

LA MÉDECINE THERMALE

ACTUALITÉ:
RÉOUVERTURE
DES ÉTABLISSEMENTS
THERMAUX
P.04

LA CURE:
MIEUX VIVRE APRÈS
UN CANCER DU SEIN
P.06

EN STATION:
L'EAU THERMALE
PASSÉE AU CRIBLE
P.10

FOCUS:
50 NUANCES
DE BOUES
P.22



**Les stations thermales
rouvrent en toute sécurité**
VOIR P.04

DOSSIER
P.14

La médecine thermale, une médecine responsable

La crise sanitaire dont la France sort progressivement marque un tournant pour notre pays et en particulier pour son système de santé. Alors qu'il est un socle absolu et évident de notre société, nous nous demandons déjà quelles leçons tirer de cette crise et quel regard porter sur la médecine et la recherche. Même si l'heure des bilans n'a pas encore sonné, la question de la responsabilité que nous portons en tant qu'acteur de santé va se poser. Responsabilité vis-à-vis des malades, des citoyens et de la société.

Responsable dans sa pratique et dans son efficacité

Être responsable, c'est adapter sans cesse les pratiques pour répondre aux besoins de la société. Loin des idées reçues qui assignent la médecine thermale à une pratique désuète, la cure thermale s'est toujours adaptée aux nouvelles pratiques et a même parfois eu un temps d'avance sur son époque. La prise en charge pluridisciplinaire (P.18), aujourd'hui dans toutes les bouches, est à la fois le standard et la force de la prise en charge de la médecine thermale comme le démontrent la cure post-cancer du sein (P.06) et celle relative au surpoids et à l'obésité (P.14).

Responsable auprès des patients

C'est vis-à-vis de nos curistes que nous portons la plus grande responsabilité. Nous leur devons des soins et une prise en charge efficaces et nous leur devons également une totale sécurité. La réglementation qui s'impose aux établissements sur la qualité de l'eau (P.10) assure ces deux engagements. C'est aussi parce que nous portons cette responsabilité vis-à-vis de nos patients que l'ensemble des établissements thermaux ont été fermés de manière préventive durant la crise Covid-19 et qu'ils rouvrent désormais dans le respect de mesures qui assurent la sécurité sanitaire du personnel et des patients (P.04).

Responsable en termes d'emplois

Nous portons une grande responsabilité en tant qu'acteur de santé bien sûr, mais aussi en tant qu'acteur économique. 100 000 emplois en France sont liés au thermalisme et 71% des recettes d'un établissement sont réinjectées sur son territoire. Grâce aux actions menées en concertation avec les confédérations patronales durant la crise Covid-19, de nombreux dispositifs publics ont pu être bonifiés : activité partielle, critères d'éligibilité au Fonds de solidarité, report de charges fiscales et sociales, prêts garantis par l'État... Ils ont permis aux entreprises thermales fermées préventivement depuis le 16 mars 2020 et à leurs partenaires d'éviter le naufrage économique.

au sommaire



DOSSIER

Manger, bouger... motiver !

Enfant, adolescent, adulte... Tout le monde peut être touché par le surpoids et l'obésité. La cure "affections digestives et maladies métaboliques" offre une alternative à la prise en charge habituelle du surpoids et de l'obésité. Le programme associe les soins thermaux aux principes de "bien manger et bien bouger" tout en accompagnant le curiste dans la poursuite de ses nouvelles habitudes.

P.14

-

ACTUALITÉ:

Réouverture des établissements thermaux

P.04

-

LA CURE:

Mieux vivre après un cancer du sein

P.06

-

EN STATION:

L'eau thermale passée au crible

P.10

-

La station thermale, un écosystème médical unique

P.12

-

FOCUS:

50 nuances de boues

P.22

-

EXERCER EN STATION:

5 raisons d'exercer en station et opportunités d'installation

P.24

-



Réouverture des établissements thermaux

Depuis le 2 juin, les établissements thermaux de la zone verte sont autorisés à reprendre leur activité en accord avec la Direction Générale de la Santé et des Agences Régionales de Santé.

La réouverture des établissements se fait progressivement à compter de la deuxième quinzaine de juin et s'étale jusqu'en juillet compte tenu des délais de mise en fonctionnement et de mise en place des dispositions liées aux exigences sanitaires.

Mise en place de mesures sanitaires adaptées

Un référentiel pour garantir la sécurité du personnel et des curistes a été mis à la disposition des stations thermales et une cellule Covid-19 a été créée dans chaque établissement thermal. L'ensemble du personnel est également formé à la «prévention et gestion du risque Covid-19».

Pour une prise en charge sécurisée du patient, un nouveau protocole est mis en place depuis la prise de contact avec le curiste jusqu'à son accueil en établissement thermal et la réalisation de ses soins. Sur place, les consultations par le médecin thermal

permettent de valider et de suivre son état tout au long des 3 semaines.

Au sein des établissements, des mesures exceptionnelles, qui allient sécurité et efficacité des soins, sont mises en place :

- distanciation sociale ;
- marquage au sol ;
- désinfection des mains systématique ;
- réduction des effectifs dans les locaux et dans les bassins ;
- port du masque pour le curiste et le personnel dans certaines zones ;
- renforcement du protocole de nettoyage et de désinfection des équipements entre chaque curiste ;
- adaptation de certains postes et certains protocoles de soins ;
- mesures adaptées aux parties communes (accueil, vestiaires, salles de repos).



L'établissement thermal est un lieu médical sécurisé. La prévention et la sécurité sanitaire font partie de l'ADN des établissements thermaux. Depuis de nombreuses années, les établissements sont astreints à une tolérance zéro germe.

Claude Eugène Bouvier, délégué général du CNETh

Une reprise des soins très attendue

Durant le confinement, de nombreux malades chroniques n'ont pas pu prendre soin de leur santé. L'annulation des cures thermales s'est accompagnée pour certains du retour des symptômes: douleurs articulaires liées à la sédentarité, réapparition d'eczéma, asthme dû aux allergies ou à la pollution, reprise de poids...

Après plusieurs mois de confinement, l'ouverture des stations rime avec la reprise d'un traitement efficace et attendu.

Cette crise sanitaire a fait également apparaître de nouveaux maux liés au télétravail par exemple (mal de dos, burn-out, fatigue, etc.) ou encore aux angoisses que cette période a pu générer (stress post-traumatique, anxiété, troubles du sommeil, etc.).

La cure thermale propose des conditions de prise en charge particulièrement adaptées: cures spécifiques selon les pathologies, soins quotidiens, bienfaits des eaux thermales, éloignement de l'environnement professionnel et familial, écoute, repos, activité sportive, conseils diététiques...

An illustration of a woman's upper body, showing her head, shoulders, and arms. She has short, wavy hair and is looking slightly to the right. Her right hand is resting on her left breast, where a white, teardrop-shaped lump is visible. The background consists of wavy, teal-colored lines that resemble water or a textured surface. The text 'MIEUX VIVRE APRÈS UN CANCER DU SEIN' is overlaid on the left side of the illustration in a bold, blue, sans-serif font.

**MIEUX VIVRE
APRÈS UN CANCER
DU SEIN**

Cure post-cancer du sein :
des résultats durables
et une prise en charge coût-efficace

La maladie cancéreuse en évolution est une contre-indication à la cure thermale. En revanche, au stade de rémission, lorsque aucune masse tumorale détectable ne persiste, la prise en charge multidisciplinaire qu'elle propose est synonyme de reconstruction tant physique que psychique pour les patients. Une approche globale qui a fait ses preuves chez des femmes en rémission de cancer du sein.

Le cancer du sein se situe au premier rang des cancers incidents chez la femme¹. Avec près de 60 000 nouveaux cas par an et une mortalité qui, fort heureusement, diminue d'année en année¹, un nombre important de femmes vivent la période particulière du post-cancer.

Pour ces patientes, la sortie des traitements et la rémission sont des étapes où la prise en charge paraît insuffisante, voire inexistante, notamment concernant l'image de soi et la reconstruction sociale et professionnelle². De ce

fait, sensation d'abandon, troubles anxiodépressifs se surajoutent parfois aux séquelles physiques des traitements telles que la fatigue, les cicatrices, le lymphœdème...

Pour ces patientes, la sortie des traitements et la rémission sont des étapes où la prise en charge paraît insuffisante.

La prise de poids, fréquente à l'issue des traitements³, constitue également une préoccupation pour les patientes. Elles sont le plus souvent en demande de conseils pour l'éviter ou la maîtriser. Et ce d'autant plus que le surpoids et l'obésité augmentent le risque de mortalité, ainsi que celui de développer une récurrence ou un autre cancer⁴.





Place de la cure thermale dans le parcours de l'après-cancer

Le traitement thermal post-cancer s'attache à prendre en charge les conséquences des traitements oncologiques et à faciliter, pour les patientes, un retour à une vie professionnelle, personnelle et sociale aussi normale que possible. Le temps de la cure thermale constitue une période tampon entre l'hôpital et le retour à "la vie d'avant", propice à la reconstruction.

La prise en charge thermale adaptée de l'essai clinique PACThe (programme d'accompagnement et de réhabilitation post-thérapeutique pour les femmes en rémission complète de leur cancer du sein en stations thermales) permet d'associer des soins hydrothermaux, des activités physiques adaptées, des soins esthétiques, un accompagnement nutritionnel et psychologique⁵. La cure thermale offre également l'opportunité de rencontrer d'autres curistes au parcours semblable et de partager son vécu.

Le temps de la cure thermale constitue une période tampon entre l'hôpital et le retour à "la vie d'avant", propice à la reconstruction.

L'amélioration de la qualité de vie objectivée



L'essai clinique PACThe⁶ est un essai multicentrique prospectif randomisé qui a comparé les effets d'un séjour de deux semaines en établissement thermal à une prise en charge habituelle en médecine communautaire.

L'objectif principal de cet essai était d'améliorer durablement la qualité de vie des femmes.

Les objectifs secondaires étaient de réduire le poids des femmes ayant un IMC > 25, d'empêcher la prise de poids chez toutes les femmes et de permettre au plus grand nombre de respecter les recommandations internationales (nutrition, activité physique).

Entre 2008 et 2010, 251 femmes ont été incluses dans l'étude et réparties aléatoirement dans l'un des deux groupes. Le score de qualité de vie, mesuré à l'aide du questionnaire SF-36, a rapidement augmenté durant le séjour thermal. Il est significativement supérieur à celui du groupe témoin, y compris avec un recul de 5 ans⁷. L'étude a également montré, dans le groupe traité, une supériorité significative en termes de troubles de l'humeur (dépression), activité physique, contrôle pondéral, sommeil, reprise de l'activité professionnelle, consommation de biens de santé...





Une intervention coût-efficace

Ces résultats d'études sont d'autant plus remarquables qu'ils sont la conséquence d'une seule cure post-cancer de deux semaines en station thermale. Forts de ce constat, des auteurs se sont interrogés sur l'efficacité de cette prise en charge d'un point de vue médico-économique. Un essai contrôlé randomisé multicentrique a permis d'y apporter une réponse⁸.



Il a comparé un groupe bénéficiant d'une prise en charge en station thermale associée à un suivi par une diététicienne au groupe contrôle bénéficiant uniquement du suivi par une diététicienne. Pour les auteurs, la cure thermale est une stratégie coût-efficace pour obtenir un taux plus élevé de reprise des activités professionnelles, et non professionnelles, et des capacités des femmes en rémission du cancer du sein. Il incombera à la recherche future de valider l'extrapolation de ces résultats à d'autres localisations de cancers.

¹Institut national du cancer (INCa). Le cancer du sein [en ligne]. [Consulté le 26/09/2019]. Disponible à l'adresse: <https://www.e-cancer.fr/Professionnels-de-sante/Les-chiffres-du-cancer-en-France/Epidemiologie-des-cancers/Les-cancers-les-plus-frequents/>

Cancer-du-sein

²Synthèse des enseignements de la consultation participative en ligne "Prise en charge hospitalière du cancer & attentes des patients" réalisée par l'institut Opinion Way du 23 janvier au 14 février 2012 pour l'Observatoire des attentes des patients UNICANCER.

(3) Saquib N, Flatt SW, Natarajan L et al. Weight gain and recovery of pre-cancer weight after breast cancer treatments: evidence from the women's healthy eating and living (WHEL) study. *Breast Cancer Res Treat.* 2007;105(2):177-86.

⁴Institut national du cancer (INCa). Surpoids et obésité [en ligne]. [Consulté le 26/09/2019]. Disponible à l'adresse: <https://www.e-cancer.fr/Comprendre-prevenir-depister/Reduire-les-risques-de-cancer/Surpoids-et-obesite>.

⁵Queneau P, Roques C. La médecine thermale, données scientifiques. Paris: John Libbey Eurotext; 2018.

⁶Kwiatkowski F, Mouret-Reynier MA, Duclos M et al. Long-term improvement quality of life by a 2-week group physical and educational intervention shortly after breast cancer chemotherapy completion. Results of the "Programme of Accompanying women after breast Cancer treatment completion in thermal resorts" (PACThe) randomised clinical trial of 251 patients. *Eur J Cancer.* 2013;49(7):1530-8.

⁷Kwiatkowski F, Mouret-Reynier MA, Duclos M et al. Long-term improvement of breast cancer survivors' quality of life by a 2-week group physical and educational intervention: 5-year update of the 'PACThe' trial. *Br J Cancer.* 2017;116(11):1389-93.

⁸Mourgues C, Gerbaud L, Léger S et al. Positive and cost-effectiveness effect of spa therapy on the resumption of occupational and non-occupational activities in women in breast cancer remission: a French multicentre randomised controlled trial. *Eur J Oncol Nurs.* 2014;18(5):505-11.



L'eau thermale

Isabelle Sibille Mairot nous explique les enjeux liés à la qualité de l'eau thermale et la réglementation qui s'impose aux établissements.

Isabelle Sibille Mairot, Docteur ès Sciences Chimie et Microbiologie de l'Eau, est responsable des laboratoires de surveillance et du Service Central Qualité, Hygiène et Ingénierie Sanitaire pour un groupe thermal.

En quoi est-ce important de contrôler la qualité de l'eau dans un établissement thermal ?

Le contrôle de l'eau thermale a deux grands objectifs :

- s'assurer que les caractéristiques physico-chimiques de l'eau sont stables et donc que ses vertus thérapeutiques sont préservées ;
- vérifier l'absence de germes. Ces deux caractéristiques sont essentielles pour garantir la qualité des soins et la sécurité totale des curistes.

Quelles sont les obligations des établissements thermaux pour garantir la qualité de l'eau thermale ?

Les établissements sont soumis à des contrôles sanitaires réglementaires, commandités par l'Agence Régionale de Santé. Concrètement, un point de prélèvement pour chaque unité de distribution est contrôlé tous les mois. Les analyses sont traitées par un laboratoire agréé pour l'eau minérale et, la plupart du temps, accrédité Cofrac (les compétences et l'impartialité du laboratoire sont reconnues et attestées).

Mais pour garantir la qualité de leur eau et pour éviter le moindre risque, les établissements mettent en œuvre des mesures supplémentaires, à travers un programme d'analyse de surveillance mis en place avec l'ARS par exemple, et même des contrôles sanitaires supplémentaires jusqu'à plusieurs fois par semaine.



passée au crible



Comment l'eau thermale est-elle contrôlée ?

Entre 5 et 7 germes sont recherchés dans l'eau thermale, en fonction de la catégorie du soin effectué au niveau du point de contrôle :

- **catégorie 1** : contact direct avec les muqueuses respiratoires ;
- **catégorie 2** : contact avec les muqueuses internes autres que respiratoires ;
- **catégorie 3** : soins externes individuels ;
- **catégorie 4** : soins collectifs.

La réglementation en vigueur est plus stricte que pour les piscines, spas ou centres de thalassothérapie : elle impose l'absence totale de germes dans l'eau contrôlée, sans aucune marge d'erreur.

Que se passe-t-il en cas d'analyse bactériologique non conforme ?

En cas de présence de germes, l'établissement applique la réglementation en vigueur, dont la priorité est la sécurité du patient. L'établissement s'expose à la fermeture du point d'eau (la cabine de soin contrôlée par exemple), voire de l'unité ou même de l'établissement selon les résultats des analyses, le germe détecté, la catégorie de soin concernée et le risque que cela représente pour les curistes.



En tant qu'établissement de soins, l'établissement thermal porte une grande responsabilité relative à la qualité de l'eau et à l'absence de risque sanitaire pour les curistes.

LA STATION THERMALE

UN ÉCO-SYSTÈME MÉDICAL UNIQUE

L'environnement médical offre une pluridisciplinarité qui permet au curiste de passer un séjour en confiance et de bénéficier d'un programme de soins complet, pour des bienfaits sur le long terme.

LE MÉDECIN THERMAL

reçoit en premier le curiste lors de son arrivée, détermine son parcours de soins personnalisé, assure le suivi tout au long de son séjour et reçoit une dernière fois le curiste à la fin de sa cure.

L'INFIRMIER

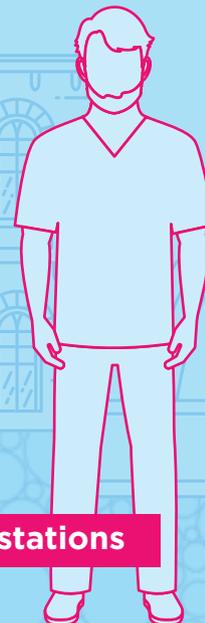
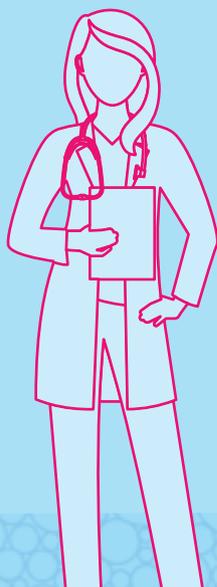
intervient en cas d'urgence, assure le lien entre le médecin thermal et le curiste et est à l'écoute constante du bien-être du patient.

L'AGENT THERMAL

applique les soins prescrits par le médecin et garantit au curiste une attention particulière et dévouée.

LE KINÉSITHÉRAPEUTE

intervient selon les pathologies pour proposer des massages personnalisés sous l'eau ou non, et des exercices de rééducation en piscine.



Les professionnels de santé présents dans toutes les stations

LE PSYCHOLOGUE

reçoit plusieurs fois le curiste souffrant d'une affection psychosomatique pour que la cure soit la plus efficace possible.



L'OSTÉOPATHE

offre des séances aquatiques pour accroître la mobilité du corps des curistes souffrant de rhumatologie, d'affection des voies respiratoires et de phlébologie.



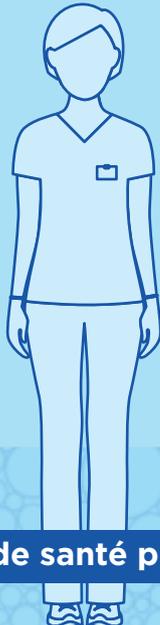
LE DIÉTÉTIEN

accompagne les curistes souffrant d'une affection digestive ou d'une maladie métabolique pour leur donner de bonnes habitudes alimentaires.



LA SAGE-FEMME

est à l'écoute des femmes bénéficiant d'une cure à orientation gynécologique notamment pour la prise en charge de l'endométriose.



LE SOPHROLOGUE

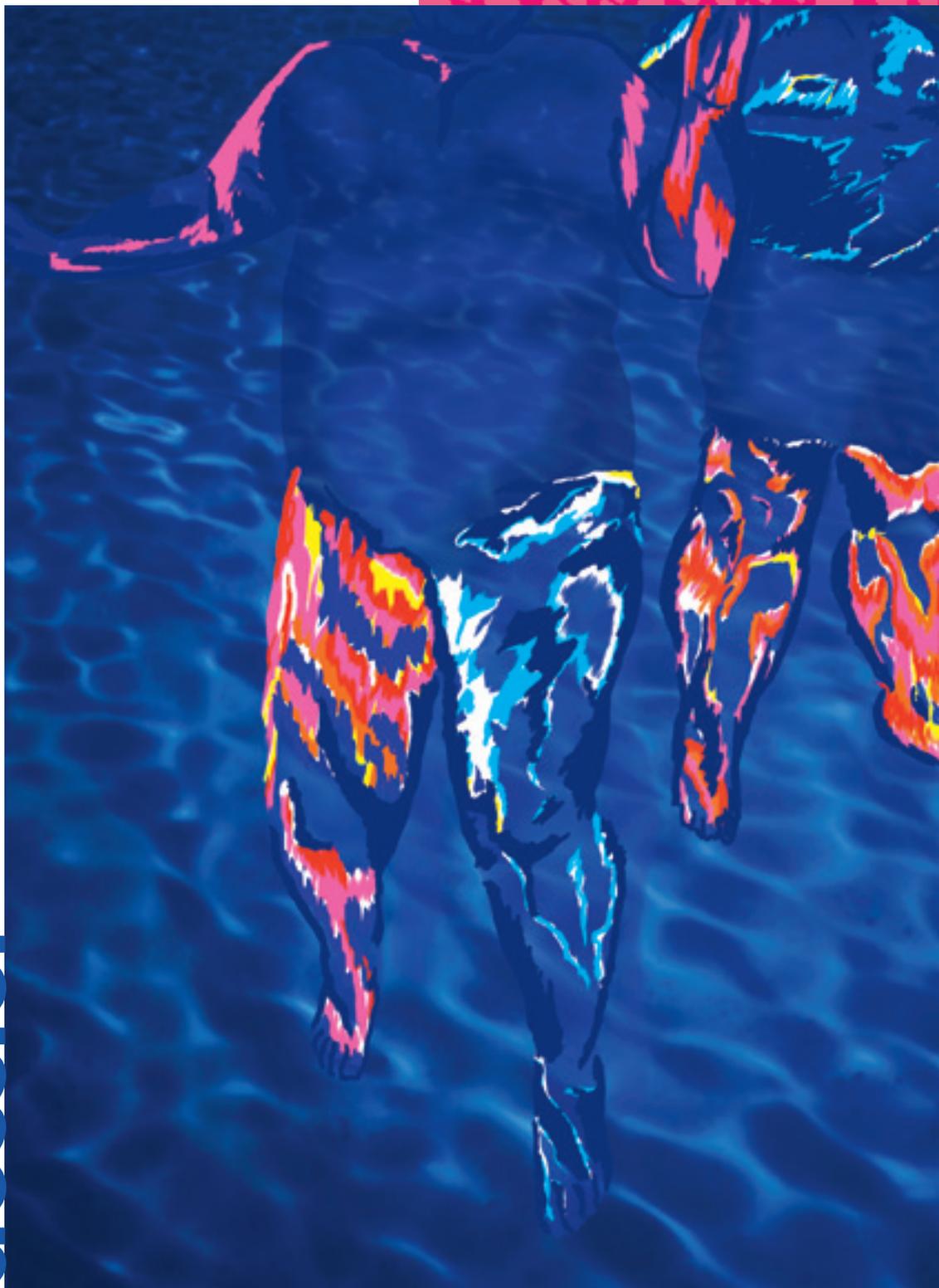
apporte relaxation et mieux-être, des bienfaits complémentaires aux curistes notamment en rhumatologie, voies respiratoires et dermatologie.



Les professionnels de santé présents selon la ou les orientations de la station



dossier





MAINTENANT BOUGER COMME

La cure “affections digestives et maladies métaboliques” offre une alternative à la prise en charge habituelle du surpoids et de l’obésité. Le programme associe les soins thermaux aux principes de “bien manger et bien bouger” tout en accompagnant le curiste dans la poursuite de ses nouvelles habitudes.

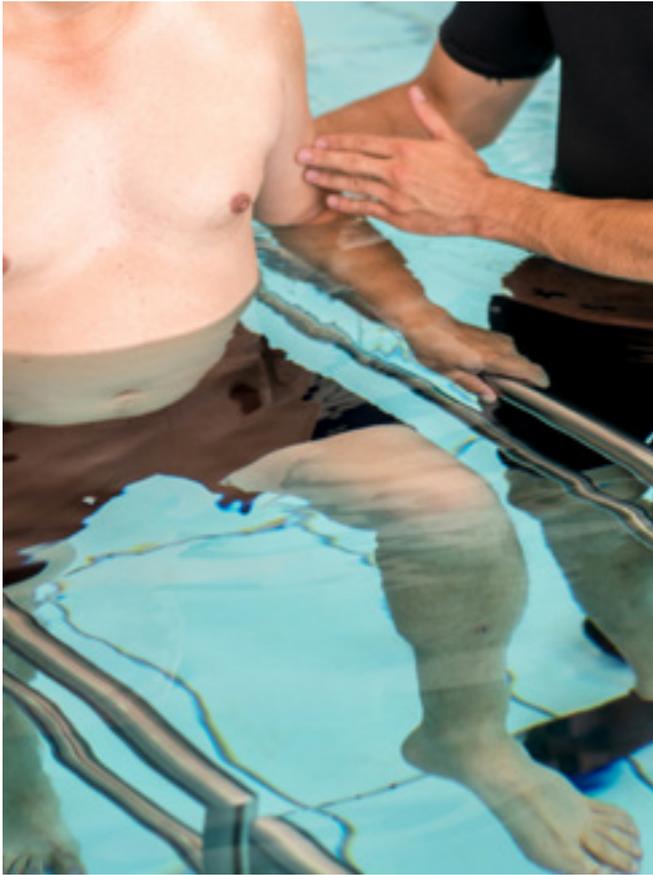
Enfant, adolescent, adulte... Tout le monde, à n'importe quel âge de la vie, peut être touché par le surpoids et l'obésité. En France, 54 % des hommes et 44 % des femmes sont en surpoids ou obèses (IMC ≥ 25) et la prévalence de l'obésité (IMC ≥ 30) est estimée à 17 %, sans distinction entre les genres (étude ESTEBAN, 2014-10216). Souvent liés à des troubles du comportement alimentaire, des problèmes métaboliques et/ou une mauvaise hygiène de vie, ils peuvent trouver une réponse adaptée dans la médecine thermale, qui permet une prise en charge pluridisciplinaire.

Considérée comme une maladie, l'obésité est souvent la conséquence d'un apport alimentaire trop important par rapport à une dépense énergétique insuffisante. « *C'est une maladie qui est la conséquence de plusieurs facteurs* » précise le professeur Jean-Michel Lecerf médecin nutritionniste, spécialiste en endocrinologie et en maladies métaboliques et chef du service nutrition de l'institut Pasteur de Lille. « *Elle peut aussi être la conséquence de problèmes vécus pendant la grossesse, de troubles psychologiques,*

troubles du comportement alimentaire, hormonaux, métaboliques, etc. » Outre les facteurs génétiques, la sédentarité et une mauvaise hygiène de vie peuvent entraîner surpoids et obésité. 

La prise en charge recommandée est triple : modifications alimentaires plus ou moins restrictives, activité physique régulière et accompagnement de la motivation.





La cure thermale: une prise en charge qui a fait ses preuves

Plus de 50 ans d'expérience dans la prise en charge du surpoids et de l'obésité ont permis à la médecine thermale de développer une grande expertise aussi bien dans la diététique que dans l'activité physique. Chez l'enfant, comme chez l'adulte, combattre le surpoids, l'obésité et l'inactivité physique est un acte de prévention vis-à-vis de l'altération de la qualité de vie et du risque de morbi-mortalité auxquels ils s'exposent.

Ainsi, l'étude MAATHERMES, qui compare cure thermale et traitements habituels du surpoids et de l'obésité chez l'adulte, démontre qu'une cure thermale de trois semaines est plus efficace qu'un accompagnement

classique pour une perte de poids significative et durable*.



“La cure thermale a un effet renforçateur des actions menées par ailleurs tout au long de l'année”

En effet, outre ses effets spécifiques liés aux mécanismes d'action des produits thermominéraux, la cure thermale favorise la démarche d'éducation/rééducation, crée une rupture dans les habitudes alimentaires et l'activité physique, et peut être le lieu d'une éducation thérapeutique (ETP) adaptée (voir encadré). De plus, «*La cure thermale a un effet renforçateur des actions menées par ailleurs tout au long de l'année*», ajoute le Dr Lecerf.

*Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, 2012

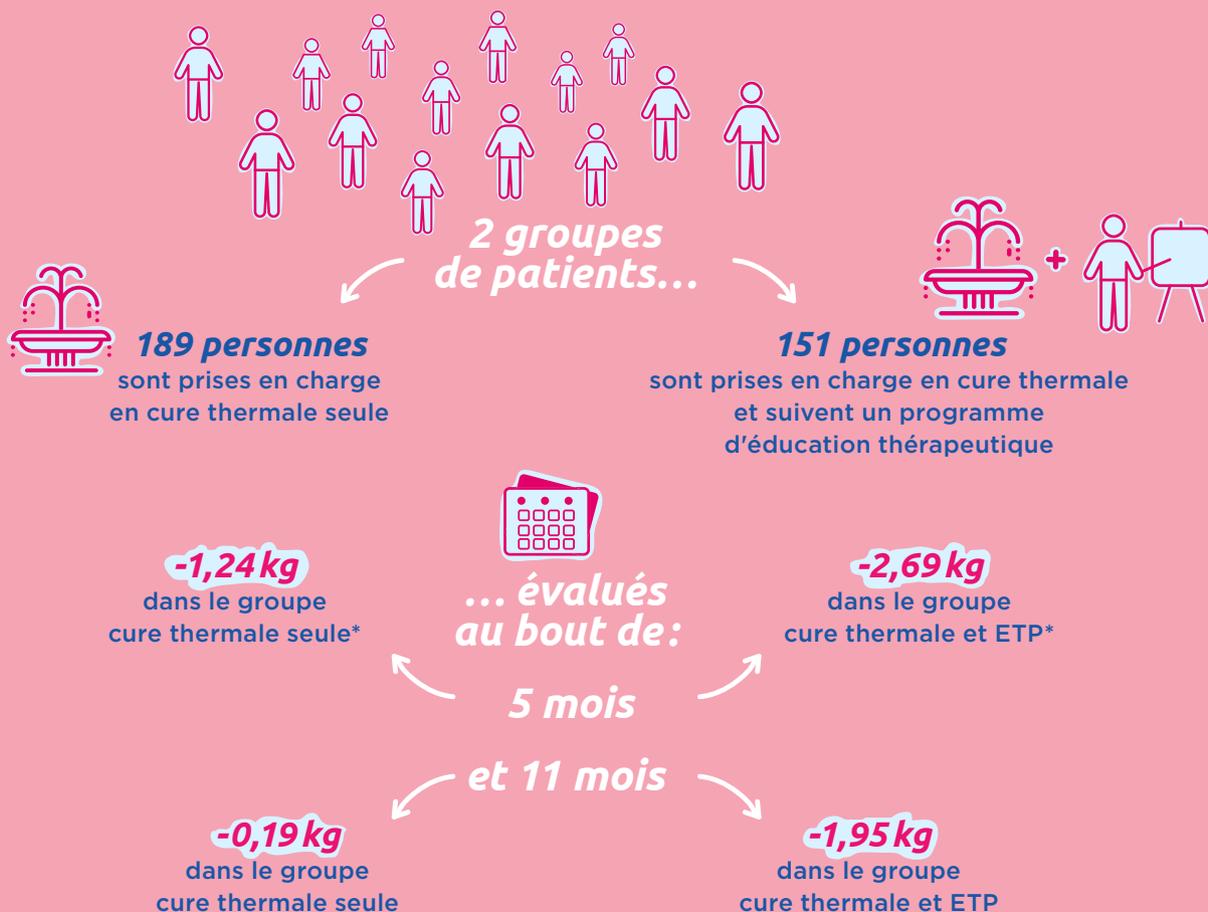
Focus sur l'étude EDUCATHERM

**évaluation à 5 et 11 mois
après la fin de la cure**

**2 groupes de patients
volontaires en surpoids ou obèses**

L'objectif de cette étude prospective contrôlée, réalisée chez des patients volontaires en surpoids ou obèses d'un centre thermal français, était d'évaluer les effets respectifs de la cure thermique et de l'éducation. Elle compare l'effet d'un programme d'éducation thérapeutique

en association à la cure thermique (groupe ETP) versus la cure thermique seule (groupe contrôle) pendant trois semaines, sur le poids, l'activité physique, les habitudes alimentaires et la qualité de vie.



Plusieurs mois après la cure, le groupe ETP a continué à perdre du poids de manière significative, tandis que le groupe contrôle a maintenu le poids qu'il avait à la fin de la cure. Les auteurs de cette étude concluent que la cure thermique permet d'initier des changements positifs sur la perte de poids, l'activité physique et la qualité de vie, performances qui sont améliorées par l'ETP.

*Hors perte de poids acquise pendant la cure

Soins thermaux et éducation à la santé: le duo gagnant

En cure, la prise en charge du surpoids va se faire à travers un programme complet proposé et suivi par le médecin thermal et le diététicien :

- soins quotidiens (bains, douches, cataplasmes...) qui vont apporter des bienfaits biologiques (circulation améliorée, action sur les dépôts cellulitiques) et physiques (mobilité favorisée avec des massages);
- alimentation adaptée;
- cure de boisson pour l'effet « coupe faim » et diurétique des eaux thermales;
- pratique d'une activité physique (aquagym, aquabike...).

La cure conventionnée de 3 semaines permet d'installer le programme dans un temps long qui laisse la place à l'adhésion et aux premiers résultats visibles, qui vont être une source de motivation clef pour le curiste.

«La cure est bénéfique car elle offre un temps pour soi, et pour réfléchir à sa problématique» explique Nathalie Négro, responsable d'un centre nutritionnel.



Certains patients sont tournés vers les autres et s'oublent un peu. Le programme permet de diminuer le niveau de stress jusqu'à 11 mois après la cure*. Enfin, le patient peut avancer ou booster sa perte de poids, et faire de sa cure un tremplin pour modifier ses habitudes.

“La cure est bénéfique car elle offre un temps pour soi, et pour réfléchir à sa problématique”

Au-delà des soins, l'environnement de la cure est particulièrement propice. Les patients échangent entre eux dans des groupes homogènes favorisant la socialisation et la confiance en soi. La prise en charge est menée par une équipe pluridisciplinaire: médecin thermal, diététicien, psychologue, kinésithérapeute, éducateur en activités physiques adaptées...

*Obesity Research & Clinical Practice, 2019



L'importance de la pratique sportive

Quel que soit l'âge des curistes, le sport est fortement recommandé lorsque l'on recherche une perte de poids. Outre ses bienfaits sur le plan physique, il renforce le mental et offre un sentiment de satisfaction à chacun.

«L'activité physique, en agissant sur la gestion du stress, réduira les envies de manger entre les repas (souvent des envies de sucre), et elle augmentera

•
Renforcer le mental et offrir un sentiment de satisfaction à chacun.
•

... aussi la motivation à modifier son alimentation» poursuit Nathalie Négro. «De même, une alimentation plus équilibrée améliorera les performances physiques et réduira les risques de blessures».

Parmi les activités proposées pour accompagner l'amaigrissement : marche, gymnastique, yoga, etc.



Installer la pratique sportive dans le quotidien des patients

Interview de Kevin Eugene, éducateur sportif et responsable de la salle d'activités physiques dans un établissement thermal

Pourquoi le sport est-il si important dans une cure sur l'amaigrissement ?

K.E.: Le sport augmente la dépense énergétique, puise dans la masse grasse et maintient la masse musculaire: il optimise l'utilisation des substrats énergétiques et favorise donc l'amaigrissement.

En quoi consiste le programme sportif ?

K.E.: L'objectif des activités développées à l'espace d'activité physique des thermes est de donner envie de poursuivre l'activité physique à la maison. Nous orientons les curistes sur les différentes activités possibles en fonction de leurs problèmes de santé; nous leur tenons un discours positif, alors qu'ils arrivent souvent avec un discours négatif. Endurance, renforcement musculaire, étirements, relaxation, détente... L'idée est de les aider à trouver l'activité correspondant à leurs goûts et leurs capacités.

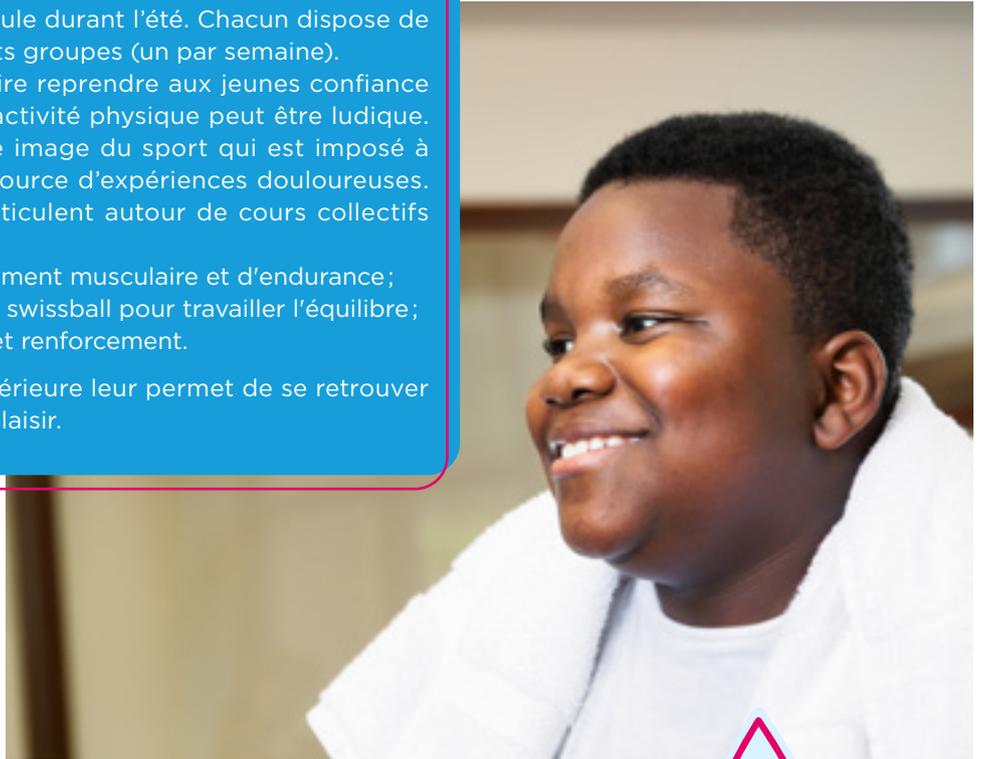
Zoom sur le programme jeunes

Le programme jeunes se déroule durant l'été. Chacun dispose de trois séances de sport en petits groupes (un par semaine).

L'objectif du programme? Faire reprendre aux jeunes confiance en eux et leur montrer que l'activité physique peut être ludique. Ils ont souvent une mauvaise image du sport qui est imposé à l'école et qui peut avoir été source d'expériences douloureuses. Les séances d'une heure s'articulent autour de cours collectifs spécifiques:

- 30 min d'ateliers de renforcement musculaire et d'endurance;
- renforcement musculaire sur swissball pour travailler l'équilibre;
- jeux collectifs alliant cardio et renforcement.

Un accès libre à la piscine extérieure leur permet de se retrouver entre eux, et d'allier sport et plaisir.



Une réponse alternative adaptée aux jeunes

Chez les 6-17 ans, la prévalence du surpoids (obésité incluse) est estimée à 17 %, dont 4 % d'obèses* avec toutes les conséquences défavorables sur la santé auxquelles ils s'exposent à court et long termes.

Le régime qui reste la prise en charge la plus courante face au surpoids, repose sur le niveau d'apports calorique et la durée pouvant, notamment, entraîner des troubles du comportement alimentaire, voire une insuffisance d'apports vitaminique et minéral. Il demande par ailleurs beaucoup de psychologie et de disponibilité.

«Dans le cas de surcharge pondérale ou d'obésité modérée chez l'enfant, si la composante génétique n'est pas trop importante, des consultations spécialisées peuvent donner de bons résultats, à condition de ne pas culpabiliser l'enfant et de tenir compte de l'environnement familial, notamment de son comportement alimentaire. Il est essentiel de prendre

Il est essentiel d'établir une relation de confiance avec l'enfant

en compte la dimension psychologique de la maladie et d'établir une relation de confiance avec l'enfant. Il faut faire très attention à ne pas générer une réaction obsessionnelle ou, au contraire, de rejet de l'enfant. Si

une bonne coopération des parents le permet, il est aussi important de les faire participer et

de dire à l'enfant: tes parents s'occupent de toi et c'est avec eux que tu pourras te faire du bien», précise le Dr Jean-Michel Lecerf** (chef du service Nutrition et activité physique, Institut Pasteur, Lille).

Au vu des difficultés souvent rencontrées lors de la prise en charge du surpoids et de l'obésité chez l'enfant, la cure thermale, qui permet une prise en charge globale et un accompagnement de l'enfant, y compris l'ETP, représente une option adaptée et efficace.

rencontrées lors de la prise en charge du surpoids et de l'obésité chez l'enfant, la cure thermale, qui permet une prise en charge globale et un accompagnement de l'enfant, y compris l'ETP, représente une option adaptée et efficace.

*Étude ESTEBAN 2014-2016, Santé publique France

** Le Dr Jean-Michel Lecerf est l'auteur de deux livres récents: «Le surpoids, c'est dans la tête ou dans l'assiette?», Éditions Quae, 2019 et «Nutrition des enfants, arrêtons de faire n'importe quoi!», Éditions Albin Michel, 2019

50 NUANCES DE BOUES

L'application des boues thermales est très ancienne et remonte à l'Antiquité. Avec à la clé des résultats très positifs sur la baisse de la douleur et l'amélioration de la qualité de vie.

Chaude et réconfortante, la boue a des effets apaisants sur la douleur.

«Pour la composer, on utilise un mélange de solide et de liquide: de l'eau minérale naturelle de la station à laquelle on ajoute un sédiment: de la tourbe, de l'argile, du kaolin...» explique le docteur Alain Garcia, médecin conseil en station. «L'argile se gorge d'eau et emmagasine de la chaleur qui se diffuse ensuite dans le corps du curiste.». Certaines stations utilisent un péloïde, une boue souvent tirée des rivières, et mûrie à l'eau minérale naturelle pendant plusieurs jours soit dans des cuves, soit à l'air libre. Elle emmagasine des substrats biologiques et organiques.

Bains, cataplasmes: comment les boues sont-elles appliquées?

Le bain

Individuel ou collectif, le bain de boue permet au curiste de s'immerger jusqu'au cou dans un bassin à la texture homogène et à la chaleur diffuse de 38 degrés. Par son effet d'apesanteur, il a une vertu de détente et d'apaisement qui s'ajoute aux effets bénéfiques des bains d'eau minérale naturelle. Particulièrement prescrit pour les pathologies rhumatologiques, le bain de boue est également bénéfique en phlébologie, dermatologie et même neurologie.

Les applications

Appliquée sur la zone à traiter, la boue est recouverte d'un film plastique et d'une couverture lorsqu'elle commence à refroidir. Cette technique offre un effet de vasodilatation. L'installation favorise également la pénétration des différents acides aminés de l'eau thermale. En cataplasmes, le temps de pause varie entre 10 et 20 minutes et la température de la boue s'élève entre 44°C et 48°C ce qui offre un effet antalgique et décongestionnant important.

À noter que les deux soins peuvent être tous les deux prescrits pendant une cure et peuvent se montrer complémentaires selon l'orientation thérapeutique et la pathologie.

D'autres soins peuvent également être prescrits par le médecin thermal, qui prend en compte la pathologie, ses localisations et le contexte psychologique du patient... Les personnes souffrant d'arthrose par exemple peuvent se soulager en trempant mains et poignets dans les boues et en les malaxant. Des pédiluves de boue, c'est-à-dire des bains pour pédilouage, sont également conseillés pour les indications de phlébologie et de rhumatologie.



Des prescriptions indiquées dans de nombreuses pathologies



Le médecin en station peut prescrire l'application de boues dans de nombreux troubles :

- **Rhumatologie** : les traumatismes ostéo-articulaires, les rhumatismes inflammatoires, les spondylarthrites, les polyarthrites, les périarthrites de l'épaule, par exemple (orientation rhumatologie).
- **Gynécologie** : les cataplasmes de boue sont bénéfiques : région pelvienne, affections, état inflammatoire et troubles de la ménopause, stimulation endocrinienne. Les cataplasmes sont efficaces au niveau du pelvis pour des raisons antalgiques et décongestionnantes.
- **Les affections urinaires** : douleurs cystites ou prostatiques.
- **Les affections digestives, hépatobiliaires** : ici on applique un gros cataplasme au niveau de l'abdomen, pour lutter contre les inflammations de l'abdomen ou du tube digestif.
- **Pour les douleurs dorso-lombaires** : l'effet est sédatif et décongestionnant.
- **En phlébologie, les boues vont décontracter** : on utilise des températures moindres, de 36°C environ.

Réduction de la douleur : d'excellents résultats post-cure

La prescription de boue est effectuée par le médecin en station. Les résultats sont visibles, surtout en rhumatologie où elle permet d'augmenter le périmètre de marche sans douleur et donc d'améliorer son autonomie, voire d'éviter une hospitalisation ou son transfert dans une structure médicalisée.

« À la sortie de la cure, les personnes consomment deux tiers d'antalgiques en moins. La douleur est réduite de 18%! Pour les pathologies respiratoires aussi, comme l'asthme, on a une réduction de la consommation de médicament. En gynécologie, la qualité de vie s'améliore de 45%. Les effets sont si bénéfiques pour l'ensemble des curistes qu'ils reviennent pour poursuivre la réduction de leur douleur », conclut le docteur Garcia.

5 raisons d'exercer la médecine thermique

1 Une médecine efficace pour longtemps

La médecine thermique a aujourd'hui prouvé son intérêt, surtout dans la prise en charge des maladies chroniques. Elle représente notamment une alternative lorsque la prise de médicaments se montre inefficace ou s'accompagne d'effets indésirables.

Là où d'autres traitements n'agissent que dans l'immédiateté, la médecine thermique s'inscrit dans le long terme. Mais le médecin thermal est également témoin de ses premiers effets dès 3 semaines, à la fin de la cure.



2 Une prise en charge globale du patient

Avec une approche humaine et pluridisciplinaire, sur une période de 3 semaines, la prise en charge en cure thermique se base sur une évaluation et un suivi global du patient, dans les différentes composantes de sa pathologie et les différentes étapes de son parcours de santé. Le Forfait de Surveillance Thermale et ses 3 consultations permettent de nouer une relation privilégiée avec le patient. Le médecin thermal prescrit les soins, suit le traitement et met en œuvre une démarche éducative (éducation thérapeutique, accompagnement thérapeutique).

3 Une médecine naturelle et douce

La médecine thermique est fondée sur l'utilisation écologique de ressources naturelles, l'eau minérale naturelle et ses dérivés, gaz, vapeur et boues thermominérales.

Médecine naturelle et douce, elle n'engendre pas d'effets indésirables. C'est pour ces raisons que les patients, de plus en plus sensibles à la surmédicalisation et à l'usage systématique de médicaments, trouvent en la médecine thermique une alternative adaptée à leur pathologie chronique.



Le Forfait de Surveillance Thermale comme base de la rémunération



Le médecin thermal perçoit les honoraires du Forfait de Surveillance Thermale, en rémunération de 3 consultations et de la rédaction d'un compte rendu à l'attention du confrère prescripteur de la cure. Soit 80 € pour le suivi d'une orientation thérapeutique et 120 € pour le suivi de deux orientations thérapeutiques. Le médecin assure aussi parfois des Pratiques Médicales Complémentaires (PMC) au sein de l'établissement thermal (essentiellement dans le traitement des pathologies ORL ou dermatologiques), pour lesquelles il perçoit des honoraires.



4 Un environnement stimulant

La station thermale offre au médecin thermal un environnement dynamique et une pratique stimulée par les échanges avec des confrères et des professionnels de santé divers : rhumatologues, nutritionnistes, médecine ORL, dermatologues, gynécologues, psychiatres, etc. Le renouvellement de la formation initiale et continue (capacité d'hydrologie, D.I.U, DPC) offre des perspectives de parfaire ses connaissances et sa pratique.

5 La qualité de vie des villes thermales

Communes souvent à taille humaine, environnement naturel préservé, activités sportives, loisirs... Les stations thermales offrent un environnement de travail exceptionnel, où se conjugue un art de vivre dédié à la santé du corps et de l'esprit.



PROFILS RECHERCHÉS

Établissement Thermal de Barèges-Sers-Barzun

- Médecin thermal généraliste en SALARIAT

Therms d'Aix-les-Bains-Marlioz

- Directeur médical

Therms de Royat

- Médecin généraliste,
- Rhumatologues,
- Cardiologues

Établissement Thermal d'Allevard-les-Bains

- Médecin Thermal généraliste
- Médecin spécialiste Rhumatologue
- Médecin spécialiste ORL
- Médecin algologue (fibromyalgie)

Établissement Thermal de Gréoux-les-Bains

- Généraliste
- Rhumatologue

Cure Thermale St Eloy - Annéville-les-Therms

- Médecin Thermal généraliste
- Médecin spécialiste Rhumatologue
- Médecin spécialiste ORL

Société Thermale d'Ax

- Médecin Thermal généraliste
- Médecin spécialiste Rhumatologue
- Médecin spécialiste ORL

Établissement Thermal de Cransac-les-Therms

- Rhumatologue
- Médecin généraliste

Therms de Cauterets

- Médecins généralistes
- Rhumatologues
- ORL

Therms de Divonne-les-Bains

- Psychiatre
- Médecin généraliste thermal



Pour découvrir toutes les offres actuellement disponibles :

[medecinthermale.fr/
medecins/en-pratique/
opportunités-d'installation.html](http://medecinthermale.fr/medecins/en-pratique/opportunités-d'installation.html)



Luzea

- Médecin ORL

Établissement Thermal de Morsbronn-les-Bains

- Médecin généraliste thermal
- Rhumatologue

Établissement Thermal de Saubusse-les-Bains

- Rhumatologie, Phlébologie

Établissement Thermal de Thonon-les-Bains

- Rhumatologue
- Médecin généraliste thermal

Établissement Thermal d'Ussat-les-Bains

- Généraliste
- Psychiatre
- Neurologue

Établissement Thermal de Salies-du-Salat

- Médecin généraliste

Établissement Thermal de Bourbon-l'Archambault

- Généraliste
- Rhumatologue

Établissement Thermal de Nérès-les-Bains

- Médecin Généraliste
- Rhumatologue
- Neurologue

Établissement Thermal d'Uriage-les-Bains

- Médecin Généraliste
- Dermatologue
- ORL
- Rhumatologue

B'O Resort - Thermes de Bagnoles-de-l'Orne

- Médecin Généraliste
- Rhumatologue
- Phlébologue
- Gynécologue

Thermes de Caleden

- Médecin Généraliste
- Rhumatologue

Établissement Thermal de Saint-Gervais

- Médecin thermal généraliste
- Médecin spécialiste dermatologue

Établissement Thermal de Saint-Laurent-les-Bains

- Généraliste
- Rhumatologue

Établissement Thermal de Salies-du-Salat

- Médecin généraliste

Établissement Thermal de Luxeuil-les-Bains

- Médecin généraliste

Thermes de Vernet-les-Bains

- Médecin généraliste
- Médecin Rhumatologue
- Médecin Pneumologue
- ORL en libéral ou salarié

Thermes d'Avène Les Bains

- Médecin thermal généraliste
- Médecin spécialiste dermatologue

ours



Directeur de la publication
Thierry Dubois

Rédacteur en chef
Didier Le Lostec

Rédacteur en chef délégué
Claude Eugène Bouvier

Conception rédaction & Direction artistique
Parties Prenantes, Olivia Jamet, Caroline Nidelet

Crédits photos
©CNETH Droits réservés ©Istock
©Corentin Mossiere ©Eurothermes

Impression
Imprimerie Prenant

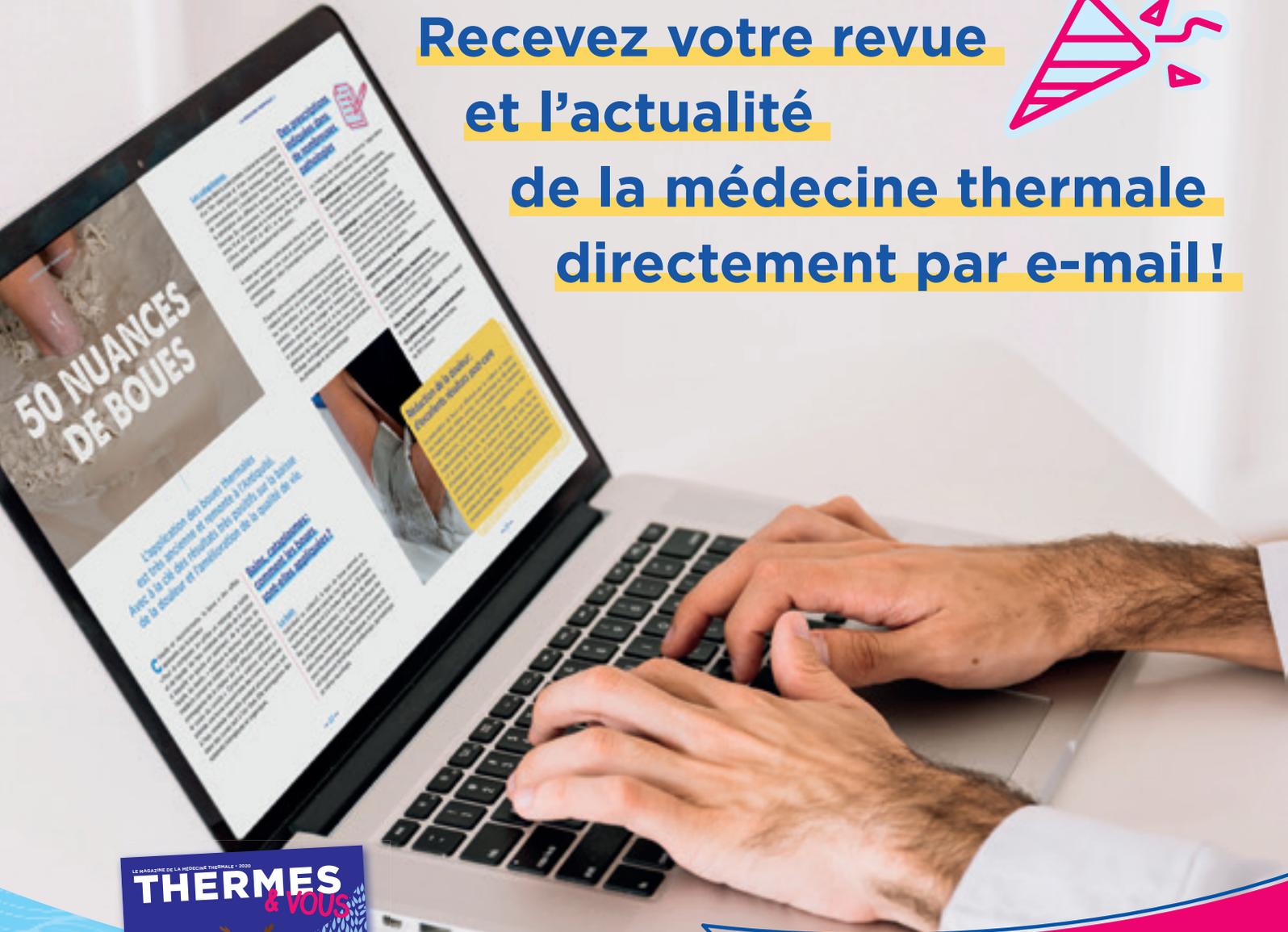
Remerciements à
Isabelle Sibille Mairot, Nathalie Négro, Pr. Jean-Michel Lecerf, Kevin Eugene, La Chaîne Thermale du Soleil, Groupe Eurothermes, La commission communication du CNETH

Contact
1, rue Cels, 75014 Paris • 0153 9105 75
medecinethermale.fr

**ÉCRIVEZ-NOUS POUR RECEVOIR
GRATUITEMENT
LES PROCHAINS NUMÉROS!**
lemagazine@medecinethermale.fr

NOUVEAU

Recevez votre revue
et l'actualité
de la médecine thermique
directement par e-mail!



**ABONNEZ-VOUS
GRATUITEMENT VOIR P.14**

*Et recevez gratuitement
10 magazines à mettre
à disposition de vos patients
dans votre salle d'attente !*