress

- 112 patients ont été suivis sur 4 ans.
- 75% de l'ensemble des patients ont constaté une réduction de son état anxieux.
- 66% ont constaté une réduction de leurs douleurs psychosomatiques.
- Plus de 50% ont vu leur sommeil s'améliorer et la fatigue se réduire.
- Enfin, 80% souhaitent renouveler la cure l'année suivante.



2^e groupe : Programme de réduction ou d'arrêt des tranquillisants chez les surconsommateurs chroniques

- 94 patients ont été suivis dont 50% étaient des personnes actives.
- A l'issue de la cure, la consommation médicamenteuse a été réduite de 31% par rapport à la consommation initiale.
- 3 mois après la fin de la cure, cette consommation a été réduite de 54% par rapport à la consommation initiale.
- Par ailleurs, 3 mois après la cure :
 - 38% des patients ont arrêté leurs médicaments.
 - 69% de l'ensemble des patients a réduit d'au moins 50% sa consommation médicamenteuse initiale.

- 60% des patients inscrits dans le stage «réduire ou arrêter vos tranquillisants» affirment recommander avec conviction le stage réalisé.

- Seulement 2% l'ont considéré comme inefficace.

- Enfin 85% des patients de ce groupe, considèrent que la cure est aussi efficace (44%) ou plus efficace (41%) que les médicaments prescrits jusqu'alors, pour réduire leur anxiété.



3^e groupe : Programme de réduction de la douleur chronique chez les fibromyalgiques

- 98 patients ont intégré ce programme, dont 94% de femmes.

La cure est apparue efficace pour :

- Réduire la douleur,
- Améliorer le sommeil,
- Atténuer la raideur articulaire,
- Réduire l'inquiétude et la déprime liée à la maladie.
- 92% des curistes se disent «très satisfaits ou satisfaits» des résultats obtenus par le séjour en cure avec une évaluation «très favorable ou favorable» à 3 mois, pour près de 50% d'entre eux.
- Les «bénéficiaires» à 3 mois ont concerné les critères suivants :
 - La reprise d'envie pour 64% d'entre eux
 - La réduction de l'anxiété (62%)
 - La reprise d'activité (57%)
 - L'amélioration du sommeil (55%)
- 84% des fibromyalgiques suivis, souhaitent renouveler la cure thermale l'année suivante.
- 94% des fibromyalgiques estimaient que la cure était plus efficace (43%) ou aussi efficace (51%) que leur médicament pour traiter leur état fibromyalgique.

D'une manière très générale, il ressort de ces études, l'intérêt de cette thérapie pour :

- Réduire l'anxiété.
- Réduire la consommation médicamenteuse.
- Atténuer les symptômes douloureux et apprendre à mieux les gérer.
- Retrouver énergie et envie.
- Améliorer le sommeil.

Si ces résultats ont des spécificités dans chaque groupe, l'action générale apparaît globalement assez proche, quel que soit le « mode d'entrée symptomatique » (douleurs, fatigue, insomnie, angoisse...).





3

LES ACTIVITÉS COMPLÉMENTAIRES

Envie de faire une activité physique ? de respirer ? de disposer d'outils pour abaisser les tensions ? Les activités proposées par les Thermes de Saujon sont faites pour vous. Par leur diversité, vous pourrez choisir celle(s) qui vous convient le mieux.

Les activités sont réalisées en groupe et encadrées par des professionnels. Elles sont proposées aux curistes et à leurs accompagnants.

Activités payantes ne bénéficiant pas de prise en charge

Agrémenter votre cure avec :



Des activités sportives & bien être - 12 €

Tai Chi : discipline corporelle dérivée des arts martiaux qui fait partie des exercices énergétiques de la Médecine traditionnelle chinoise.

Qi Gong : discipline traditionnelle chinoise fondée sur la libération de l'énergie vitale, associant mouvements fluides, exercices respiratoires et concentration de l'esprit.

Relax'form : exercices variés pour entretenir, muscler et étirer son corps en respectant le placement articulaire, en réduisant les tensions musculaires, sans souci de performance.

Pilates : agissant à la fois sur le corps et l'esprit, la pratique permet de renforcer les muscles profonds et de développer le corps de façon harmonieuse.

Sophrologie : ensemble de techniques de respiration, de détente musculaire et de visualisation positive qui permet d'acquérir une meilleure connaissance de soi.

Do-In : automassage permettant de rééquilibrer l'énergie du corps, circulant dans les méridiens de l'acupuncture, par pressions sur les points des méridiens.

Marche active : marche qui permet de s'aérer l'esprit, de travailler le souffle, l'endurance et presque tous les muscles du corps.

En complément d'une entrée au SPA

Philae : Aquagym, Aquaboxing, Aquarelax. Les sports aquatiques tonifient le rythme cardiovasculaire, renforcent les muscles et permettent de travailler l'équilibre.



Des activités créatives - 16 €

Peinture : expression picturale pour toutes personnes. Peindre offre un moment de déconnexion dans lequel l'imaginaire et l'expression pourront être laissés libre court.



Des entretiens de soutien psychologique ou thérapeutiques

- Consultation individuelle de relation d'aide par l'hypnose (35 €)
- Entretien individuel psychologique (25 €)
- Groupe de parole encadré par un professionnel de santé (5 €)
- Et bien d'autres...





4

LES RÉSIDENCES

Les résidences des Thermes de Saujon sont situées dans le parc verdoyant de l'établissement thermal, à proximité de la cure et du centre-ville avec un accès direct aux Thermes par le parc. Elles comportent au total 78 logements sous forme de studios et appartements conçus pour 1 à 4 personnes, dont 32 sont équipés pour les personnes à mobilité réduite.

Les logements sont tous équipés, et composés d'un coin cuisine, d'une salle de bain et d'une terrasse en fonction de la localisation du logement. Certains disposent en plus d'une chambre indépendante.

Chaque résidence possède un salon d'accueil.

**ATELIERS + SOINS + HÉBERGEMENT
DANS UNE DE NOS RÉSIDENCES**

780€*

PACKAGE HÉBERGEMENT

-15%*

sur l'hébergement dans l'une des résidences, pour les curistes inscrits à un stage de ETS en complément de leur cure thermale.

**Offres non cumulables avec d'autres promotions et selon disponibilités.*

RENSEIGNEMENTS ET RÉSERVATIONS

En ligne sur le site des Thermes de Saujon

www.thermes-saujon.fr

Par tél. : 05 46 23 50 20

du lundi au vendredi de 10h à 12 h et de 14h à 16h

Par mail : residences@thermes-saujon.fr





Les Thermes de SAUJON

Les Thermes de Saujon
Parc des Chalets
17600 Saujon

www.thermes-saujon.fr



- Établissement thermal de Saujon :
05 46 23 50 15
contact@thermes-saujon.fr
- Résidences :
05 46 23 50 20
residences@thermes-saujon.fr
- École thermale du stress :
05 46 39 62 37
ecolethermaledustress@thermes-saujon.fr
- Spa thermal Philae :
05 46 23 50 17
contact@espace-philae.com