

THERMALISME ET TROUBLES ANXIEUX

SUITE (Voir notre précédent numéro)

..... par le Dr Olivier DUBOIS, Médecin Thermal, Directeur des Thermes de Saujon

Il est difficile d'imaginer à quel point les cures thermales de Saujon peuvent être efficaces pour résoudre les problèmes psychiques.

Et pourtant, les résultats sont là. Vous en avez eu un aperçu dans notre dernier numéro avec les exemples de l'anxiété, du burn-out et des troubles dépressifs. Le thermalisme psychiatrique a définitivement sa place.

Aujourd'hui, nous vous proposons de voir tout ce qu'il apporte en cas de sevrage d'anxiolytiques, de troubles du sommeil et de fibromyalgie.

LE SEVRAGE DE BZD

Le problème de la consommation des anxiolytiques en France est bien connu et bien identifié depuis de nombreuses années.

En France, il existe environ 20 % de consommateurs occasionnels de benzodiazépines sur une année, et 11,2 % de consommateurs réguliers, soit environ 7 millions.

52 % des prescriptions d'anxiolytiques durent en moyenne 2 ans.

La réponse la plus fréquente pour traiter un trouble anxieux, qui touche 15 % de l'activité médicale d'un spécialiste de médecine générale, est la prescription de psychotropes. Cette réponse, pragmatique est souvent efficace à court terme,

mais pose des problèmes évidents de dépendance, de surconsommation et un effet iatrogène à moyen terme. Il semble évident que proposé sur une durée suffisamment longue et dans un cadre structuré, comme le permet la cure thermique, le sevrage de BZD ait de réels atouts pour être effectif.

Le thermalisme psychiatrique peut représenter un modèle de prise en charge bien structuré. Il permet de mettre en adéquation, dans le cadre de groupes de patients encadrés par un psychologue formé aux TCC, un suivi médical du sevrage et une psycho-éducation inspirée des techniques cognitivo-comportementales renforcées par l'effet naturel d'un groupe de patients. Enfin, la balnéothérapie, par son activité anxiolytique et sédative démontrée et bien connue, peut représenter un traitement quasi-substitutif naturel et essentiel au moment de la réduction thérapeutique.



Photo Antoniouguillem.

L'étude SPECTh

(Sevrage de Psychotropes par Éducation psychothérapeutique en Cure Thermale. 2013)

L'étude Stop Tag a servi de base à l'hypothèse d'ajouter à une cure thermale, un protocole d'éducation thérapeutique pour réaliser le sevrage d'anxiolytiques. L'étude SPECTh, avec un protocole psycho-éducatif mis en place et validé par un groupe d'experts, a porté sur 70 patients (consommateurs chroniques de benzodiazépines) rassemblés par groupes de 6 à 12 patients présentant un trouble anxieux.

Le critère de jugement primaire était l'évaluation de la consommation de benzodiazépines, 6 mois après la fin de la cure, comparativement à la consommation initiale. L'analyse des résultats a été assurée par l'unité INSERM de l'ISPED de Bordeaux II.

Résultats

6 mois après la fin de la cure :

- arrêt total de la consommation de benzodiazépines pour 41 % des patients à l'issue des 6 mois,
- au total, 75 % de la consommation médicamenteuse initiale a été arrêtée,
- l'arrêt médicamenteux s'accompagne d'une amélioration clinique significative de l'anxiété et des troubles du sommeil à 6 mois, en particulier pour ceux qui ont totalement arrêté la consommation de BZD.

LES TROUBLES DU SOMMEIL

Dans la population générale, 10 à 15 % des personnes souffrent de troubles du sommeil ou d'insomnie chronique. En cause, le stress, les problèmes digestifs, l'anxiété, une alimentation inadaptée, la prise d'excitants, une mauvaise hygiène de vie.

L'insomnie et les troubles du sommeil peuvent avoir de nombreuses conséquences sur la vie privée et professionnelle des personnes qui souffrent, enfermées alors dans un cercle vicieux qu'il est difficile de briser.

Pour faire face à ce cercle vicieux, il est conseillé de changer son hygiène de vie en adoptant une alimentation saine associée à une activité physique régulière et un soutien psychologique adapté.

Ces éléments réunis dans une cure thermale qui apporte une solution douce et naturelle aux problèmes de sommeil et d'insomnie chronique. En parallèle de

soins thermaux adaptés à cette pathologie, les curistes bénéficient d'un suivi médical personnalisé.

L'École Thermale du Stress

Les patients sont là en cure pendant 3 semaines avec souvent des pathologies comparables, des troubles anxieux, troubles du sommeil, problèmes de médicaments.

Nous avons sur place des professionnels de santé, il était évident que nous devions leur proposer quelque chose. Ils étaient aussi demandeurs et c'était la suite logique de l'étude SPECTh. Aujourd'hui, on sait que l'École Thermale du Stress optimise les résultats de la cure. L'effet groupe agit comme un catalyseur. Cette école donne un apprentissage de techniques, une sorte de boîte à outils. Les patients apprennent des techniques de relaxation, de gestion du stress et de la douleur selon la thématique. Ils apprennent à comprendre les déclencheurs de leur propre stress.

Quels sont les résultats de l'École Thermale du Stress ?

Très positifs. Une étude de suivi, réalisée sur 300 curistes, a montré une amélioration significative en fin de cure sur la réduction du stress, la diminution, voire l'arrêt de tranquillisants, et sur la qualité de vie des femmes atteintes de fibromyalgie. Des résultats consolidés et/ou améliorés 3 mois après.

LA FIBROMYALGIE ET LES DOULEURS CHRONIQUES

La fibromyalgie est une affection en fort développement, essentiellement féminine, touchant 2 à 3 % de la population générale et donc estimée à environ 1,5 million de personnes.

Il s'agit d'une affection se traduisant essentiellement par des douleurs chroniques généralisées prédominant dans certains endroits du corps, puisque, par définition, au moins 11 à 18 points de Yunus doivent être trouvés à l'examen clinique, à la palpation.

Dans plus de 75 % des cas, la fibromyalgie est associée →

*Une cure
thermale est
une solution
douce aux
problèmes
de sommeil*

*De nombreux
essais cliniques
ont prouvé
l'efficacité de
l'hydrothérapie*

à une fatigue chronique et à des troubles du sommeil ; dans plus de 50 % à un état anxieux ou à un trouble dépressif ancien ou actuel.

Cette affection est peu sensible aux médicaments, ainsi qu'aux prises en charge psychothérapeutiques.

Les recommandations de l'Eular (European League against rheumatism) comportent l'indication de 10 thérapies et en particulier de la balnéothérapie, de programmes d'exercices individualisés, des thérapies cognitivo-comportementales, des séances de relaxation et, d'une manière générale, des prises en charge multidisciplinaires avec psychothérapie de soutien comme on

le pratique en station thermale psychiatrique.

Nous disposons également d'une psychologue pour les programmes de l'école thermale, d'une infirmière qui pratique l'hypnose et d'un kinésithérapeute qui fait du «do in».

Les curistes apprennent à mieux gérer leur perception de la douleur. Ils comprennent que plus on se focalise dessus, plus elle s'intensifie. Le phénomène d'amplification anxieuse est très fréquent dans les douleurs. On peut avoir une douleur réellement gênante qui est gérable quand on est occupé à autre chose. Il y a ce qu'on appelle le catastrophisme : «J'ai mal, c'est affreux, je ne m'en sortirai pas, je sens que ça s'aggrave...». Les personnes sont démunies. On agit alors en rationalisant le phénomène, en leur montrant qu'il est possible de dédramatiser. Ils ont des pensées noires. À Saujon, ils se sentent d'abord reconnus et écoutés. Ils apprécient également être en contact avec d'autres personnes qui partagent la même problématique.

Thermalisme psychiatrique et fibromyalgie

Plus de 10 essais cliniques réalisés en station thermale ou en centre de balnéothérapie ont apporté la preuve de l'efficacité de l'hydrothérapie pour réduire significativement la douleur chez les fibromyalgiques, leur enraidissement, ainsi que les symptômes psychologiques très fréquemment rapportés dans cette pathologie (anxiété, dépression, fatigue chronique, troubles du sommeil, etc.). La Ligue Européenne contre les rhumatismes considère que les bains à eau tiède ou chaude apportent le plus haut niveau de preuve,

comparable à celui des meilleurs antalgiques utilisés dans cette pathologie.

L'étude Constant Florence et Coll (in Medecine Care) sur 224 patients, randomisés en deux groupes, un traité par balnéothérapie, l'autre par la poursuite du traitement habituel, montre, à l'échelle de qualité de vie de Duke sur une durée de 3 mois, une réduction significative, pour le groupe cure thermale (à Vittel), des symptômes anxieux et dépression par rapport au groupe non traité.

Étude 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'École 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 psycho-éducatifs en groupe,
- entretiens psychologiques individuels,
- séance(s) sport et/ou bien-être,
- suivi évaluatif individualisé,
- soins thermaux de cure conventionnée. ♠