

SPORT & FORME

EN SAVOIR PLUS...

Plus d'effets qu'un anti-dépresseur

Plus de 200 patients souffrant d'anxiété permanente, avec des signes dépressifs, ont participé à cette étude très sérieuse. La moitié des patients prenant l'antidépresseur le plus couramment prescrit, l'autre moitié suivant une cure thermale spécialisée pendant 3 semaines. Les patients ont été examinés 4 et 8 semaines après : la cure thermale a été plus efficace que l'antidépresseur de façon très nette dans plus de 50% des cas (contre 35% pour l'antidépresseur). Et 22% de personnes guéries. Autres enseignements intéressants : les personnes qui réagissent le mieux à la cure sont celles qui ont les symptômes les plus importants.

Étude Stop Tag, menée par le Dr O. Dubois, psychiatre et médecin thermal avec le Pr Jean-Pierre Olié, Hôpital Sainte-Anne à Paris, Pr Roger Salomon, Chr Bordeaux.

EN PRATIQUE

Remboursée par l'Assurance Maladie, la cure thermale doit être prescrite par un médecin. Elle dure 3 semaines durant lesquelles le patient est pris en charge en demi-journée pour recevoir des soins. Les soins de cure sont pris en charge en général à 60/70 %. L'hébergement et le transport sont à la charge du patient. La réservation doit se faire 3 à 4 mois avant le début de la cure.

OÙ ALLER ?

Stations spécialisées dans le psy : **Divonne-les-Bains** (Ain), www.thermes-divonne.fr ou 04 50 20 05 70. **Saujon** (Charente-Maritime), www.thermes.net ou 05 46 23 50 15. Stations avec d'autres indications : **Bagnères-de-Bigorre** (Hautes-Pyrénées) : www.bagneresdebigorre-lamongie.com/fr/sante.htm ou 05 62 95 50 71. **Néris-les-Bains** (Allier) (rhumatologie, psy, neurologie) : www.thermes-neris.com ou 04 70 03 10 39. **Ussat-les-Bains** (Ariège) (neurologie, psy, gynécologie) : www.thermes-ussat.com ou 05 61 02 20 03. Plus d'informations : www.cneht.org, site du Conseil National des Exploitants thermaux.



Des lunettes pour tous les sports !

En quelques clics, ce site vous propose de télécharger votre photo et d'essayer virtuellement masques et lunettes parmi plus de 100 marques. Il vous indique ensuite l'opticien le plus proche de chez vous ! www.infolunettes.com



Trouver un partenaire tennis sur

Du sport en 1 clic !

Dédié exclusivement aux sports et loisirs, ce site 100% sport vous met en relation avec des internautes qui cherchent un partenaire sportif. Il propose aussi des services pratiques : météo, adresses des clubs, etc. Un site qui donne envie de se bouger ! www.cleec.com

THERMALISME

Une cure anti-déprime

Retrouvez l'énergie indispensable à la vie, en cure thermale. Une piste plus efficace et plus agréable que des antidépresseurs. À voir avec son médecin.

Christine VILNET



Soins en piscine aux Thermes de Saujon

Caroline a 40 ans, elle vit dans son couple comme dans son travail des tensions qui la minent. Elle dort mal et déclenche les premiers signes de dépression. À la suite d'une prescription de son médecin traitant, elle part faire un break en cure thermale. En 2006,

10.000 personnes ont, comme elle, suivi cette voie pour soigner leur moral.

Le Dr Olivier Dubois, psychiatre et médecin thermal à Saujon nous explique : "Progressivement la personne déprimée s'épuise, se décourage. Elle a besoin de s'éloigner de son milieu et d'être relancée. Avec les soins quotidiens, l'équipe à son écoute, et la présence d'un psychiatre en cas de besoin, elle trouve une détente physique et morale, reprend confiance et retrouve l'espoir".

La cure thermale consiste en soins – bains bouillonnants, en piscines, massages sous l'eau et douches dans une eau thermale relaxante (elle est particulièrement riche en ions favorables à la détente : magnésium, sodium...). Selon le Dr O. Dubois, "la richesse



et la puissance de l'eau lancée par des jets sur la peau agit sur l'ensemble du système nerveux et a une incidence immédiate sur le cerveau". Les patients, très vite, se remettent à construire des idées positives. Par ailleurs, la cure réunit pendant trois semaines des personnes qui vivent peu ou prou le même type de situations. C'est donc souvent une possibilité d'échanges et de contacts enrichissants. Par ailleurs, cette régression utile (on s'occupe des personnes, on les soutient, on les masse...) est sans doute plus bénéfique et plus heureuse qu'une hospitalisation inadaptée.

Evidemment, les cures ne sont pas prescrites à tous : les petits bleus à l'âme comme les grandes dépressions ne peuvent pas être pris en charge. Loin d'être des vacances payées par la Sécurité sociale, comme certains le croient encore, ces cures à orientation psychosomatique (le terme officiel) se révèlent pour ceux qui ne peuvent pas se sortir de leurs angoisses sans médicament, une alternative "une chance dont on ne peut pas se priver", selon l'expression du Professeur Roger Salomon du CHR de Bordeaux. Expérimentée de longue date, cette thérapeutique douce mérite d'être mieux reconnue.



GALAXY★FOOT

Le Salon du Football



3^{ème} ÉDITION
Porte de Versailles

7, 8, 9 mars 2008

Paris Expo - Porte de Versailles

Ouverture 10h00 à 19h00