



Université catholique de Louvain

Cliniques universitaires Saint-Luc

association sans but lucratif



Administration de la communication et de la promotion (ADCP)

Géraldine Fontaine

Bruxelles, le 13 septembre 2004

La Clinique des troubles anxieux ouvre ses portes à Saint-Luc (UCL - Bruxelles)

Combiner le sport et la psychothérapie pour soigner l'anxiété pathologique

9 Belges sur 100 déclarent avoir déjà ressenti les symptômes de l'anxiété (le cœur qui s'emballa, le souffle qui se coupe, des vertiges, des nausées...). On sait également que 11% de nos compatriotes présenteront un trouble mental au cours de l'année. Courants mais très mal identifiés, les troubles anxieux constituent donc une source de réelle souffrance pour des patients qui, s'ils étaient correctement pris en charge, seraient rapidement soulagés. Pour leur venir en aide, la Clinique des troubles anxieux ouvre ses portes aux Cliniques universitaires Saint-Luc (UCL). Son leitmotiv: détecter l'anxiété pathologique et la combattre par la psychothérapie et le sport.

Les troubles anxieux sont rarement diagnostiqués en tant que tels pour la bonne et simple raison qu'ils se manifestent souvent sous la forme de pathologies organiques. Ce que les patients anxieux décrivent s'apparente le plus souvent à un trouble cardiaque (le cœur qui s'emballa), neurologique (vertiges ou crise de tétanie), gastro-entérologique (nausées) ou pneumologique (sensation d'étouffement), explique le Pr Alain Luts, psychiatre à l'Unité de psychopathologie adulte des Cliniques universitaires Saint-Luc. Or lorsqu'ils se présentent chez un spécialiste, ce dernier ne détecte aucun problème et les renvoie souvent chez eux avec un bilan de santé tout à fait satisfaisant.

Le patient qui s'entend dire qu'il n'est pas malade alors qu'il souffre réellement se sent rejeté et démuné, note le psychiatre; ces tâtonnements sont d'autant plus dommageables pour ces personnes que les troubles anxieux se soignent très bien, souligne le spécialiste.

Pour venir en aide à ces malades incompris, les Cliniques universitaires Saint-Luc ont créé la Clinique des troubles anxieux. L'originalité de cette structure multidisciplinaire réside dans son approche tout à fait novatrice du trouble anxieux: la thérapie proposée allie le sport à la psychothérapie.

Pratiquement, la prise en charge du patient anxieux se fait en trois étapes: une consultation en médecine interne, une visite chez un psychothérapeute puis une rencontre avec le médecin du sport. Il est bien évident qu'aucune n'est obligatoire, précise le Pr Luts, le patient peut par exemple décider de suivre seulement la psychothérapie sans passer de bilan de santé et sans suivre un programme sportif; mais pour obtenir un résultat optimal, nous conseillons de respecter la prise en charge

préconisée par les différents spécialistes de la Clinique des troubles anxieux.

Tél. : 02/ 764 41 70 – Fax : 02/ 764 41 58

Geraldine.fontaine@clin.ucl.ac.be - <http://www.saintluc.be>

P
R
E
S
S
E



Université catholique de Louvain

Cliniques universitaires Saint-Luc

association sans but lucratif



Administration de la communication et de la promotion (ADCP)

Géraldine Fontaine

P R E S S E

1. Une consultation en médecine interne

Le patient sera reçu par le Pr Daniel Rodenstein, pneumologue et responsable du Département, pour un bilan de santé global. Il remplira un questionnaire systématique concernant l'aspect somatique des troubles dont il se plaint, explique le médecin. En fonction de ses réponses et des résultats des différents examens cliniques, j'orienterai ce patient directement vers la psychothérapie et la médecine du sport ou, s'il y a des doutes quant à l'origine vraiment organique des plaintes, vers la spécialité médicale concernée, conclut le Pr Rodenstein.

2. Une consultation en psychopathologie

Si le bilan clinique est normal, le patient passera une visite en psychiatrie chez le Pr Alain Luts qui lui exposera les bienfaits d'une psychothérapie et pourra lui prescrire, en fonction de son degré d'anxiété, un traitement par anti-dépresseurs. Je crois fermement qu'un suivi psychologique peut aider le patient à vaincre son anxiété, déclare le psychiatre, mais c'est lui qui décide s'il souhaite rencontrer Geneviève Cool, la psychothérapeute de la Clinique des troubles anxieux. Avec elle, il effectuera un travail sur lui-même et elle l'invitera à repenser à ce qui lui arrive au moment où sa crise se déclenche.

Petit à petit, le patient prendra conscience qu'une crise n'est rien d'autre qu'un message qu'il vit dans son corps lui indiquant qu'une situation ne lui convient pas, indique la psychothérapeute. Par ailleurs nous retracerons ensemble son vécu et examinerons les répercussions que ces troubles anxieux produisent sur sa vie.

3. Une consultation en médecine du sport

Après la médecine interne et la psychiatrie, le patient rencontrera le Pr Henri Nielens, spécialiste en médecine du sport et chef du Service de médecine physique et réadaptation. J'interviens lorsque le diagnostic de trouble anxieux est posé et qu'aucune contre-indication n'empêche le patient de s'adonner à une activité physique, précise le Pr Nielens. Au sein de la Clinique des troubles anxieux, je me considère davantage comme un entraîneur ou un préparateur physique que comme un médecin. Je recevrai d'ailleurs le patient à l'antenne de médecine du sport des Cliniques Saint-Luc située au Centre sportif de la Woluwe (avenue Mounier); cette situation géographique est importante car elle participe à la démedicalisation du patient.

Ensemble, nous évoquerons ses antécédents sportifs et déterminerons les sports qu'il souhaite pratiquer; je veillerai toujours à ce que ses souhaits soient réalisables compte tenu de son lieu de résidence et de son activité professionnelle. Le patient subira ensuite un test d'effort pour mesurer sa condition physique.

Sur la base de tous ces éléments, le pr Nielens lui confectionnera un programme sportif réaliste et agréable.

Si le patient n'a jamais fait de sport ou souffre d'une pathologie l'obligeant à prendre certaines précautions, un kinésithérapeute, Nicolas Dehoux, le prendra en charge pendant quelques séances avant de lui permettre d'entamer son programme sportif.

Promenade de l'Alma, 31 - 1200 Bruxelles

Tél. : 02/ 764 41 70 – Fax : 02/ 764 41 58

Geraldine.fontaine@clin.ucl.ac.be - <http://www.saintluc.be>



Université catholique de Louvain

Cliniques universitaires Saint-Luc

association sans but lucratif



Administration de la communication et de la promotion (ADCP)

Géraldine Fontaine

P
R
E
S
S
E

Je reverrai le patient un à deux mois plus tard pour réévaluer sa condition physique. Au total, je le rencontrerai trois à quatre fois en l'espace de six mois; j'estime qu'après cette série d'entrevues, il sera apte à se prendre en charge tout seul. Je suis convaincu, et la littérature le prouve, que le sport est un outil thérapeutique naturel très efficace pour les patients souffrant d'anxiété pathologique, martèle le médecin.

Le patient anxieux bénéficiera de cette prise en charge pluridisciplinaire pendant six mois, au terme desquels les spécialistes de la Clinique effectueront un premier bilan.

En pratique

Les patients peuvent prendre rendez-vous à la Clinique des troubles anxieux via le 02/764 21 62. La Clinique est accessible tous les jours, de 9h00 à 17h00 (sauf les lundis et mercredis matin).

Pour joindre les spécialistes de la Clinique des troubles anxieux:

Pr Alain Luts, chef de clinique associé à l'Unité de psychopathologie adulte, tél: 02/764 21 62

Pr Henri Nielens, médecin du sport et chef du Service de médecine physique et réadaptation, tél: 02/76416 53

Pr Daniel Rodenstein, pneumologue et chef du Département de médecine interne, tél: 02/764 28 32

Mme Geneviève Cool, psychothérapeute, tél: 02/764 21 62

Mr Nicolas Dehoux, kinésithérapeute, tél: 02/764 16 53

Pour plus d'infos, visitez également le site www.anxiete.info

Promenade de l'Alma, 31 - 1200 Bruxelles

Tél. : 02/ 764 41 70 – Fax : 02/ 764 41 58

Geraldine.fontaine@clin.ucl.ac.be - <http://www.saintluc.be>