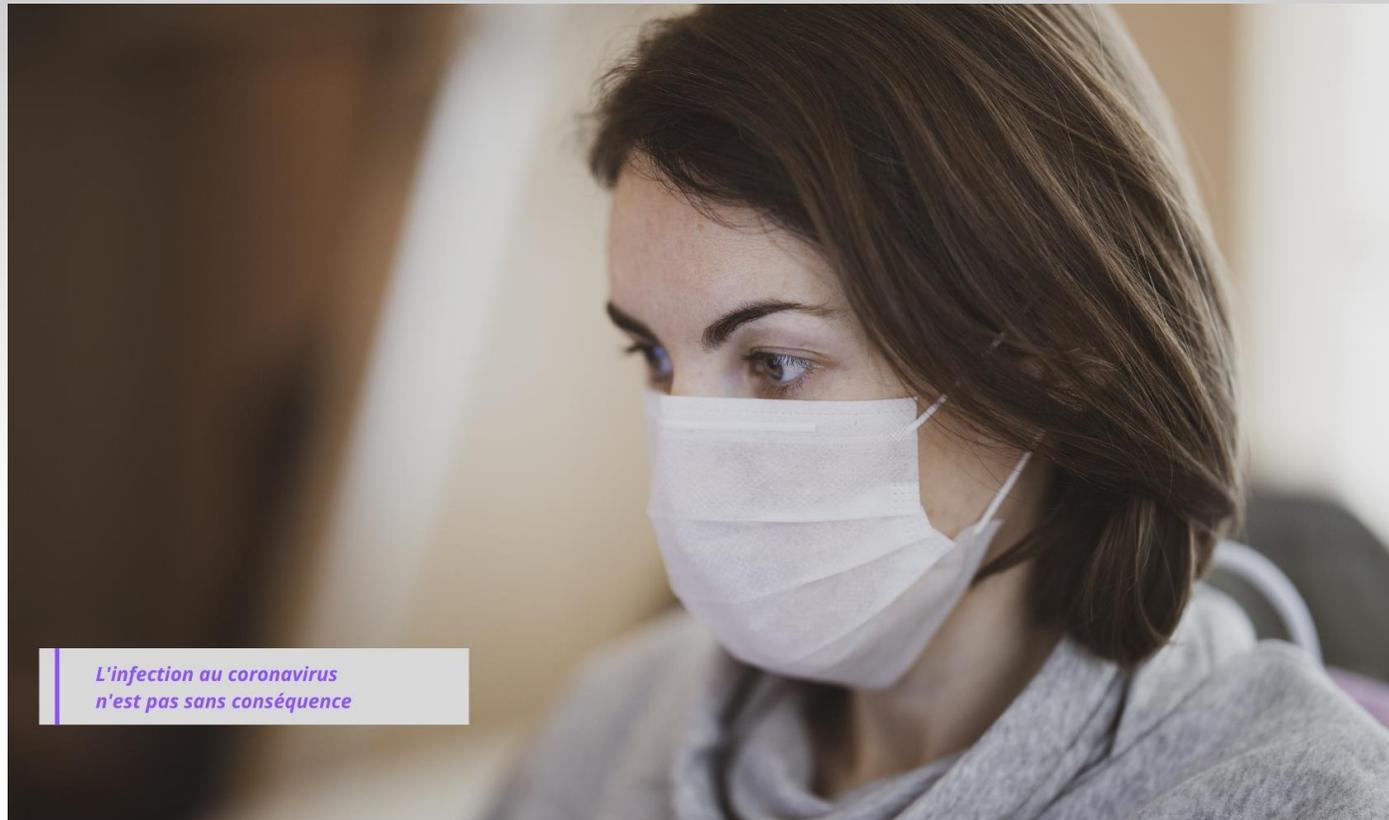


# Expériences de cures post-Covid 19



# Quelques données : impact psychique de la Covid-19(1)

- ❑ Forte hausse des états dépressifs depuis l'automne
- ❑ Taux de 21% en population générale vs 10% (période normale)
- ❑ Hausse notable de la prescription de psychotropes
- ❑ Nette hausse des idées suicidaires (20% d'après l'Observatoire national du suicide)

# Quelques données : impact psychique de la phase Covid-19 (2)

- ❑ Davantage d'intention suicidaire pendant le 2<sup>ème</sup> confinement (17% vs 11%)
- ❑ Nette hausse des intentions suicidaires également chez les moins de 15 ans
- ❑ Enquête auprès d'étudiants d'universités (70 000) :
  - 27,5% : niveau d'anxiété élevé
  - 16% : dépression
  - 11% : idées suicidaires

# Impact psychique des suites de Covid (post-3 mois) :

- Développement d'état anxiété et d'état dépressif (*Lancet Psychiatry*)
- 25% développent un trouble de stress post-traumatique post-réanimation

# Conséquences psy après maladie (MERS et SARS-1) d'après la méta-analyse de Manchester-Leeds (04/20)

## □ 6 mois après guérison :

- Stress post-traumatique (39%)
- Dépression (33%)
- Anxiété (30%)

## □ Impact QOL ( SF36) :

- À 6 mois : altération sociale persistante
- À 1 an : 17% pas de reprise professionnelle
- À 2 ans : 30% pas reprise professionnelle (professionnels de santé)

# Baromètre école thermale du stress sur 1200 curistes :

## ☐ Début mai 2020 :

- Stress accru et crise d'angoisse (51%)
- Découragement-désespoir (35%)
- Phobie sociale (19%)

## ☐ 30 juin 2020 :

- Stress et panique (37%)
- Découragement-désespoir (31%)
- Phobie sociale (21%)

## ☐ Décembre 2020 :

- Dépression (26%)
- Anxiété (25%)
- Idées suicidaires (13%)
- Augmentation de consommation des psychotropes (26%)

## ➤ Au total :

- ✓ Période 1<sup>er</sup> confinement : Anxiété
- ✓ Déconfinement : phobie sociale
- ✓ 2<sup>ème</sup> confinement : Dépression et idées suicidaires

# 2 programmes « Covid » mis en place à Saujon

# Programme Post-Covid (1)

A qui s'adresse-t-il ? A ceux qui ont été porteurs du Covid et qui présentent des :

Séquelles physiques :

- Troubles respiratoires
- Troubles musculaires
- Douleurs
- Troubles neurologiques

Séquelles psychiques :

- Anxiété
- Trouble dépressif
- Troubles du sommeil
- Asthénie résiduelle

Et qui conservent une autonomie

# Programme Post-covid (2)

- ✓ Cure thermale de 3 semaines :
- ✓ Ateliers psychoéducatifs (1 fois/ semaine)
  - Débriefing/Identifier les difficultés
  - Désamorcer les peurs/Apprendre à se relaxer
  - Retraiter les situations anxiogènes
- ✓ Ateliers sport adapté (2fois/ semaine)
- ✓ Atelier entretien individuel (à la demande)

# Programme Covid-Psy<sup>(1)</sup>

- **Ateliers psychoéducatifs** (2 fois/semaine)
    - Assuré par psychologues
  - **Entretiens psychologiques individuels** (1 fois/ semaine)
    - Assuré par un psychologue
  - **Ateliers sport adapté** (2 fois/ semaine)
    - Assuré par un infirmier ou Staps
  - **Ateliers bien-être** (2 fois/semaine) :
    - Soins esthétiques ou corporels  
Animé par une esthéticienne
- Objectifs de stimulation de :
1. Relaxation
  2. Reconnexion
  3. Stimulation
-

# Programme Covid-Psy (2)

## Programme des ateliers psychoéducatifs :

- Analyser la situation vécue
- Comprendre les mécanismes psycho-traumatiques
- Désamorcer les peurs
- Identifier les mécanismes déclencheurs
- Apprendre les techniques de relaxation
- Gérer les appréhensions du retour

# Retour d'expérience

- Nombre de curistes : 42
  
- Plaintes des curistes lors des stages :
  - Perte de repères
  
  - Accroissement de l'anxiété
  
  - Isolement/ phobie sociale
  
  - Ruminations

# Retour d'expérience

- Difficultés rencontrées :
  - Niveau d'anxiété
  - Légère inhibition/ ateliers
  - Intensité du vécu émotionnel

# Retour d'expérience

- Points appréciés par les curistes :
  - Débriefing
  - Information sur les mécanismes psychopathologiques
  - Outils de gestion de l'anxiété
  - Désamorçage des anticipations négatives

# Conclusion :

- Il existe une place médicale à prendre sur ce créneau
- Le thermalisme a tous les atouts pour y répondre
- Dimension physique, psychique et environnementale
- Évaluer à distance l'effet bénéfique
- Attention à l'effet d'aubaine
- Certains cherchent à ne plus entendre parler du Covid