



PAR SABINE DE LA BROSSE

# SEVRAGE DES BENZODIAZÉPINES NOUVELLE MÉTHODE DE THÉRAPIE COMPORTEMENTALE EN CURE THERMALE

**Paris Match.** Il y a une surconsommation de benzodiazépines. Actuellement, quelle fréquence démontre cet excès ?

**Dr Olivier Dubois.** Un quart des Français en prennent chaque année (dont 10 % régulièrement). En Europe, la France occupe le deuxième rang des pays consommateurs !

**Quel est le mécanisme d'action au niveau cérébral de ces médicaments ?**

Il n'est pas anodin puisque ces molécules agissent sur le système nerveux central par l'intermédiaire des récepteurs GABA. Elles ont des propriétés communes de sédation, d'anxiolyse, de myorelaxation ainsi qu'un effet anticonvulsivant.

**En fait, quelles sont les indications raisonnables ?**

Les benzodiazépines sont généralement prescrites soit de manière très brève pour freiner les crises d'angoisse (ou attaques de panique), soit dans le cadre de l'anxiété chronique au stade de la maladie handicapante. Il s'agit alors d'un traitement limité à douze semaines pour les anxiolytiques et à quatre pour les hypnotiques. Mais ces recommandations ne sont généralement pas suivies car ce trouble persiste souvent, ce qui conduit à prolonger le traitement, voire à en augmenter les doses (accoutumance). Le patient peut se retrouver dans un état de forte dépendance. Parvenir alors à se "débarrasser" de cette addiction devient problématique : on est dans une impasse. Un arrêt trop rapide entraîne fréquemment une résurgence des symptômes, qui conduit les patients à reprendre leur consommation. Récemment, cinq études internationales ont identifié un lien probable entre une consommation chronique de ces médicaments et le développement d'une maladie cérébrale dégénérative.

**Quel est le protocole de votre nouvelle méthode de thérapie comportementale en station thermale ?**

Nous avons développé dans des stations, avec un groupe d'experts, un protocole que nous avons mis en place en cure thermale spécialisée pour les troubles anxieux. Il a pour but

l'arrêt des benzodiazépines et comporte des séances de thérapie dite "psychoéducative". Les patients sont pris en charge par une équipe constituée d'un psychiatre ou d'un médecin généraliste, d'un psychologue, de kinésithérapeutes et hydrothérapeutes. Le sevrage ne commence qu'après cinq jours de cure, lorsque les symptômes liés à l'anxiété sont déjà améliorés par la balnéothérapie (séances de massages sous l'eau, douches thermales...).

L'arrêt des médicaments, sous constante surveillance médicale, s'effectue très progressivement : la dose du produit est diminuée d'environ un quart tous les cinq ou six jours. On remplace parfois une benzodiazépine par une molécule à moindre risque tel un antihistaminique. Durant leur séjour, les patients sont également pris en charge par un psychologue qui, au cours d'entretiens individuels, renforce leur motivation pour se libérer de leur addiction. Deux ou trois fois par semaine, six ateliers psychoéducatifs réunissent des groupes de

8 à 12 patients où un psychologue leur explique le mode d'action des benzodiazépines, les risques encourus. Comment maîtriser leurs angoisses en période de sevrage...

**Quels résultats a-t-on obtenus avec cette nouvelle méthode de sevrage ?**

Nous avons conduit, sous l'égide de l'Afreth, une étude nommée "SPECTh" dans 4 stations thermales (Bagnères-de-Bigorre, Nérès-les-Bains, Saujon, Ussat-les-Bains). Sur 70 patients dont 80 % étaient sous benzodiazépines depuis au moins trois ans, 43 % ont totalement arrêté leur prise de médicaments six mois après la fin de la cure, 37 % ont diminué d'au moins de moitié leur consommation initiale. Cette nouvelle méthode est un succès prometteur pour traiter ce grave problème de santé publique vis-à-vis duquel nous manquons de solution thérapeutique adaptée. ■

*\* Psychiatre, directeur médical des Thermes de Saujon.*



*Le DR OLIVIER DUBOIS\* explique le protocole d'une prise en charge innovante aux premiers résultats prometteurs.*