



4

# Patients anxio-dépressifs : des propositions graduées et adaptées

**Le médecin généraliste ne pense pas toujours aux bienfaits d'une cure thermale. Complémentarité ou palliatif, la crénothérapie donne des résultats. Démonstration..**

« Dans le parcours de soins, poser le diagnostic de troubles anxio-dépressifs est aujourd'hui de l'autorité (ou) de la responsabilité du médecin généraliste », explique le Dr Kay Borowsky, psychiatre à Saujon. Le meilleur outil reste le score HAD pour Hospital Anxiety and Depression Scale.\* 14 items, 7 pour l'anxiété et 7 pour la dépression. Un score anxieux ou dépressif supérieur ou égal à 8 évoque un trouble à explorer. A 11 et plus, le trouble est certain, donc à traiter. Les anxiolytiques ont le mérite de calmer l'anxiété rapidement, permettant au patient de tenir jusqu'aux effets des antidépresseurs qui sont prescrits en accompagnement, si le sujet en a besoin. De nombreuses études ont montré les effets des extraits de millepertuis dans les cas de dépressions légères, modérées ou transitoires. Cette solution est une alternative à proposer aux patients soucieux du risque de dépendance ou opposés aux traitements chimiques. Dans l'éventail d'outils pour lutter contre l'anxiété et la dépression, les psychothérapies ont trouvé aussi leur place. Elles favorisent une réflexion sur l'existence, la rela-

tions aux autres ou au travail afin d'éviter ou de maîtriser les situations anxigènes.

L'ensemble de ces traitements n'est pas incompatible avec la prescription d'une cure thermale et tout particulièrement dans un contexte anxio-dépressif. Les propriétés des eaux, les soins en eux-mêmes et l'approche corporelle induite s'associent à la prise en charge institutionnelle que représente l'établissement thermal. Les bénéfices et résultats ont fait l'objet de plusieurs études. Ainsi, une évaluation\*\*, effectuée en station sur des patients anxio-dépressifs sur la base des critères de l'échelle de Hamilton, a montré que le résultat moyen de ce score passait de 13,44 en début de séjour à 7,63 en fin de cure. Le suivi des patients à trois mois soulignait aussi une amélioration subjective vis-à-vis de l'anxiété chez plus de 50 % des curistes. Par ailleurs la consommation de médicaments a été réduite pour 35 % des patients en post-cure.

## UNE CURE THERMALE, LA VALEUR AJOUTÉE

« Une cure thermale est le lieu qui met à distance de tout, explique le

Dr Christophe Spurius, psychiatre hospitalier et médecin thermal. J'ai acquis une conviction de terrain, en voyant le bénéfice régulateur du traitement. On remarque une régulation du sommeil dès la deuxième semaine de soins et l'activité anxiolytique et sédatrice de la cure sur les troubles anxieux à impact somatique qui permet en général de réduire les autres consommations thérapeutiques. » On assiste à un lâcher-prise, une dédramatisation des situations.

Le curiste passe par des étapes différentes. Après une première semaine, nécessaire à l'adaptation, où le patient s'installe dans un état régressif, la deuxième semaine, marquée par une certaine fatigue due au traitement, apporte un retour du sommeil réparateur puis progressivement à un renouveau des désirs et des envies. Le curiste encouragé par les professionnels de santé de l'institution et les propositions d'activités se remet à la gymnastique, à la marche, au vélo, aux rencontres sociales. « Par ailleurs, les trois consultations assurent le patient d'un suivi et le rassurent sur l'accompagnement médical. Un compte-rendu est envoyé au médecin prescripteur. En général la meilleure réponse est une deuxième prescription de cure l'année suivante, ce qui arrive dans 70 % des cas, complète le Dr Borowsky, car l'impact positif de la cure thermale est ressenti sur plusieurs mois ».

\* Le score est téléchargeable [http://www.urcamif.assurance-maladie.fr/espace\\_depression/2\\_2.html](http://www.urcamif.assurance-maladie.fr/espace_depression/2_2.html)

\*\*A. Arnauld, 47 curistes étudiés sur l'évolution de l'humeur et de l'anxiété. L'évaluation faite par un médecin indépendant d'une station sur la base des critères de l'échelle de Hamilton en 1981.

## 10 raisons de prescrire une cure à un patient anxio-dépressif

Une cure à orientation psychosomatique c'est :

- un outil de soin évalué
- une prise en charge globale et une éducation thérapeutique
- l'innocuité d'un traitement
- une alternative négociable à l'hospitalisation
- un éloignement de l'environnement quotidien
- une proposition passive de soin pour le patient
- une économie médicale révélée par la baisse de la consommation de médicaments
- le mieux être du patient pérennisé sur plusieurs mois
- l'intégration du malade dans un groupe homogène de patients
- un environnement favorisant le retour à l'activité sociale et physique

POUR EN SAVOIR PLUS  
[www.france-thermale.org](http://www.france-thermale.org)  
CNETH: Conseil National des Exploitants thermaux  
5 stations offrent une indication psychosomatique:  
Bagnères-de-Bigorre € Divonne-les-Bains € Nérès-les-Bains € Saujon € Ussat-les-Bains.

> Prochain numéro : Les sinusites