



# Troubles anxieux, troubles dépressifs

Il existe différents niveaux d'anxiété allant du symptôme passager à l'état pathologique, aigu ou chronique. L'anxiété aiguë s'associe souvent à un état dépressif. On parle alors de trouble anxiodépressif.



F. Astier

L'anxiété est l'un des troubles anxieux les plus fréquents.

## → Quelles sont les manifestations du trouble anxieux ?

- ▶ Il existe plusieurs formes de troubles anxieux. Les plus fréquents sont les phobies, les crises de panique et l'anxiété généralisée. Les symptômes communs se manifestent par des pensées anxieuses obsédantes, des manifestations physiques comme les maux de tête, les douleurs abdominales, des palpitations, la sensation d'étouffement, la fatigue et les troubles du sommeil.
- ▶ Parfois, l'anxiété se dégrade en peur irraisonnée (phobie), en angoisse aiguë (panique), en pensée obsédante ou rituelle (troubles obsessionnels compulsifs - TOC)...

## → Quelles sont les manifestations du trouble dépressif modéré ?

- ▶ La tristesse, l'altération de l'humeur et la perte d'estime de soi s'accompagnent souvent de problèmes de sommeil, de fatigue, de manque d'énergie et d'altération du plaisir et d'intérêt pour la vie. Dès lors qu'il y a un trouble, on retrouve une répercussion sur la vie sociale, familiale et/ou la vie professionnelle.
- ▶ L'association entre anxiété et dépression est fréquente et est un facteur de sévérité qu'il faut prendre en compte très tôt afin d'éviter le risque d'aggravation ou de chronicisation de la maladie.

## → Origines du trouble

- ▶ Les formes de la maladie sont variées. Ses origines sont souvent multifactorielles et intriquées : un terrain familial héréditaire, un contexte environnemental, des problèmes psychologiques et des origines post-traumatiques (deuil, maladie, accident, échec)...
- ▶ Le généraliste diagnostique et traite les troubles, le psychiatre et/ou le psychologue assurent, s'il y a lieu, un accompagnement.

### Chiffres

- 15% de la population souffre ou souffrira de troubles anxieux
- 20% d'état dépressif
- Un quart des français souffrira un jour de l'une de ces affections



F. Astier

## Profil des curistes

- 77% sont des femmes;  
l'âge est généralement  
compris entre 45 et 70 ans.
- 46% sont actifs.
- Environ 60% des curistes  
font une deuxième cure.

## POUR INFORMATION

Cinq stations à orientation  
«affections psychosomatiques»

Bagnères-de-Bigorre,  
Divonne-les-Bains,  
Néris-les-Bains,  
Saujon,  
et Ussat-les-Bains.

POUR EN SAVOIR PLUS  
[www.france-thermale.org](http://www.france-thermale.org)

## → Soigner son état

- ▶ L'objectif thérapeutique est la réduction des symptômes.
- ▶ Le traitement médicamenteux est à base d'antidépresseur et/ou d'anxiolytique, mais il ne règle pas la cause du trouble.
- ▶ La psychothérapie, réalisée en parallèle, est souvent conseillée. Elle vise à redonner confiance, à rassurer et dédramatiser la situation. Elle peut s'associer à des séances de relaxation ou de sophrologie.
- ▶ Enfin, la cure thermale est indiquée comme alternative thérapeutique notamment pour les patients résistants ou opposés aux médicaments et/ou présentant des difficultés à supporter les contraintes des psychothérapies. La cure thermale peut être également proposée en première intention ou en complément des autres prises en charge.

## → La cure thermale : un lieu thérapeutique

- ▶ La cure thermale s'adresse aux patients qui présentent des troubles légers ou modérés.
- ▶ Elle assure une baisse de l'anxiété, une détente, une relaxation musculaire et la réduction des douleurs. Elle favorise le rétablissement du sommeil. Elle permet de réduire la consommation des médicaments et participe à l'amélioration de l'humeur.
- ▶ Elle est proposée soit en cure libre de 1 à 2 semaines, soit sous la forme d'une cure traditionnelle prise en charge par la sécurité sociale, qui comprend 18 jours de soins à base d'eau thermale.
- ▶ La cure agit sur le corps et l'esprit. Par ailleurs, le curiste renoue avec le lien social dans un environnement sécurisant.

## → Trois facteurs plébiscités par les curistes

- ▶ Un rythme de vie plus adapté à leurs troubles.
- ▶ Une compréhension de leur état par les soignants et les autres curistes qui déculpabilise.
- ▶ L'éloignement du domicile qui permet de rompre avec les facteurs de stress habituels.