



Communiqué de presse

Saujon, le 10 décembre 2019

En 2020, les Thermes de Saujon proposent de nouveaux protocoles de prise en charge

Station spécialisée dans les troubles anxieux, les Thermes de Saujon accueillent plus de 4000 curistes par an et 200 au sein de l'École Thermale du Stress.

Le **burn-out** est aujourd'hui la première indication (23%) viennent ensuite les **troubles du sommeil** (22 %), **l'anxiété** (19%), les **états dépressifs réactionnels** (18 %), la **fibromyalgie** et **douleurs chroniques** (10%) puis le **sevrage de médicaments**

Chaque année, l'équipe médicale composée de psychiatres, médecins généralistes, cadres de santé, infirmières, psychologues et masseurs kinésithérapeutes réfléchissent à de nouveaux protocoles basés sur l'expertise des études scientifiques coordonnées à Saujon et des résultats de l'École Thermale du Stress.

En 2020, Saujon accueillera, pour une cure de répit, **des aidants** qui seront pris en charge par l'école thermale du stress.

Parallèlement, l'École Thermale du Stress vient de publier le résultat du suivi de 145 curistes atteints de fibromyalgie à 3 mois, qui pour les curistes, sont supérieurs à ceux obtenus avec des médicaments antalgiques. **Une façon de traiter la fibromyalgie sous une autre approche.**

Du répit pour les aidants

8 millions de personnes deviennent **aidants** (de leur parent, leur conjoint, leur enfant). Une personne sur le pont 7 jours sur 7, 24 heures sur 24 qui devient plus qu'un conjoint, qu'un enfant, qu'un parent mais aide-soignant, thérapeute, rééducateur, chauffeur ... un aidant qui au fil du temps **s'épuise**, se questionne, se culpabilise...

Les Thermes de Saujon et l'École Thermale du Stress leur proposent un **temps de pause**, un moment de répit pour faire le point sur les bouleversements entraînés par la maladie et pour mieux la comprendre. Un temps pour échanger sur les difficultés, les solutions que chacun a pu trouver (techniques aux quotidiens, aides sociales, etc.)

Au programme

<i>Matin</i> Ateliers en groupe abordant : <ul style="list-style-type: none">• les maladies• la modification de la vie de couple et de la famille• la dépendance• les aides financières et techniques	<i>Après midi</i> Des soins thermaux et bien être choisis et adaptés pour favoriser détente, et ressourcement
---	--

Dates

Du 17 au 22 février 2020, 29 juin au 4 juillet 2020, du 7 au 12 décembre 2020.

Etude sur la fibromyalgie : la cure thermale, une alternative efficace aux médicaments.

30% des fibromyalgiques présentent un état dépressif. Les douleurs chroniques généralisées entraînent une spirale infernale. La douleur impacte toutes les sphères de vie, le rapport au corps et au temps. Bien souvent, la première réaction est une obsession de la douleur, ce qui entraîne un accroissement des tensions et de l'intensité du mal. Les douleurs ne disparaissent pas complètement, mais leur intensité est nettement amoindrie.

Un stage pour mieux vivre sa fibromyalgie

L'Ecole Thermale du Stress propose un stage « Mieux vivre sa fibromyalgie » associant à la cure des ateliers psycho-éducatifs spécifiques et des séances de relaxation pour mieux comprendre le mécanisme de la douleur, identifier les facteurs accroissant ou réduisant son intensité, afin de gérer au mieux le quotidien. Les curistes bénéficient également de l'efficacité des soins thermaux adaptés pour réduire la douleur qui abaissent les tensions musculaires et ressentis douloureux.

Au programme :

- Ateliers psychoéducatifs en groupe
- Entretiens psychologiques individuels
- Séance(s) sport et/ou bien-être
- Suivi évaluatif individualisé
- Soins thermaux de cure conventionnée

Dates

Du 27 avril au 16 mai 2020 et du 7 au 26 septembre 2020

A l'occasion du salon Les Thermalies du 23 au 26 janvier au Carrousel du Louvre, le Dr Olivier Dubois, médecin psychiatre et Président du Directoire des Thermes de Saujon animera deux conférences.

Vendredi 24 Janvier 2020

A 18h00 : Pourquoi et comment lâcher prise en cure thermale ?

Aujourd'hui 5 à 6% des Français souffrent d'une anxiété qui les invalide quotidiennement (inquiétude, troubles du sommeil, nervosité, fatigue...). Ces états prolongés de stress et de tension viennent souvent d'un besoin de contrôle individuel, d'une difficulté à se laisser aller. Une étude récente a mis en évidence que le lâcher prise, quand il est obtenu de manière prolongée, en cure, apporte un effet thérapeutique significatif et durable.

Samedi 25 Janvier 2020

A 18 h 00 : Stress, anxiété, insomnie, burn-out ... : Comment s'en sortir ?

A partir de plusieurs études scientifiques qu'il a coordonnées, et d'un ouvrage sorti fin 2018 où il fait part de son expérience professionnelle de près de 30 ans dans le thermalisme, le docteur Dubois expose, ici, les troubles psychiques que l'on soigne le plus efficacement en cure thermale. Il apporte tous les éléments de preuve scientifique les plus récents, relatifs à ces constats.

www.thermes-saujon.fr

Contact presse :

Anne-Sophie Negroni - 06 60 54 49 47 - anne-sophie@negroni-associes.fr