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

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 : apprivoiser le stress, réduire ou arrêter les tranquillisants chez les surconsommateurs
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.