

LES EFFETS DE LA DÉTENTE EN CURE THERMALE

La 8^e édition des Journées psychiatriques Saujon-Royan a permis de révéler les résultats de l'étude réalisée en septembre 2016 aux thermes de Saujon sur le lâcher prise en cure thermale.

— **PRÉSENTATION.** Les **thermes de Saujon** (17) ont participé à une étude consacrée à l'impact du **lâcher prise** sur les effets d'une **cure thermale à orientation psychosomatique**. Menée par le **Dr Fabienne Lo Re**, médecin inspecteur de santé publique, elle a été présentée aux Journées psychiatriques Saujon-Royan, le 27 septembre dernier. Ces travaux ont pour objectif d'analyser le **rôle de la détente** au cours de la crénothérapie sur les manifestations cliniques.

— **MÉTHODOLOGIE.** L'expérimentation a été conduite auprès de **27 curistes** qui ont suivi une cure à orientation psychosomatique en septembre 2016, à Saujon. Un **questionnaire standardisé** leur a été proposé en début, milieu et fin de cure, puis 6 semaines et 4 mois après la fin du séjour. Et ce, afin d'estimer la progression à court et à moyen terme. Les interrogations portaient sur le **degré de détente**, mesuré sur une échelle de 1 à 4.

En outre, l'**état clinique** est évalué, selon différents outils, comme l'échelle HAD (hospital anxiety and depression scale), qui dépiste des troubles anxieux et dépressifs. Ou encore des échelles d'auto-évaluation visuelles analogiques pour étudier les **symptômes psychosomatiques** (sensation de bien-être, tension intérieure, somnolence, troubles de la concentration, fatigue, humeur dépressive, signes fonctionnels sensoriels, etc.).

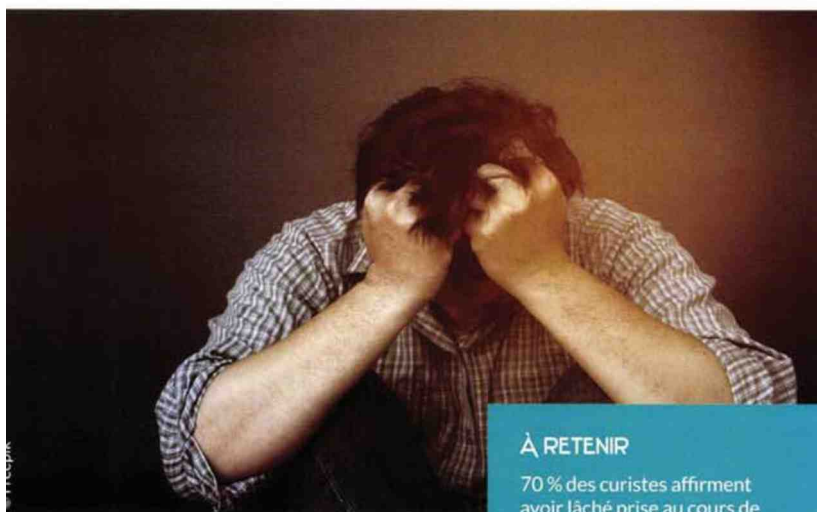
— **RÉSULTATS.** Les auteurs considèrent que le lâcher prise est atteint lorsque le niveau de détente est supérieur ou égal à 3 (au minimum) 7 fois au cours de la cure. Ainsi, les résultats soulignent qu'environ **70 % des curistes ont lâché prise**.

Parallèlement, une **évolution favorable** des signes cliniques a été remarquée. En effet, les scores HAD sur l'anxiété et la dépression connaissent une diminution chez près de **80 % des individus** à court et moyen terme. La **sensation de bien-être** se trouve, quant à elle, optimisée pour plus de 85 % des curistes à court terme et plus de 65 % à moyen terme. Enfin, sont rapportés des progrès au niveau du **sommeil** et de la **douleur**.

— **CONCLUSION.** L'équipe conclut que les symptômes psychosomatiques montrent une **évolution positive** après la cure. En outre, une **corrélation** a été établie entre un niveau de **détente** important et l'**amélioration des signes cliniques**.

Cependant, les **faibles effectifs** soumis à l'expérimentation sont mis en avant. « Un échantillon plus important donnerait plus de puissance à l'étude et pourrait confirmer certaines tendances observées », indiquent les auteurs. Cela permettrait d'ailleurs de distinguer les **déterminants** du lâcher prise.

L'étude sur aquae-officiel.fr



À RETENIR

70 % des curistes affirment avoir lâché prise au cours de la cure thermale, une attitude qui s'accompagne d'une amélioration des symptômes psychosomatiques post cure.