

LA MÉDECINE THERMALE

ACTUALITÉS:
LE QUOTIDIEN DU MÉDECIN
PRÉSENTE LES ITINÉRAIRES
DE MÉDECINE
P.06

•

AIDE À LA PRESCRIPTION:
PRESCRIRE UNE CURE
AU PATIENT SALARIÉ
P.16

•

LA CURE:
SUITE DE CANCERS
FÉMININS: QUELLE PLACE
POUR LA MÉDECINE
THERMALE?
P.20

•

FOCUS:
LA DOUCHE AU JET
P.24

•

L'ACTUALITÉ
DE LA PRECHERCHE
P.28

•

LA CURE THERMALE AU MASCULIN

.....
DOSSIER
P.06

édito

La médecine thermique, médecine pour tous!

Contrairement aux idées reçues, le curiste n'est pas toujours une femme et n'est pas toujours un senior qui vient soigner ses rhumatismes!

Le dossier de ce mois-ci consacré à la cure thermique au masculin vient battre en brèche les stéréotypes.

Nos spécialistes, le professeur François Desgrandchamps, chef du service urologie à l'hôpital Saint-Louis de Paris, et le professeur Yves-Jean Bignon, oncologue et directeur du centre scientifique Jean Perrin de Clermont-Ferrand, nous ont apporté leur éclairage. L'un sur les différentes pathologies liées à la prostate, et l'autre sur les bénéfices d'une cure thermique à pratiquer après un cancer du sein. Leurs propos renforcent l'idée selon laquelle **les soins thermaux soulagent les effets secondaires des traitements lourds** consécutifs aux cancers et permettent de retrouver une hygiène de vie propre à éviter les récurrences.

De nombreuses pathologies sont également des indications pour la prescription d'une cure thermique chez l'homme: pathologies cardio-artérielles, maladies digestives, affections psychosomatiques, rhumatologie...

Cela vient aussi renforcer l'idée selon laquelle la médecine thermique est **une solution efficace et naturelle pour aider les patients chroniques**. Parmi les soins thermaux proposés, outre les bains bouillonnants ou encore les cataplasmes de boues chaudes par exemple, on trouve les douches au jet auxquelles un article spécifique est consacré dans ce numéro.

Et nul besoin pour partir en cure d'être retraité: un patient salarié peut se voir prescrire une cure thermique qu'il réalisera pendant ses congés (voir rubrique en pratique).

Enfin, les femmes ne sont, bien sûr, pas oubliées. Douleurs pelviennes, endométriose, suite de cancers... Les soins thermaux sont pour les patientes aussi d'un très grand secours pour les pathologies gynécologiques.

Afin d'en savoir plus sur l'ensemble de ces indications, le Quotidien du Médecin vous invite à vous former de novembre à janvier sur la médecine thermique, à travers les itinéraires de médecine générale. Bonne lecture!

au sommaire



ACTUALITÉ:
**Le Quotidien
du Médecin présente:
Les itinéraires
de médecine générale
P.06**

•

AIDE À LA PRESCRIPTION:
**Prescrire une cure
au patient salarié
P.16**

•

LA CURE:
**Douleurs pelviennes,
endométriose, suites
de cancers féminins:
quelle place pour
la médecine thermique?
P.20**

•

FOCUS:
**La douche au jet
P.24**

•

RECHERCHE:
**L'actualité
P.28**

•

DOSSIER

La cure thermique au masculin

Traditionnellement, on imagine plus volontiers les femmes profiter des bienfaits des soins thermaux. Pourtant, la plupart des indications sont aussi valables pour les hommes et il existe de nombreux programmes qui leur sont bénéfiques en fonction d'indications spécifiques.

P.06

•

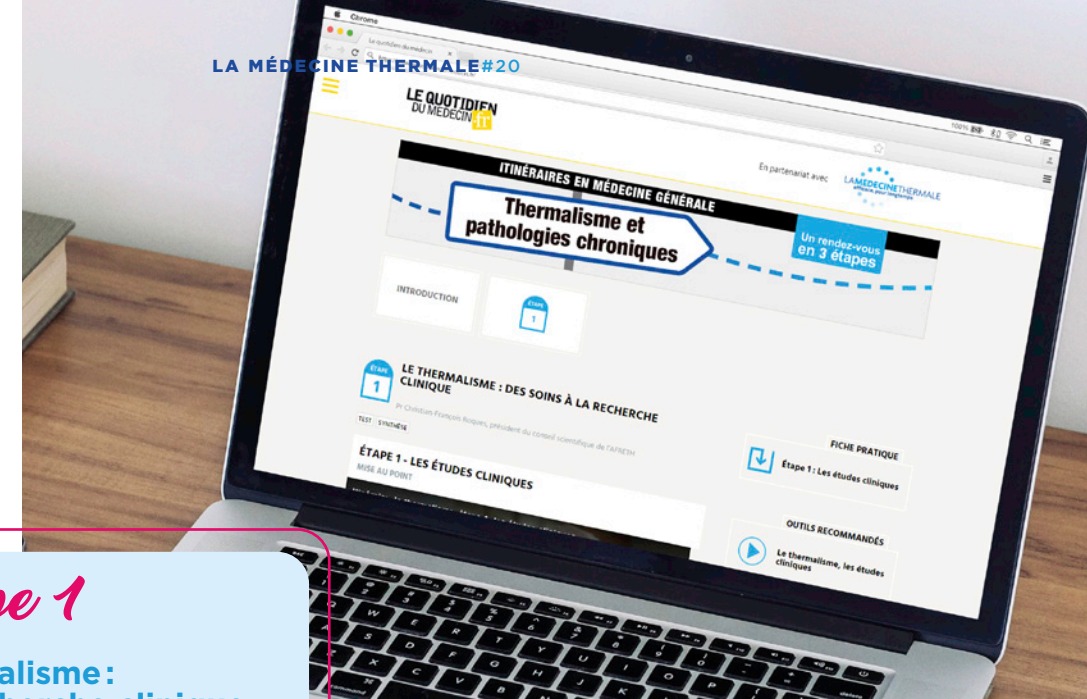
Le Quotidien du Médecin présente:
Les itinéraires de médecine générale

La médecine thermique: une solution efficace et naturelle pour soulager les patients chroniques

De novembre à janvier:
3 rendez-vous pour vous former sur
thermalisme.lequotidiendumedecin.fr

Les itinéraires de médecine générale se présentent comme un véritable dispositif de formation à destination des médecins. De novembre à janvier, 3 étapes sont proposées par Le Quotidien du Médecin sur la thématique de la médecine thermique. Vidéo d'expert, cas clinique, quiz, outils pratiques et fiche de synthèse composent chaque étape pour une formation rapide et pédagogique.

Trois experts vont se succéder dans cet «Itinéraire de Médecine Générale» pour apporter leur éclairage sur les atouts des cures thermales, leurs principales indications, la recherche clinique dans le domaine, les règles de prescription et les conditions de prise en charge.



Étape 1

**Le thermalisme:
des soins à la recherche clinique**

Pr Christian-François Roques,
président du conseil scientifique de l'AFRETH

Étape 2

**La prise en charge
en station thermique**

Dr Julien Eschermann,
médecin thermal

Étape 3

**Conditions de prescription
et de remboursement**

Leïlla Dorothée, chargée de projet au Conseil
national des établissements thermaux (CNETH)





QUAND LES CURES THERMALES SE CONJUGUENT AU MASCULIN

Prostate, cancer du sein,
maladies digestives, rhumatologie...
Découvrez le dossier
qui casse les idées reçues!

La cure thermale, souvent à prédominance féminine, peut pourtant apaiser nombre de maux chez les hommes également. Parmi ceux-ci, on retrouve les douleurs et les effets secondaires induits par les traitements lourds (du cancer de la prostate notamment, mais aussi du sein). La cure peut également apporter ses bienfaits aux patients souffrant d'affections psychosomatiques, de pathologies cardio-artérielles, de troubles digestifs ou encore de rhumatismes.



Garder une prostate en bonne santé

Traditionnellement, on imagine plus volontiers les femmes profiter des bienfaits des soins thermaux. Pourtant, la plupart des indications sont aussi valables pour les hommes et il existe nombre de programmes qui leur sont bénéfiques en fonction d'indications spécifiques. La difficulté ? Les encourager à venir en cure. «*Les hommes prennent moins soin de leur santé, et ils sous-estiment leurs maux, alors que les femmes diront plus facilement ce qu'elles ressentent*», explique Marc Puig, directeur de thermes. *Nous travaillons donc pour débloquent la parole de nos patients. Il s'agit de les accompagner pour comprendre leur pathologie, et les inciter à échanger avec d'autres curistes.*»

Dans ce but, certaines stations thermales misent sur la pédagogie et organisent des réunions pensées pour les hommes et organisées seulement pour eux. «*Nous aidons les patients à admettre leurs problèmes et à trouver des solutions*», reprend Marc Puig. *Ils ont tendance à tout garder pour eux et s'il y a des femmes, ils ne parlent pas. Ces réunions d'information ont donc pour objectifs d'aborder les troubles de santé des hommes exclusivement, et de les aider à en prendre conscience.*»

Parmi ces pathologies, la prostate qui peut entraîner des problèmes plus ou moins graves : adénome, cancer, impuissance, troubles urinaires, prostatite... Les soins thermaux peuvent alors déployer leurs bienfaits pour améliorer la santé des patients qui

commencent à être touchés quand ils atteignent plus de 50 ans. «*La cure sera particulièrement bénéfique pour les patients souffrant de problèmes de prostate, d'adénome ou relevant d'un cancer*, souligne le professeur François Desgrandchamps, chef du service d'urologie de l'hôpital Saint-Louis à Paris. *Elle est indiquée aussi pour les troubles de l'érection, avec l'andropause, la dysfonction érectile et les douleurs prostatiques.*»

Soulager les effets secondaires

La cure a beaucoup d'intérêt dans le suivi du traitement des patients, à la fois pour le cancer localisé (opéré ou irradié), ou pour le suivi du traitement médical (suppression androgénique). «*Il s'agit de diminuer les effets secondaires des traitements, par exemple les fuites d'urine et les difficultés d'érection. Les curistes vont suivre un programme éducatif et des séances de sophrologie : apprendre à se relaxer, mieux appréhender son corps, etc. Un programme diététique (diminuer les graisses saturées d'origine animale : viandes rouges grasses, charcuteries, fromages ; et augmenter les poissons notamment gras, les fruits et les légumes), et sportif est également proposé pour combattre la fonte musculaire éventuelle. On ajoute bien sûr à ce traitement l'eau thermale qui a un effet bénéfique.*»

Il faudrait travailler sur une nouvelle approche pour les hommes. Peut-être en les rassurant, car cela peut les angoisser de partir seuls en cure. Ils ont souvent peur de s'ennuyer. Nous réfléchissons à des réunions hebdomadaires pour répondre à leurs questions.

Gilles Lagedamont,
directeur de station.

Trois semaines de prise en charge globale

La cure thermale, c'est aussi l'occasion idéale pour commencer à s'occuper de sa santé, voire prévenir certaines pathologies, notamment celles liées à l'âge. Prévention, activités sportives, conseils diététiques...

L'éloignement du quotidien et l'accompagnement des patients sont également bien adaptés aux affections psychosomatiques : troubles anxieux généralisés, dépression, burn-out, troubles du sommeil, etc. Les soins associent douches thermales, bains en piscine collective, massages, bains bouillonnants, douches sous-marines...

Par ailleurs, certains établissements proposent un programme spécifique aux patients souffrant d'insomnies. Durant les trois semaines de cure, ils bénéficient ainsi d'une prise en charge globale avec séances de relaxation, entretiens individuels, massages adaptés, groupes de parole ou encore luminothérapie, connue pour favoriser la sécrétion de mélatonine, l'hormone du sommeil.

De plus en plus de curistes s'inscrivent à ce programme complémentaire proposé en plus des soins prescrits sous l'orientation «*affections psychosomatiques*». En effet, sommeil et stress sont souvent liés, même si

les mauvaises habitudes et nos modes de vie jouent aussi un rôle important sur la qualité du sommeil. L'objectif est de leur donner des pistes pour gérer leur sommeil une fois rentrés chez eux pour un effet durable. Cinq stations thermales possèdent l'orientation psychosomatique : Bagnères-de-Bigorre, Divonne-les-Bains, Nérès-les-Bains, Saujon et Ussat-les-Bains. Le thermalisme est donc une ressource pertinente pour des patients souffrant d'affections chroniques liées au stress.

Le cœur et les artères



D'autres pathologies, cardio-artérielles, peuvent faire l'objet d'une prescription. L'artériopathie des membres inférieurs, par exemple, qui impacte surtout les hommes, et apparaît comme la conséquence d'excès de table, de tabac, parfois de stress. Ces facteurs aggravent ce type de maladies et favorisent l'impuissance artérielle.

En effet, l'artère fémorale irrigue les membres inférieurs. Puis, automatiquement l'artère pénienne est obturée et provoque l'impuissance d'origine artérielle. Cela pose des problèmes d'érection et impacte les patients au-delà de la soixantaine.

Des pathologies multiples

- Problèmes urinaires : 20% des hommes de plus de 50 ans
- Problèmes d'érection : 50% des hommes de plus de 50 ans
- Andropause : 20% des hommes de plus de 50 ans et 70% des hommes de plus de 70 ans
- Douleurs «*prostatiques*» : 5 à 10% des hommes de plus de 50 ans
- 70 à 80 000 nouveaux cas de cancers de la prostate et environ 10 000 morts par an

Source : Professeur Desgrandchamps.





Témoignage du professeur François Desgrandchamps, chef du service d'urologie à l'hôpital Saint-Louis à Paris.



La moitié des cancers de la prostate ne sont pas dangereux car ils ont une faible évolutivité. La cure thermique est alors une aide précieuse, elle maximisera les chances que la maladie n'évolue pas, et aidera le patient à mieux prendre en charge son cancer. Aussi, l'enseignement dispensé sur l'alimentation joue un grand rôle car la diététique est un moteur de l'agressivité du cancer.

La cure de santé masculine, lancée en développement de cures qui existaient déjà, permet d'améliorer la santé des hommes de plus de 50 ans souffrant de cancer, de problèmes urinaires, d'adénome, de douleurs prostatiques...

« La cure thermique est une aide précieuse, elle aide le patient à mieux prendre en charge son cancer. »

Les eaux thermales ont un effet positif sur l'arbre urinaire. D'ailleurs, l'Association française pour la médecine thermique (AFRETH) nous a attribué une bourse pour lancer une recherche en janvier 2020, sur le microbiome urinaire. Objectif: évaluer une nouvelle fois les effets des eaux thermales sur les problèmes de prostate.

Un autre cancer explose en France actuellement chez les jeunes autour de 20 ans, c'est le cancer des testicules. Le cannabis semble en être la cause. Il s'agit donc d'être vigilant.»

Quels soins thermaux ?

Le soin phare est le gaz thermal. « Il est administré en injections sous-cutanées, on pique le long des jambes, pour favoriser la circulation sanguine, explique Gilles Lagedamont, directeur de thermes. Concernant l'impuissance, des injections sont effectuées à la base de la verge. L'amélioration se produit après 10 à 12 jours. »

Parallèlement, les curistes bénéficient de bain de gaz sec, et pénètrent dans une étuve saturée en gaz thermal, ce qui favorise la dilatation superficielle. Le couloir de marche permet quant à lui de travailler la rééducation à contre-courant avec des jets pour favoriser la circulation. Enfin, une douche aux jets stimule les membres.

Maladies digestives



« Les indications concernant les hommes sont plus particulièrement liées au métabolisme: troubles alimentaires, hypercholestérolémie, etc. Ainsi, les soins seront plutôt destinés aux personnes en surpoids et souffrant par exemple de problèmes liés au diabète ou à l'hypertension », poursuit Gilles Lagedamont. Le surpoids peut également être la conséquence de l'arrêt du tabac, d'une baisse de l'activité physique ou encore d'un déséquilibre alimentaire.

La cure thermique mise sur la qualité de l'eau, très fortement minéralisée, bicarbonatée, et au-delà des soins d'hydrothérapie, propose de l'activité sportive. La station organise également des cours de cuisine dispensés par une diététicienne.

L'objectif? Réapprendre aux curistes à bien manger pendant les trois semaines de cure, et leur offrir une boîte à outils qui les aidera à mieux cuisiner

une fois rentrés chez eux. En complément, des conférences sont organisées sur les allergies, les phénomènes alimentaires, le poids des émotions...

La rhumatologie aussi

Les patients présentent des pathologies semblables à celles dont souffrent les femmes: douleurs articulaires, arthrose, lombalgies, sciatiques, spondylarthrite, ostéoporose, fibromyalgie ou encore séquelles après opération.

On utilise de l'eau thermique pour décontracter le muscle et libérer l'articulation, d'une façon mécanique avec la douche ou le bain à remous, afin de regagner de l'amplitude. Il s'agit aussi de proposer de la gymnastique/rééducation en piscine pour améliorer l'articulation. Le kinésithérapeute travaille l'amplitude sur le corps du patient en semi-apesanteur avec des massages sous l'eau.

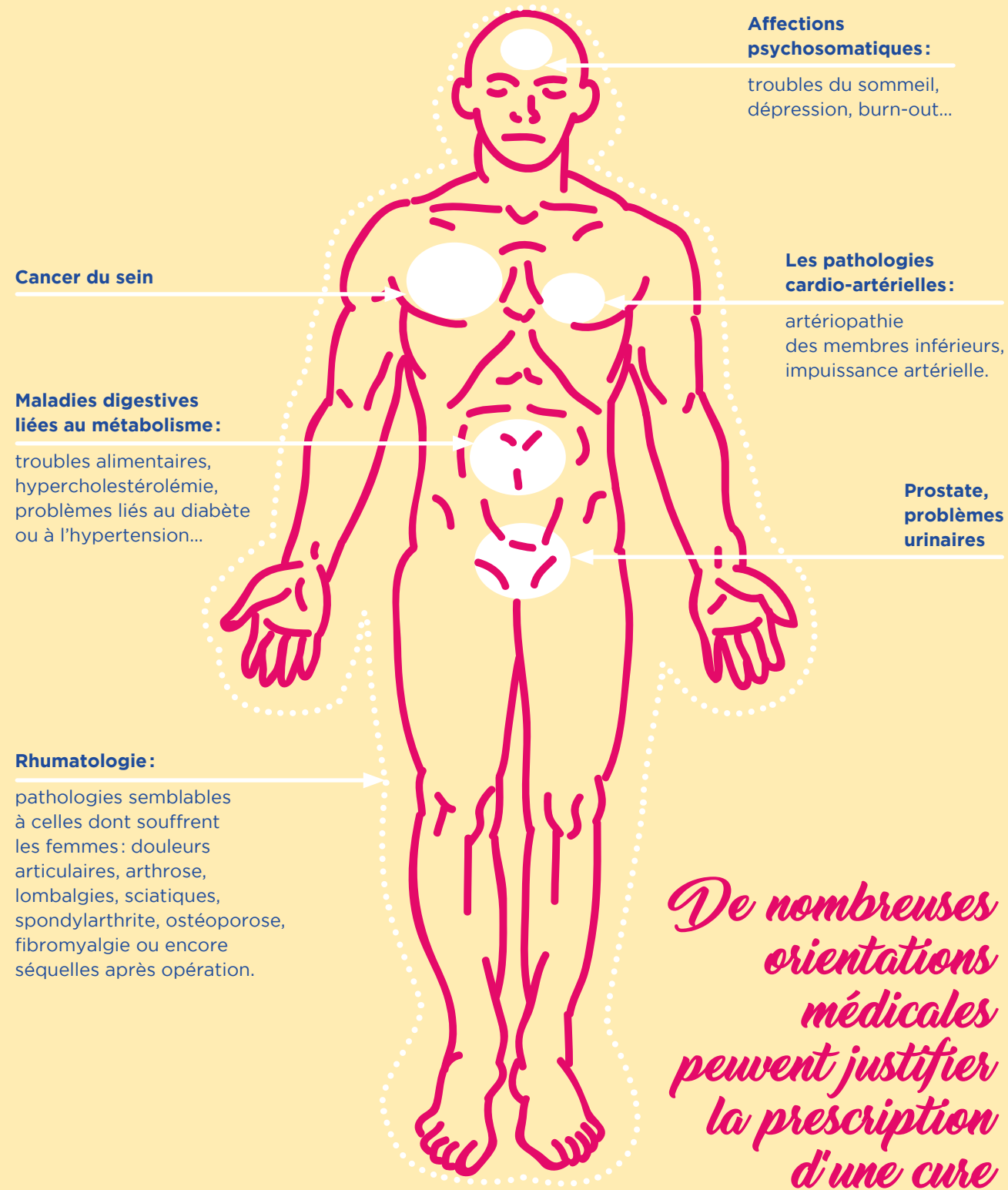
On utilise l'eau thermique, riche en minéraux et on met le corps dans les meilleures conditions possibles afin qu'il se régénère. Travailler dans l'eau chaude soulage la douleur.

« À la station, notre restaurant sert une cuisine santé nature, déposée par Michel Guérard, afin d'apporter aux curistes les oligoéléments qu'il leur faut, et mesurée en apports caloriques souligne Marc Puig, directeur des thermes. Ce séjour redonne un équilibre alimentaire satisfaisant au corps, et initie une perte de poids. Ainsi, l'appui sur les articulations est moindre et la douleur est réduite. »

« Le but, précise Marc Puig, est de diminuer la prise de médicaments et de retrouver un confort de vie. Le programme mise sur l'activité physique, afin de réutiliser ses articulations, remuscler son corps, redonner du tonus en proposant des cours d'aquagym et de la marche. »

Le traitement comprend aussi l'application d'argiles ou de cataplasmes dont la chaleur rémanente a un effet analgésique sur les douleurs locales (épaule, genou, rachis, etc.). Un programme santé pour tous les patients, y compris les hommes.





Mais aussi... le cancer du sein.

Trois questions au professeur Yves-Jean Bignon, oncologue et directeur scientifique au centre Jean Perrin de Clermont-Ferrand.



1/ Quels sont les bienfaits d'une cure thermique après un cancer du sein ?

La cure peut améliorer les scores de qualité de vie (psychique comme physique), mais également apprendre une hygiène de vie protectrice vis-à-vis du risque de cancer ou de rechute: lutte contre la sédentarité, nutrition, activité physique adaptée, lutte contre les addictions (alcool, tabac, écrans, nourriture excessive, stupéfiants).

2/ Comment se déroulera la cure ?

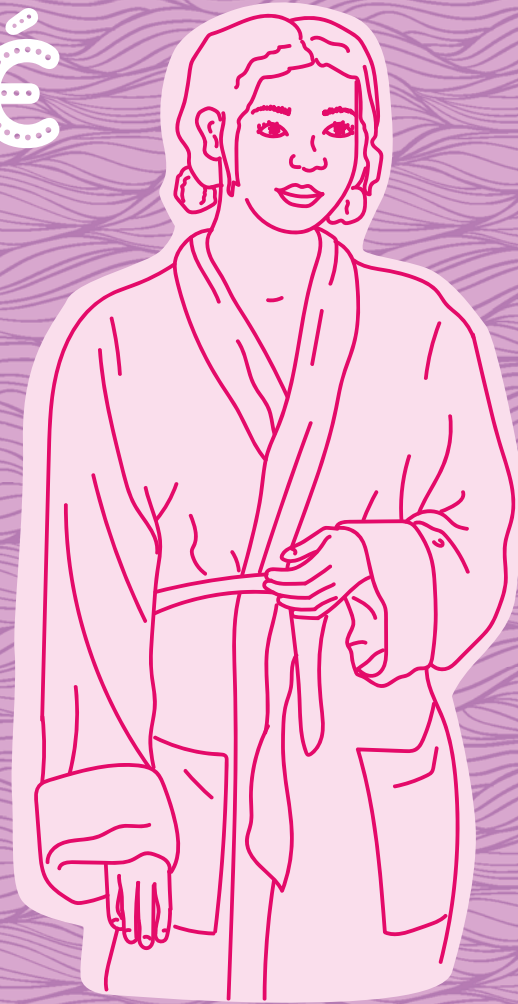
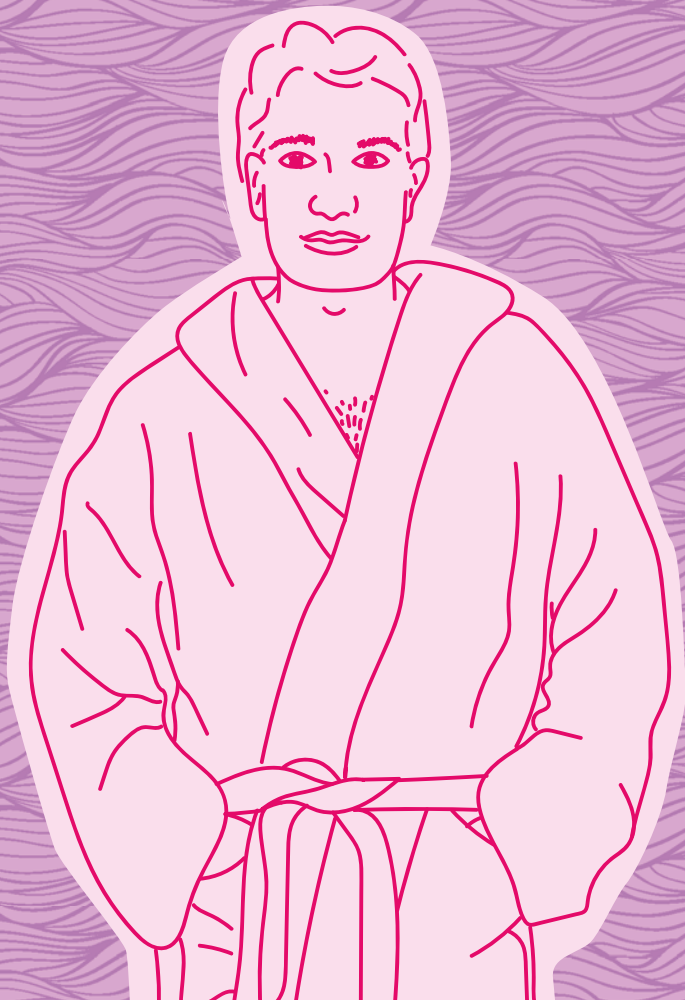
Les curistes suivront le programme PACThe dédié en milieu thermal. Il sera appliqué tel quel pour les hommes. Ce programme associe sur deux semaines un suivi nutritionnel (pour ne pas grossir, facteur de risque de récurrence), un programme d'entraînement physique (renforcement musculaire, séances économie de geste, réhabilitation physique et aquagym), et une approche psychologique (sophrologie, groupes de parole...). Les curistes profiteront également des soins thermaux: eaux thermales chaudes, aux effets calmants et décontractants (massages sous l'eau, drainage lymphatique...).

3/ Quand le programme débutera-t-il ?

Des stations ont déjà entrepris d'en faire bénéficier les patients. Il y a une véritable volonté d'élargir le programme PACThe aux hommes en station thermique.



LA CURE THERMALE POUR LE PATIENT SALARIÉ



Lorsque l'on évoque la médecine thermique, on pense souvent en premier lieu à une thérapeutique réservée aux patients âgés, souffrant des maux de leur génération : arthrose, perte de la mobilité, rhumatismes divers... Loin de ces clichés, la médecine thermique représente aussi une réponse à de nombreuses pathologies affectant toutes les catégories de la population. Et c'est le cas des actifs, qui ne savent pas toujours comment procéder.

Comment le patient salarié peut-il faire une cure thermique ?

Dans la quasi-totalité des cas, la cure thermique d'un patient salarié a lieu pendant **ses congés payés**. Une fois qu'il reçoit un avis positif de la caisse d'assurance maladie, il doit fixer ses congés en accord avec son employeur.

Exception: si le médecin indique une date impérative de cure sur la prescription, la date s'impose à l'employeur. Ce cas est très rare puisqu'il relève d'une situation d'urgence, peu courante dans les maladies chroniques.

Dans quel cas le patient salarié peut-il faire l'objet d'un arrêt de travail pour sa cure thermique ?

Une cure thermique **ne peut pas faire l'objet d'un arrêt de travail**. Néanmoins, lorsque le patient est arrêté pour une certaine durée, le médecin peut juger qu'une cure thermique peut lui être bénéfique dans l'amélioration de sa situation, notamment pour son rôle social et professionnel.

La cure doit alors être directement liée à la pathologie pour laquelle le patient est arrêté. Dans ce cas, il pourra bénéficier d'un arrêt de travail.

À noter:



certaines stations thermales proposent des horaires aménagés en soirée. Si les patients vivent à côté d'une station thermique, ils peuvent se renseigner pour en bénéficier.



En cas d'accident du travail ou maladie professionnelle:



L'accord de prise en charge d'une cure thermale au titre d'un accident du travail ou d'une maladie professionnelle est soumis à l'avis de la caisse d'assurance maladie. En cas d'avis positif, le patient peut bénéficier d'une prise en charge particulière:

- Les honoraires médicaux, le forfait de surveillance médicale et les pratiques médicales complémentaires le cas échéant, ainsi que le forfait thermal sont remboursés sur la base des tarifs conventionnels avec exonération du ticket modérateur.
- Les frais de transport, sans condition de ressources, à 100 %, sur la base du tarif du billet SNCF aller/retour en 2^e classe quel que soit le mode de transport utilisé, dans la limite des dépenses réellement engagées.
- Le forfait d'hébergement, sans condition de ressources, d'un montant fixé à 150,01 €.
- Les indemnités journalières versées au titre de l'accident du travail ou au titre de la maladie professionnelle et sans condition de ressources.



ZOOM SUR LES TROUBLES LIÉS À L'ACTIVITÉ PROFESSIONNELLE

Alors que certaines maladies touchent indifféremment les actifs et les autres catégories de la population, d'autres troubles peuvent être directement liés à la profession des personnes atteintes.

MAL DE DOS



Au-delà des anomalies structurelles qui peuvent toucher tout un chacun, une mauvaise posture peut favoriser l'apparition des symptômes de la lombalgie, tout comme des contraintes excessives (qui peuvent être professionnelles ou sportives). Une cure thermale peut apaiser ces douleurs et contribuer à restaurer les capacités fonctionnelles des personnes.

Les troubles musculo-squelettiques se développent chez les travailleurs manuels mais aussi chez les personnes travaillant sur ordinateur, en position assise pendant de nombreuses heures et/ou effectuant des gestes répétitifs. La position n'étant souvent pas optimale, malgré les avertissements et les recommandations des médecins du travail, les tensions touchant les différentes articulations sont nombreuses. Les articulations des mains, des poignets, des coudes, des épaules en particulier peuvent ainsi être soumises à rude épreuve: en cause, les claviers d'ordinateurs et leur manque d'ergonomie.

D'une manière générale, tous les gestes répétitifs peuvent entraîner des tendinopathies, douloureuses et invalidantes. Les actifs effectuant un travail à la chaîne sont donc particulièrement touchés, tout comme les musiciens ou les sportifs professionnels.

STRESS



Tous les actifs ne développent pas de pathologie sévère, mais nombreux sont ceux qui à un moment ou à un autre auront à souffrir du stress. Burn-out, dépression, insomnie, fatigue chronique, syndrome de l'intestin irritable: les effets du stress sont divers et peuvent avoir des conséquences plus ou moins graves. Les cures thermales spécialisées dans les affections psychosomatiques permettent de soulager les curistes en évitant la consommation de médicaments.

L'étude STOP-TAG a prouvé l'efficacité des cures thermales dans le traitement de l'anxiété généralisée: 83% des patients ayant suivi le protocole thermal ont répondu positivement et ont vu leur niveau d'anxiété réduit d'au moins 30%. Pour les patients ayant eu recours à un traitement à base de benzodiazépines, le thermalisme permet également d'effectuer un sevrage en douceur, et efficace sur le long terme (étude SPECTh).

INSUFFISANCE VEINEUSE

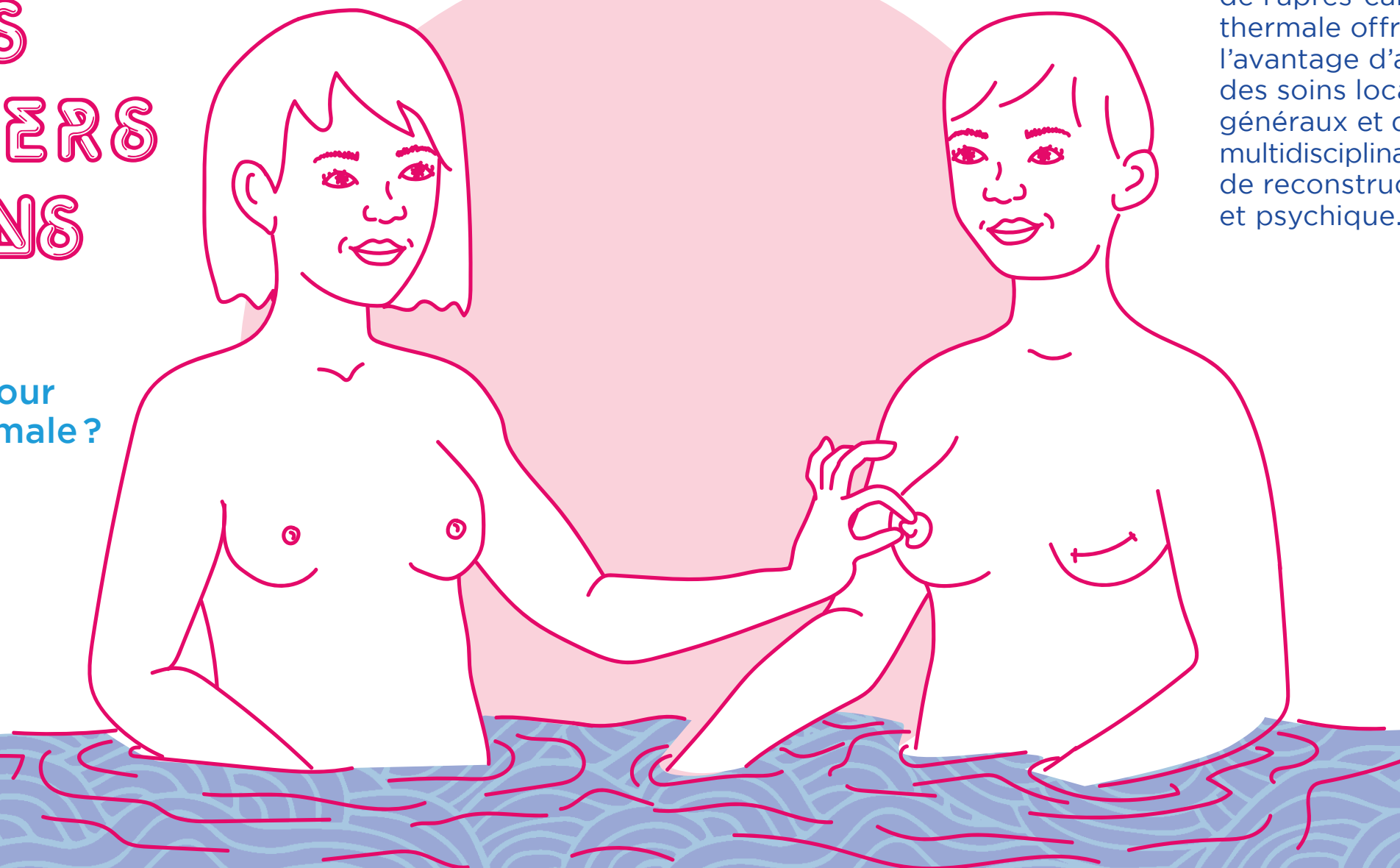


Si des facteurs tels que l'hérédité, le surpoids ou le tabagisme peuvent altérer les valvules et compromettre le reflux sanguin, certaines professions sont plus exposées que d'autres.

Ainsi, les actifs dont la profession implique une position debout prolongée sont plus susceptibles de développer cette pathologie. Les piétinements répétés, ainsi qu'un environnement de travail chaud et humide font également partie des facteurs aggravants.

DOULEURS PELVIENNES, ENDOMÉTRIOSE, SUITES DE CANCERS FÉMININS

Quelle place pour
la médecine thermique ?



Historiquement plus centrée sur les affections chroniques et leurs conséquences, la médecine thermique dans l'orientation gynécologie démontre désormais son potentiel dans les douleurs pelviennes chroniques ainsi que dans les soins de l'après-cancer. La cure thermique offre, en effet, l'avantage d'associer des soins locaux, des soins généraux et des programmes multidisciplinaires de reconstruction physique et psychique.



La médecine thermique est une thérapeutique efficace pour lutter contre les douleurs observées dans les affections chroniques musculosquelettiques, neurologiques, vasculaires viscérales (digestives, urologiques, gynécologiques...) et dermatologiques¹. Plusieurs méta-analyses ou essais contrôlés randomisés ont effectivement pu montrer l'action analgésique du traitement thermal¹. Un constat partagé par les patients: 46% des curistes jugent la cure thermique plus efficace, et 49% aussi efficace, que les médicaments pour soulager leurs douleurs physiques².

Douleurs pelviennes chroniques, une symptomatologie améliorée

Les algies pelviennes sont une des causes les plus courantes de consultation en gynécologie. Elles sont difficiles à traiter et à interpréter³. Les algies pelviennes chroniques et invalidantes, la névralgie pudendale et certaines douleurs pelviennes mal expliquées sont améliorables par le traitement thermal⁴. Un essai contrôlé, dont le but était d'étudier l'effet de la cure thermique sur les douleurs pelviennes chroniques à la suite d'infections gynécologiques, a notamment souligné une amélioration significative

des douleurs, de l'état général et de l'état psychique. Avec, conformément aux observations effectuées en rhumatologie^{5, 6}, une action analgésique supérieure des eaux minérales par rapport aux eaux de réseau⁷. Des constatations d'amélioration ont été rapportées pour les algies vaginales⁸.

Endométriose, une action à documenter

L'endométriose est une maladie multifactorielle dont la symptomatologie est très variable d'une femme à l'autre. Le syndrome douloureux chronique des patientes atteintes d'endométriose peut être responsable d'un retentissement physique, psychique et social important et l'approche globale et pluridisciplinaire semble utile dans les soins à apporter aux patientes souffrant d'endométriose⁹. La prise en charge, en médecine thermique, des patientes porteuses d'endométriose est mal documentée. Certaines lésions d'endométriose pelvienne pourraient favoriser un retentissement musculaire accessible aux soins thermaux¹⁰. En dehors du temps du soin, la cure thermique offre également la possibilité d'un soutien psychologique ou d'un accès à des activités physiques qui peuvent contribuer à l'amélioration de la qualité de vie.

Les soins post-cancers, le temps de la reconstruction

Le traitement thermal post-cancer s'attache à prendre en charge les conséquences des traitements oncologiques et à faciliter un retour, pour les patients, à une vie professionnelle, personnelle et sociale aussi normale que possible. Pour les femmes ayant connu un cancer du sein, un sentiment de perte de féminité et un besoin de se réconcilier avec son corps sont fréquents en convalescence. L'établissement thermal est une structure médicalisée, entre la ville et l'hôpital, qui associe des soins hydrothermaux pour combattre les lésions séquellaires (cicatrices hypertrophiques, adhérences post-chirurgie, lymphoedèmes), une éducation thérapeutique, une activité physique adaptée, un suivi nutritionnel, une prise en charge psychologique, des conseils socio-esthétiques... L'essai contrôlé multicentrique PACThe* a pu mesurer l'impact de la cure thermique. Celle-ci joue un « effet amortisseur » sur ce vécu douloureux qui se traduit par une amélioration de la qualité de vie¹¹. Une amélioration qui perdure à 5 ans¹². Si bien que pour certains auteurs, le traitement thermal post-cancer est une stratégie rentable pour améliorer la reprise des activités professionnelles et non professionnelles et les capacités des femmes en rémission du cancer du sein¹³.

* PACThe: programme d'accompagnement et de réhabilitation post-thérapeutique pour les femmes en rémission complète de leur cancer du sein en milieu thermal.

¹ Roques CF, Queneau P. Douleur chronique. In Queneau P, Roques C. *La médecine thermique, données scientifiques*. Paris: John Libbey Eurotext; 2018.

² Tabone W, Dunand C, Auzanneau N, Lamerain E, Roques CF. *Les curistes s'expriment sur la cure thermique: données d'exploitation d'une enquête par questionnaire effectuée à partir de la réponse de 112 419 curistes*. Press Therm Climat. 2009;146:75-83.

³ Collège national des gynécologues et obstétriciens français (CNGOF). Item 292: *Algies pelviennes chez la femme*. Support de cours. 2010-2011.

⁴ Roques-Massie MC, Vaugeois C, Roques CF. *Affections gynécologiques chroniques*. In Queneau P, Roques C. *La médecine thermique, données scientifiques*. Paris: John Libbey Eurotext; 2018.

⁵ Roques CF, Queneau P. *Médecines thermales et douleurs des lombalgies, gonarthroses et fibromyalgie*. Bull Acad Natl Med. 2016;200(3):575-87.

⁶ Morer C, Roques CF, Françon A, Forestier R, Maraver F. *The role of mineral elements and other chemical compounds used in balneology: data from double-blind randomized clinical trials*. Int J Biometeorol. 2017;61(12):2159-73.

⁷ Zámbo L, Dékány M, Bender T. *The efficacy of alum-containing ferrous thermal water in the management of chronic inflammatory*

gynaecological disorders – a randomized controlled study. Eur J Obstet Gynecol Reprod Biol. 2008;140(2):252-7.

⁸ Danesino V. *Balneotherapy with arsenical-ferruginous water in chronic cervico-vaginitis. A case-control study*. Minerva Ginecol. 2001;53(1):63-9.

⁹ Haute Autorité de santé (HAS). *Prise en charge de l'endométriose – Méthode Recommandations pour la pratique clinique* – Texte des recommandations [en ligne]. [Consulté le 04/06/2019]. Disponible à l'adresse: https://www.has-sante.fr/portail/upload/docs/application/pdf/2018-01/prise_en_charge_de_lendometriose_-_recommandations.pdf.

¹⁰ Aredo JV, Heyrana KJ, Karp BI, Shah JP, Stratton P. *Relating chronic pelvic pain and endometriosis to signs of sensitization and myofascial pain and dysfunction*. Semin Reprod Med. 2017;35(1):88-97.

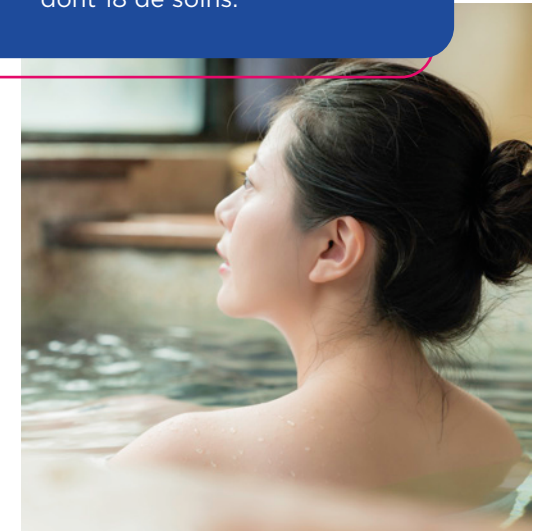
¹¹ Bignon YJ. *Cancers*. In Queneau P, Roques C. *La médecine thermique, données scientifiques*. Paris: John Libbey Eurotext; 2018.

¹² Kwiatkowski 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.

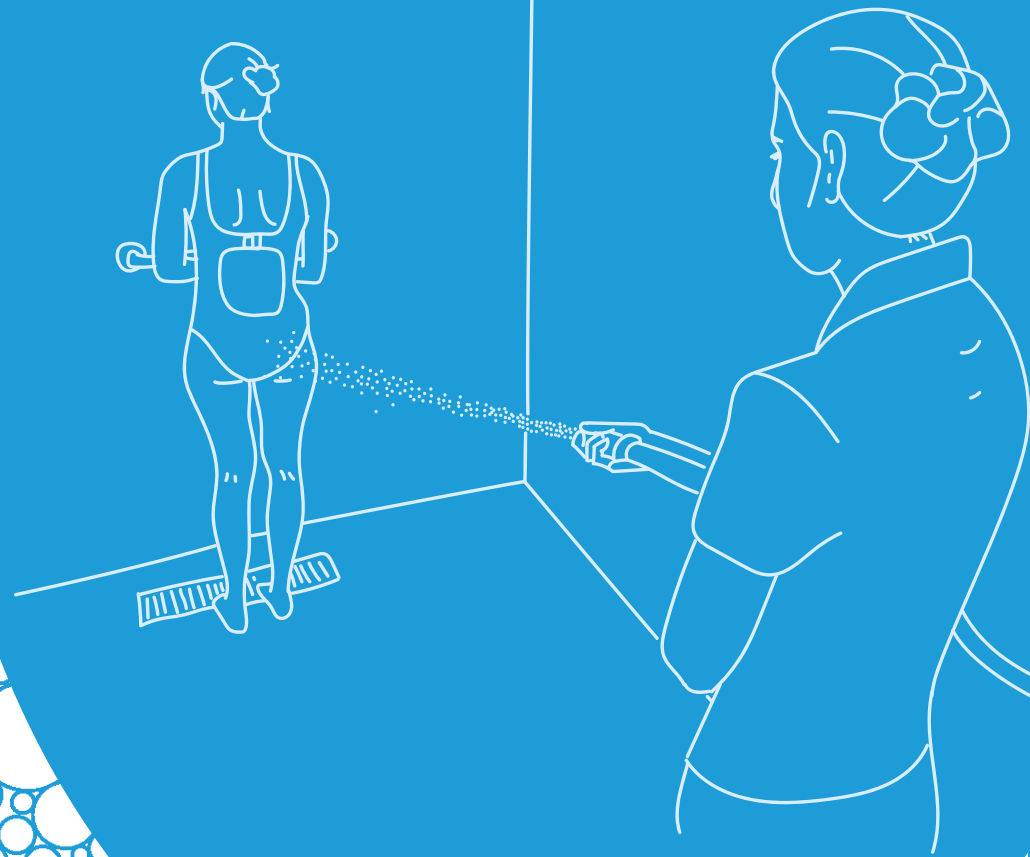
¹³ Mourgues C, Gerbaud L, Leger S et al. *Positive and cost-effectiveness effect of spa therapy on the resumption of occupational and non-occupational activities in women in breast cancer remission: a French multicentre randomised controlled trial*. Eur J Oncol Nurs. 2014;18(5):505-11.



- 11 stations thermales sont agréées pour l'orientation gynécologie.
- 24 établissements thermaux proposent des programmes post-cancers.
- La cure thermique « **Orientation gynécologie** » dure 21 jours, dont 18 de soins.



LA DOUCHE AU JET



Un soin d'hydrothérapie
tonifiant et myorelaxant

La douche au jet permet de conjuguer l'action mécanique et l'action thermique aux bienfaits des eaux thermo-minérales dont les propriétés thérapeutiques sont spécifiques à chaque station thermale. Il s'agit d'un soin courant qui s'intègre dans de nombreuses prises en charge thermales.

Les soins dispensés durant la cure thermale sont prescrits sur place, lors de la consultation initiale par le médecin thermal qui va suivre le patient tout au long de sa cure. Selon l'orientation thérapeutique, à la cure interne de boisson, s'ajoutent des soins thermo-minéraux externes. Leurs bienfaits sont liés à leur action physique et thermique ainsi qu'au passage transcutané des éléments minéraux constitutifs des eaux thermales.

Les douches d'eau minérale naturelle sont très largement utilisées avec de nombreuses variantes. Selon la pression et la température choisies par l'hydrothérapeute, les douches ont un effet stimulant ou sédatif. Leur durée peut être de 10 minutes pour les douches locales et varie entre 3 et 6 minutes pour les douches générales. Elles peuvent constituer une indication à part entière ou être utilisées en complément d'un autre soin (application de boue, massages...).

Principe de la douche au jet

La douche au jet est le type de douche le plus courant en cure thermale. Il s'agit d'une douche individuelle à très forte pression et dont la puissance ainsi que la température peuvent varier selon l'indication et la zone à traiter. Le curiste est debout dans une grande salle de douche et se tient à une barre fixée au mur. Il est invité à se présenter de dos, de face et de côté selon les indications de l'hydrothérapeute placé à cinq mètres du curiste.

Au début du soin, l'eau est à une température comprise entre 35°C et 38°C et se refroidit vers la fin du soin.

La technique du jet brisé est la plus souvent utilisée: l'hydrothérapeute pose un doigt devant le jet pour

casser la pression. Cette technique aux vertus relaxantes est réservée aux zones fragiles comme les mollets, les bras, le dos. Le recours au jet fort, avec une pression jusqu'à 4 à 5 bars, est exceptionnel et réservé aux curistes qui le supportent. Enfin, la technique de jet en pluie d'eau froide vers le bas du corps peut être utilisée en fin de soin pour renforcer la microcirculation et le retour veineux.



Les grandes indications de la douche au jet

La rhumatologie

La douche au jet a un effet général stimulant et antalgique, un effet local décontracturant qui soulage les articulations, ainsi qu'un effet massage tonifiant indiqué pour les muscles du rachis, les ceintures scapulaires et pelviennes et les membres inférieurs et supérieurs. Elle est particulièrement indiquée dans les affections rhumatismales chroniques et les séquelles de traumatismes ostéo-articulaires.

La douche générale au jet peut constituer un traitement de base pour certains curistes qui présentent des contractures musculaires importantes chez qui les massages ne sont pas indiqués. Elle peut être ciblée sur une partie du corps et constitue alors un soin local massant et tonifiant visant à renforcer le traitement thermal sur une localisation particulière (arthrose digitale notamment, gonarthrose, arthrose des pieds).

Les maladies cardio-artérielles

La douche générale au jet peut être à jet plein ou jet brisé et dirigée selon les recommandations et les éventuelles restrictions topographiques de l'ordonnance propres à chaque patient. La douche au jet a une action physique, décontracturante et antalgique, conjuguée à une action thermique sédative. La douche locale au jet et la cure de boisson complètent souvent l'ordonnance thermique avec des eaux carbo-gazeuses pétillantes qui peuvent être bues à la source.

Les maladies de l'appareil digestif et les maladies métaboliques

La plupart des affections digestives et le surpoids peuvent bénéficier de la douche au jet. Elle peut être associée à une douche locale au jet, sur les régions abdominales et postéro-dorsolombaires, pour un effet antispasmodique, décontracturant et myorelaxant.

Les maladies de l'appareil urinaire et maladies métaboliques

La cure de boisson est un élément majeur de la cure de diurèse, avec des eaux essentiellement sulfatées et bicarbonatées. Elle sera accompagnée de soins appropriés en cure externe. La douche locale en jet est notamment indiquée chez les sujets lithiasiques ayant des fragments de calculs rénaux résiduels après lithotripsie extracorporelle. Elle peut être suivie d'une douche générale au jet aux propriétés relaxantes.



Ce qu'il faut retenir sur la douche au jet



- C'est le type de douche le plus courant en cure thermique.
- L'effet peut être stimulant, antalgique ou relaxant selon la pression, la température et la durée.

Des aspects plus spécifiques

La douche au jet peut revêtir des aspects plus spécifiques selon les indications, avec notamment **la douche filiforme en dermatologie**, qui permet une action décapante, excoriante et massante en profondeur. Le traitement est effectué en général chaque jour par le médecin dermatologue lui-même.

En pathologie ORL ou bronchique, la douche générale au jet ou **affusion thoracique au jet** conjugue une action mécanique de massage de la région traitée à une action à la fois sédative et stimulante. Elle s'inscrit dans le cadre des autres soins thermaux spécifiques à cette orientation thérapeutique (inhalations, aérosols, douches nasales, irrigations nasales, gargarismes). Les eaux thermo-minérales utilisées étant sulfurées, bicarbonatées ou chlorurées sodiques.

En phlébologie, la **douche générale au jet** sur le corps et les membres inférieurs est toujours à température fraîche et sous forme de pluie fine sur les jambes en raison de la fragilité capillaire et veineuse des patients. La douche au jet est également un soin utilisé dans la thérapeutique des affections psychosomatiques, en neurologie, en gynécologie et pour les troubles du développement de l'enfant.

Syndicat national des médecins des stations thermales, marines et climatiques de France. Guide des bonnes pratiques thermales. Press therm climat. 2004;141:101-43.

Médecine thermique : où en est la recherche ?

Les études en cours de rédaction :

THERMALGI : Effet du traitement thermal sur la fibromyalgie :

- cure immédiate versus cure différée à 6 mois ;
- 220 patients étudiés ;
- investigateur : Dr Caroline MAINDET-DOMINICI, CHU Grenoble.

FIETT : Effet de l'éducation thérapeutique en cure thermique sur le patient atteint de fibromyalgie :

- 157 patients étudiés ;
- investigateur : Dr Philippe DUCAMP, Centre de Médecine et de Traumatologie du Sport.

MUSKA : Prévention active des Troubles Musculo Squelettiques des membres supérieurs en milieu thermal :

- 150 patients étudiés ;
- investigateur : Pr Emmanuel COUDEYRE, Clermont-Ferrand.

THERMACTIVE : Efficacité d'un service digital dans l'atteinte des recommandations en activité physique après cure thermique :

- 220 patients étudiés ;
- investigateur : Pr Martine DUCLOS, Clermont-Ferrand.

Qui est l'AFRETh ?



L'AFRETh est une association de recherche qui a pour objectifs :

- d'apporter les éléments d'évaluation permettant à la médecine thermique de confirmer son utilité au service de la santé publique,
- d'assurer l'actualisation des données scientifiques et médico-économiques relatives à la médecine thermique.

Elle bénéficie du concours d'un conseil scientifique composé d'universitaires et d'experts reconnus

Suivez l'ensemble des programmes sur afreth.org

Les études en cours :

EDUCATHERM : Intérêt de l'éducation thérapeutique pour des patients en surcharge pondérale en complément d'une cure thermique :

- 340 patients étudiés ;
- investigateur : Dr Jean-Michel LECERF, Institut Pasteur de Lille.

PSOTHERMES : Évaluation de la cure thermique dans la prise en charge du psoriasis en plaque. Étude randomisée, multicentrique, contrôlée, en ouvert :

- 130 patients étudiés ;
- investigateur : Pr Marie BEYLOT-BARRY, CHU Bordeaux.

RESPECT : Renforcement de l'équilibre et soutien éducatif dans la prévention de la chute en centre thermal :

- 160 patients étudiés ;
- investigateur : Pr Hubert BLAIN, CHU Montpellier

PEDIATHERM : Impact des cures thermales sur la consommation de soins chez les enfants :

- échantillon généraliste de bénéficiaires (1/99) ;
- investigateur : Dr Agnès SOMMET, CHU Toulouse.

Deux études en cours sur les suites de cancer :

THERMOEDEME : Traitement thermal du lymphoedème du membre supérieur :

- essai thérapeutique comparatif randomisé ;
- 160 patients étudiés ;
- investigateur : Pr Patrick CARPENTIER, CHU Grenoble.

Prise en charge des dermatoses post-radiques :

- 132 patients étudiés ;
- investigateur : non déterminé.

Les études en début de recrutement :

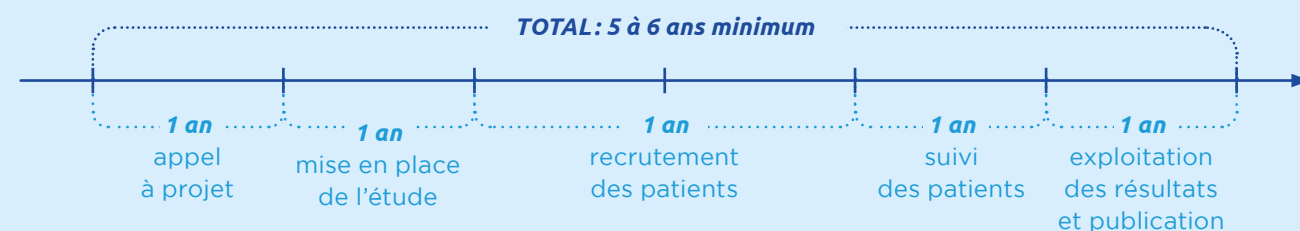
DIABEO2THERM : Évaluation du bénéfice à 1 an d'une cure thermique de 3 semaines chez le patient diabétique de type 2 :

- 200 patients attendus ;
- investigateur : Dr Brigitte SANDRIN, AFDET, Paris.

LOMBATHERM : Traitement thermal de la lombalgie chronique :

- 356 patients attendus ;
- investigateur : Dr Romain FORESTIER, Aix-les-Bains.

Les études scientifiques, comment ça se passe ?



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, Martine André, Caroline Nidelet

Crédits photos
©CNETH Droits réservés ©Istock
©Alain Baschenis pour Eurothermes
© G. Piel/E. Perdu

Impression
Imprimerie Prenant

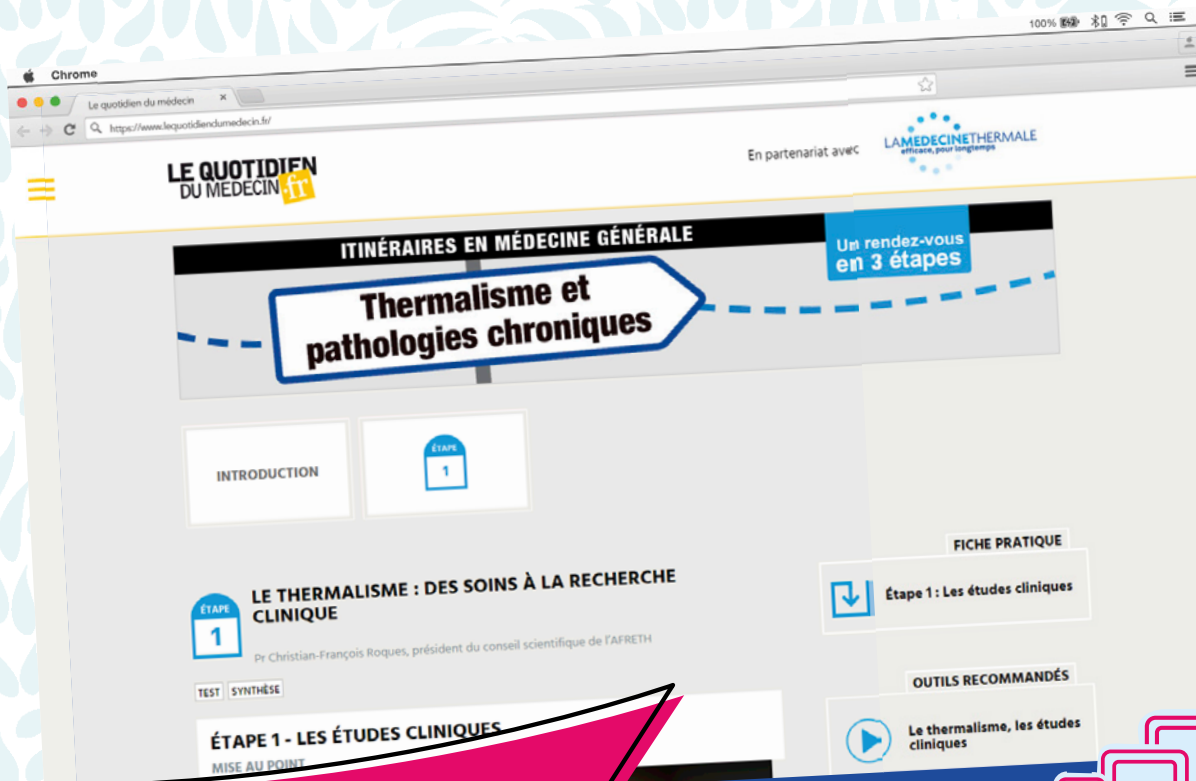
Remerciements à
Pr. Christian-François Roques,
La Chaîne Thermale du Soleil,
La commission communication du CNETH

Contact
1, rue Cels, 75014 Paris • 0153910575
medecinethermale.fr

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

DÉCOUVREZ LES ITINÉRAIRES DE LA MÉDECINE GÉNÉRALE

De novembre à janvier:
**3 rendez-vous pour vous former
sur la médecine thermique.**
Vidéos d'experts, quiz,
fiches pratiques, boîte à outils...



RENDEZ-VOUS SUR
thermalisme.lequotidiendumedecin.fr

**LE QUOTIDIEN
DU MEDECIN** **fr**