

L'étude multicentrique SPECTh coordonnée par le Dr Olivier Dubois, médecin psychiatre aux Thermes de Saujon, a été publiée récemment dans la revue anglo-saxonne internationale "

Evidence-Based  
Complementary  
and Alternative  
Medicine"

( [Balneotherapy Together with a Psychoeducation Program for Benzodiazepine Withdrawal](#) ) à

Impact Factor 1-95

Cette étude a été menée sur 70 patients, tous en surconsommation chronique de benzodiazépines présentant un état anxieux et/ou dépressif ayant déjà précédemment échoué dans leur tentative d'arrêt des anxiolytiques.

Ces patients âgés en moyenne de 55 ans (78,5% de femmes) étaient sous BZD depuis plus

de 3 ans pour 80% d'entre eux (la consommation maximale recommandée est de 1 mois).

6 mois après la cure, plus de 40% des participants (41%) ont arrêté totalement, l'autre partie partiellement.

Résultat, la consommation totale en BZD (équivalents diazepam) a globalement baissé de 75% 6 mois après la fin de la cure. Leur état s'est globalement amélioré. Les sujets sont devenus significativement moins anxieux et moins dépressifs. Parallèlement à des soins d'hydrothérapie, ils ont bénéficié d'ateliers psychoéducatifs destinés à les sensibiliser et les accompagner sur la problématique du sevrage, de l'anxiété et les conséquences de l'utilisation chroniques de ces médicaments.

Cette étude a donné lieu à la création de l'Ecole Thermale du Stress de Saujon, un dispositif unique dans l'univers du thermalisme.

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 d'outils à

Écrit par Thermes de Saujon

Mardi, 17 Janvier 2017 20:01 - Mis à jour Mardi, 17 Janvier 2017 20:04

---

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 de psychiatrie renommés : appivoiser le stress, réduire ou arrêter les tranquillisants chez les consommateurs chroniques, réduire de la douleur chronique chez les fibromyalgiques, prévenir le burn out professionnel, retrouver son sommeil naturel. Une étude de suivi, réalisée sur plus de 300 curistes, a montré, en octobre dernier une amélioration significative sur la réduction du stress, la diminution, et l'arrêt des tranquillisants, mais aussi sur la qualité de vie des femmes atteintes de fibromyalgie. Des résultats consolidés et/ou améliorés 3 mois après la cure.