

Cure thermale: un outil d'éducation efficace pour le patient diabétique

Osez encourager l'éducation thérapeutique et la prise en charge précoce du patient diabétique par une cure thermale. La démarche a fait ses preuves et apporte des bénéfices à court et à plus long terme, tant sur le plan de l'évolution des comportements d'hygiène de vie que de l'adhésion au traitement.

Pour le médecin généraliste et le patient, l'annonce d'un diagnostic de diabète est une révolution. En effet, il s'agit pour le diabétique de faire face à un changement de comportement alimentaire et d'hygiène de vie, de gérer ses contrôles glycémiques, d'assurer une bonne observance thérapeutique et de retarder les complications. Pour le médecin, il s'agit de participer à l'information et à l'éducation du malade.

UNE GESTION DE LA MALADIE SUR LE LONG TERME

La prescription d'une cure thermale, si elle est précoce, permet d'obtenir un bénéfice avant que le capital pancréatique ne se dégrade totalement. En effet, lorsque le diagnostic d'un diabète de type 2 est posé, le déficit d'insulinosécrétion est déjà bien avancé et a le plus souvent commencé quinze ans auparavant. Par ailleurs, le malade, souvent autour de la cinquantaine, a

une espérance de vie encore importante et va devoir gérer sa maladie sur une longue période. Il est donc essentiel qu'il parvienne à faire évoluer son comportement et à intégrer les messages médicaux pour arriver à une gestion optimale de sa maladie. « S'il s'agit d'un diabète de type 1, le traitement thermal aura pour ambition, soit de préserver le reste du capital insulinosécréteur, soit d'agir sur les autres paramètres pour éviter, dans la mesure du possible, l'instabilité glycémique observée chez certains patients », complète le Dr Alland, diabétologue à Vals-les-Bains.

UN « DÉTONATEUR » DE L'ÉVOLUTION COMPORTEMENTALE DU PATIENT

Le premier objectif du patient diabétique de type 2 est de perdre entre 5 à 7 % de son poids, puis de maintenir ce poids. La diététique et l'activité physique d'endurance

sont les deux vecteurs de ce changement. Une cure thermale s'inscrit comme un détonateur et, plus tard, comme une « piqûre de rappel » de cette évolution comportementale: c'est une rupture spatiale, environnementale et de rythme de vie pour le diabétique. Un soutien médical et paramédical au niveau diététique et un encouragement, voire une émulation pour une pratique d'activité physique, créent un environnement favorable.

La cure de boisson de certaines stations comme Vals-les-Bains joue un rôle non négligeable pour l'amélioration de la sécrétion d'insuline. Quant aux soins de crénothérapie, ils améliorent la circulation sanguine.

Durant la cure, on associe une éducation nutritionnelle et un programme précis d'activité physique. Dans certaines stations, les dépenses caloriques des séances d'exercices physiques sont quantifiées.



Trois questions au Dr André Alland, diabétologue et médecin thermal à Vals-les-Bains

Quel bénéfice peut tirer le patient diabétique d'une cure thermale?

Le bénéfice sera fonction de son degré d'auto-prise en charge. Il est évident qu'un diabétique ne suivant pas les consignes diététiques et/ou d'activité physique épuisera son capital pancréatique, et le traitement thermal n'aura aucune utilité durable. Concrètement, en complément de l'action du traitement thermal, les conférences des médecins expliquant la pathologie, la diététique et les modalités thérapeutiques, les consultations répétées avec les diététiciennes, l'activité physique programmée

dans le cadre d'ACTIMED (Activité Physique Médicalisée) ont un effet éducatif et mobilisateur. Toute séance d'activité physique est quantifiée en termes de dépenses caloriques, et les sentiers de randonnées sont étalonnés en dépenses caloriques et en consommation de glucides.

Comment le thermalisme peut-il se prévaloir d'un service médical rendu dans la prise en charge du patient diabétique?

Le service médical rendu pourra être estimé par le patient et son médecin, tant de façon immédiate que sur le long terme. Sur le court terme, outre les résultats sur les glycémies et le poids, il faut noter la diminution du traitement antidiabétique oral, confirmant l'action bénéfique du

traitement thermal et des eaux de la cure de boisson en particulier. A plus long terme, il faut savoir que la première cure donne un résultat positif pendant 3 à 4 mois, et que chaque cure supplémentaire augmente ce résultat positif de 1 à 2 mois, mais il est rare que le résultat dépasse les 8 mois.

Quels atouts par rapport à une prise en charge en ville?

Il ne s'agit pas de comparer, mais de compléter. Outre l'effet « rupture » avec le quotidien pendant 18 jours de cure, il existe une action spécifique du traitement thermal qui ne peut être obtenue en ville. Le contact avec les autres patients présentant les mêmes problèmes et le « groupe de paroles » représenté par la parenthèse thermale doivent être considérés comme des actes thérapeutiques dont il ne faut pas se priver.