

Dormir sans médicaments... ou presque

Insomnie, cauchemars, ronflements, somnolence : ce qui marche vraiment

20.

Le Thermalisme

Curieusement, cette approche globale est totalement oubliée de la plupart des traités sur le sommeil... Et pourtant ! Si l'on omet la partie idéologique, voir économique de la question, et que l'on se contente de regarder les résultats, on ne peut manquer d'être impressionné. Mais, malheureusement, personne ou presque ne prend la peine d'adopter un point de vue objectif, comme si le fait d'être dans un environnement agréable constituait une sorte de péché vis-à-vis de la sécurité sociale ; comme si au final, quand on est malade, c'est que d'une certaine manière on est coupable (ou responsable ?) et que tout plaisir est répréhensible. Il faut donc souffrir (un peu) pour mériter de guérir. Chirurgie, chimiothérapie, radiothérapie peuvent coûter des fortunes à la société même si leur efficacité n'est pas toujours évidente, tandis que les techniques non invasives, voire plutôt plaisantes sont considérées comme quasi immorales et donc inacceptables. Comme quoi il traîne encore dans nos inconscients collectifs quelque chose de la logique médiévale : la maladie est une punition, le traitement est une pénitence !

Par ailleurs, en France, il n'existe guère que deux centres réellement actifs spécialisés dans le domaine du sevrage médicamenteux, de l'anxiété, du stress et du sommeil : les stations de Saujon (Charente-Maritime) et Divonne (Ain). A ma connaissance, seul le Dr Olivier Dubois à Saujon a entrepris des recherches scientifiques sérieuses et les a publiées dans des revues. Mentionnons cependant une étude de sevrage des anxiolytiques et hypnotiques réalisée à Divonne par le Dr Vidart à partir de trois cents sujets, parmi lesquels 60 % ont complètement arrêté de prendre des médicaments, ce qui est plus qu'honorables ! Citons également les Drs Hardy et Many qui ont étudié les grands brûlés à Saint-Gervais et notent comme « principal signe d'amélioration, après une cure thermale pour leurs curistes brûlés, la régression de l'insomnie ».

Etude SPECTh (sevrage de psychotropes par éducation psychothérapique en cure thermale)

Pour une étude terminée en 2013, en cours de publication dans une revue anglo-saxonne, je proposais à soixante-dix patients l'association d'une cure thermale et d'un programme psychothérapique à base de thérapie cognitive et comportementale et de thérapie motivationnelle. Mes recherches se sont appuyées sur l'étude STOP-TAG, qui a prouvé l'efficacité de la cure thermale à moyen terme (à deux mois, confirmée à six mois) dans le cadre de troubles anxieux généralisés (TAG).

L'objectif était la réduction, voire l'arrêt des benzodiazépines, anxiolytiques et hypnotiques consommés de manière chronique malgré les tentatives de sevrage des patients. « Leur suivi était assuré pendant la cure et l'évaluation a été poursuivie six mois après la cure. Au total, 41 % des patients ont totalement arrêté leurs médicaments hypnotiques. La quantité des médicaments absorbés a été réduite de 68,20 % (en équivalent milligramme de Diazépam® ou Valium®) entre le début de la cure et l'évaluation six mois après.

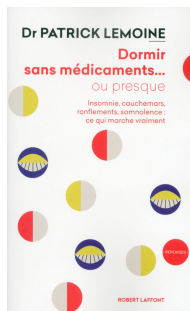
Cette réduction globale de la consommation de médicaments hypnotiques s'est accompagnée d'une amélioration de la perception du sommeil : amélioration globale du sommeil de 21 % ; amélioration de la sensation d'éveil matinal de 24 % ; réduction du nombre de réveil nocturne de 17 % ; durée du sommeil perçue comme plus longue de 15 % ; délai d'endormissement réduit de 6 %.

Enfin, on note que le sommeil des patients ayant complètement arrêté les benzodiazépines s'est nettement plus amélioré que celui du groupe pas totalement sevré.

Il semble donc que l'arrêt de la médication hypnotique s'accompagne bien d'une amélioration de l'état clinique.

Cette étude montre également l'intérêt qu'il peut y avoir à associer la prise en charge en cure thermale, la thérapie cognitive et comportementale et le suivi médical visant le sevrage des hypnotiques, sur une durée d'au moins trois semaines. Cette formule est en effet parfaitement adaptée à ce problème de santé publique qui ne justifie pas toujours une prise en charge hospitalière de plusieurs semaines et semble insuffisamment contenu par une simple prise en charge ambulatoire.

Selon moi, la solution thermale est particulièrement intéressante car, d'une part, elle est très peu coûteuse, comparativement à l'hospitalisation, et, d'autre part, elle permet de se retrouver dans un milieu intermédiaire, entre maladie et guérison, personnes normales et patients, sans réduire quiconque au statut de malade.



Ce document est un extrait du livre « Dormir sans médicaments... ou presque. Insomnies, cauchemars, fatigue, ronflements, somnolence : ce qui marche vraiment. » écrit par le Docteur Patrick Lemoine. Reproduction interdite.

[Acheter le livre](#)