

Interview du Docteur Jocelyne GEFROY, Médecin spécialiste en rééducation fonctionnelle.

Le Docteur Jocelyne Geffroy exerce chaque matin depuis 1984 au centre de Thalassothérapie de Roscoff

Quelles sont les pathologies les plus rencontrées chez les curistes qui viennent à Roscoff ?

Docteur Geffroy : Nous constatons 3 types de pathologies bien distinctes : - Les pathologies liées au mode de vie actuel qui engendre : fatigue, stress, sédentarité accrue et les troubles qui en découlent : veineux, des troubles du sommeil, dépression, douleurs mécaniques musculaires et tendineuses diverses, dos, nuque, épaules, surpoids ... - Les pathologies au décours d'un problème de santé physique ou psychique aigus importants : après les traitements lourds de graves maladies comme le cancer, suite à un choc émotionnel lié à un décès, une séparation... - Les pathologies liées à des maladies chroniques comme l'arthrose, les maladies inflammatoires ou neurologiques, pour l'entretien ou la récupération entre les phases aigues. Les personnes qui font un « entretien de santé » à Roscoff viennent en général plusieurs fois par an. Nous avons des habitués qui viennent entretenir leur santé annuellement depuis plus de trente ans. On note que 86% des séjours vont de 4 à 12 jours ou plus et que 14% sont des courts séjours de trois jours ou moins. Le suivi d'une véritable cure sur au moins 6 jours permet d'envisager des résultats réels.

Comment se compose la clientèle de Roscoff ?

Docteur Geffroy : Nous avons 50% de curistes qui ont entre 50 et 70 ans, 28% ont moins de 50 ans et 22% ont plus de 70 ans. A noter que les pathologies chez les hommes et chez les femmes ne se détachent pas par le sexe. Tous souffrent plus ou moins des mêmes maux liés au mode de vie et viennent chercher les mêmes solutions en thalassothérapie. Seules les femmes après une naissance ou en période de ménopause présentent des problèmes spécifiques. L'âge, par contre, permet de retrouver chez les plus jeunes les pathologies du mode de vie, le désir de s'occuper de son bien être, de lâcher prise. Un peu avant l'âge de la retraite et après, les problèmes douloureux sont plus fréquents, ainsi que les « coups durs » physiques ou psychiques.

Comment se déroule le bilan de Santé à l'arrivée du curiste ?

Docteur Geffroy : Tout dépend de l'objectif cure. Je fais un petit interrogatoire sur les antécédents, les traitements en cours, les motivations de la cure. Tous nos bilans d'entrée de cure santé sont complétés par une recherche des **dermalgies réflexes** sur le patient. C'est-à-dire que nous allons faire pour chacun, une cartographie personnelle du corps afin d'adapter le massage Palper-Rouler qui est un massage cutané réflexe. Ce test permet de voir où se logent les adhérences cutanées et permet de personnaliser le massage pour plus d'efficacité. Cela se fait tout simplement en faisant rouler la peau

entre ses doigts. Là où la peau « roule »

moins bien, des adhérences existent. Elles témoignent d'une souffrance fonctionnelle : mécanique ou d'un organe sous jacent. Ensuite le questionnaire et l'examen s'adaptent à chaque type de cure : une cure dos nécessite un test d'étirements musculaire, par exemple.

Revoyez-vous les curistes durant leur séjour ?

Docteur Geffroy : Pas tous. La cure Dos nécessitent de revoir le curiste à sa sortie pour la remise des livrets, DVD, et vérification des bons apprentissages et la cure Anti-cellulite pour la prise de mesures. Les cures Santé peuvent me revoir s'ils le désirent et reviennent très souvent surtout les anciens curistes et les personnes en cure longue (12 jours). Je consulte tous les matins au centre de thalassothérapie et nous informons chaque personne que mon bureau est ouvert pour toute question. En général les plus stressés reviennent me voir pour se rassurer. Beaucoup ont besoin d'écoute. Ils me diront des choses poserons des questions qu'ils n'aborderont pas avec leur médecin de ville par exemple. Ils sont par ailleurs très avides de conseils pratiques pour améliorer leurs petits maux quotidiens. J'ai aussi un rôle d'écoute et tout en soignant les maux physiques, j'essaie de soulager les bleus à l'âme !

Combien de temps peut durer le « bénéfice cure » ?

Docteur Geffroy : Tout dépend du mode de vie des gens. S'ils se sentent très en forme en sortant de cure, ils peuvent aussi très vite retomber dans la sédentarité, l'excès alimentaire, une mauvaise hygiène de vie... Là le bénéfice cure sera très vite estompé. Pour garder les bienfaits un maximum de temps je donne des conseils simples : avoir une activité physique régulière comme un peu de marche à pied chaque jour et avoir une bonne hygiène de vie. On peut alors parler de bénéfice cure sur 4 à 6 mois selon si celle-ci s'est déroulé sur 6 ou 12 jours.

Aujourd'hui le mal de dos est un fléau. Le centre de Roscoff est réputé pour sa cure Dos. Qu'en est-il au juste ?

Docteur Geffroy : Cela fait 15 ans que le centre de Roscoff propose une cure Dos. A cette époque on soulageait les contractures musculaires, les gens étaient au repos et leur souffrance atténuée. Nous avons décidé alors de prendre le problème par sa cause. En effet le mal de dos est la plupart du temps la conséquence d'un mode de vie où l'on malmène son corps sans s'en rendre vraiment compte. En travaillant sur la prévention nous étions certains des résultats à long terme. La plus grosse part de responsabilité est due à la sédentarité assise ou debout. Lorsque l'on passe 8 heures par jour assis et ce durant des années il est certain que le corps réagit à sa façon. Les étirements musculaires sont une solution pour éviter les douleurs de dos. Vous ne le savez peut être pas, mais si l'on a mal au dos c'est parce que les muscles qui relient le tronc aux jambes deviennent progressivement courts et rétractés dans notre mode de vie sédentarisée. Je teste d'ailleurs la souplesse de ces muscles à l'arrivée du curiste. Faire

des étirements favorise un relâchement de ces muscles, redonne de la souplesse entre le bassin et les jambes et diminue considérablement le travail du bas du dos. Nous apprenons donc les bons gestes d'entretien à faire au quotidien. Cela prend seulement 2 minutes par étirement. Ces gestes sont à intégrer dans le mode de vie courante : bureau, maison, etc. . Nous avons également un Atelier du dos où nous faisons de la pratique des gestes d'économie pour le dos : faire son lit, laver sa vaisselle, charger son coffre de voiture... A la fin