

LA MÉDECINE THERMALE

PRESCRIPTION:
LA CURE THERMALE
AU SERVICE DU BIEN
VIEILLIR
P.04

•
LA CURE:
L'ASTHME ALLERGIQUE
CHEZ L'ENFANT
P.16

•
EN PRATIQUE:
LA CURE EN DOUBLE
ORIENTATION
P.20

•
FOCUS:
LA DOUCHE
PÉNÉTRANTE
P.24



**BIEN DANS
SA TÊTE,
BIEN DANS
SON CORPS !**

.....
DOSSIER
P.08

édito

La médecine thermale, acteur de santé et de prévention

Vieillesse de la population, affections psychosomatiques, addiction aux benzodiazépines, asthme pédiatrique... Ces sujets vous sont familiers, ils font régulièrement l'actualité et la Une de la presse médicale. Ils font également partie des préoccupations de la médecine thermale et du quotidien des établissements thermaux.

La dimension pluridisciplinaire de la cure thermale permet d'apporter des réponses à ces enjeux de santé publique. La combinaison de la durée de la cure, de la coordination entre les professionnels de santé et d'un environnement propice à l'adhésion et au changement de comportement permettent que l'action de la cure aille bien au-delà de son effet curatif. L'établissement thermal prend la forme d'un terrain de prévention et d'éducation. Grâce à un accompagnement personnalisé mené par des professionnels impliqués et attentionnés, **les curistes apprennent à travers les soins, les temps d'échange et les ateliers, à mieux connaître et mieux vivre leur pathologie au quotidien.**

Même si la cure thermale reste privilégiée par les seniors (65% des curistes ont plus de 60 ans) et pour la prise en charge de pathologies rhumatologiques, elle accueille des profils de patients de plus en plus variés. Les programmes spécifiques au post-cancer ou au sevrage des benzodiazépines par exemple témoignent également de son adaptation face aux nouveaux maux de notre société et à la manière de les traiter. La médecine thermale a su comprendre et intégrer les enjeux médicaux contemporains en proposant un accompagnement du patient dans sa globalité, en anticipant les possibles évolutions de sa maladie et en anticipant les évolutions liées à son âge. Les programmes des cures thermales intègrent des dimensions transverses qui renforcent l'action de la cure et la prolongent dans le temps: alimentation, exercices, suivi psychologique, éducation, prévention, etc.

Comme le souligne le Docteur Faure-Imbert, médecin thermal, «*la station thermale est amenée à se développer comme un lieu de référence et de pratique de la prévention*» renforçant ainsi le rôle de santé publique du thermalisme.

au sommaire



PRESCRIPTION:
La cure thermale
au service du bien
vieillir

P.04



LA CURE:
L'asthme allergique
chez l'enfant

P.16



EN PRATIQUE:
La cure en double
orientation

P.20



FOCUS:
La douche
pénétrante

P.24



DOSSIER

Bien dans sa tête, bien dans son corps!

Dépression, burn-out, troubles du sommeil, insomnie... Les affections psychosomatiques sont difficiles à identifier, difficiles à soigner et peuvent plonger les patients dans une souffrance permanente qui affecte durablement leur quotidien. La prise en charge psychiatrique et médicamenteuse ne suffit pas toujours et cette dernière peut même entraîner des effets indésirables sérieux.

P.08



La cure thermale au service du bien vieillir

Mobilité, douleurs chroniques, obésité, polymédication... Si le vieillissement de la population représente une avancée sociale et un progrès de la médecine considérables, il est également un enjeu de santé publique, sanitaire, financier et sociétal.

Nous n'avons jamais vécu aussi longtemps. Au cours des 60 dernières années, l'espérance de vie en France a gagné 14 ans et on estime que 16,4% de la population aura plus de 75 ans en 2050¹. Avec 65% des curistes âgés de plus de 60 ans et 35% de plus de 70 ans, la médecine thermale a su prendre en charge cette population et intégrer les enjeux du « bien vieillir », de la douleur à la prévention.

Soulager les douleurs liées à l'âge

Arthrose, lombalgies, sciatiques, rhumatismes... Avec l'âge, les douleurs rhumatologiques deviennent fréquentes. 10 millions de Français sont concernés par l'arthrose, dont 65% des plus de 65 ans, et 80%

des plus de 80 ans. Nombreux sont ceux qui viennent trouver une réponse dans la médecine thermale : 79% des curistes ont une prescription avec la rhumatologie comme orientation principale. Effectivement, la chaleur a un effet sédatif et décontractant qui, associée à la pression hydrostatique, vient soulager la douleur et renforcer le tonus musculaire et articulaire. L'étude ThermArthrose qui compare des patients ayant suivi une cure et des patients ayant suivi des traitements habituels en témoigne. Le résultat : 50,8% des patients ayant fait une cure ont atteint un état d'amélioration important et la diminution de la douleur après 9 mois était 3 fois plus importante dans le groupe ayant fait une cure que dans le groupe témoin. Sortir du cycle douleur/traitement antalgique permet aux patients de retrouver de la mobilité et une activité physique dynamisée avec une réduction, dans les mois qui suivent, de leur consommation d'anti-inflammatoires non stéroïdiens, ou des actes cliniques, imagerie, etc.

¹Insee, juin 2017

Prévenir le vieillissement

Au-delà des pathologies auxquelles le patient âgé est particulièrement exposé, comme le cholestérol, le diabète, les problèmes rhumatologiques ou digestifs, d'autres facteurs de fragilité viennent augmenter sa vulnérabilité comme le surpoids, l'ostéoporose, la perte musculaire, les troubles du sommeil, ou de l'alimentation par exemple. Le Professeur Bruno Vellas, gériatre du CHU de Toulouse identifie trois catégories de seniors :

- ceux qui sont en bonne santé et robustes ;
- les personnes âgées dépendantes ;
- les personnes fragiles. Cette catégorie constitue un stade précoce de la cascade de dépendance caractérisée par un début du déclin fonctionnel.

Pour anticiper, voire repousser cette fragilité, la prévention est indispensable et doit s'établir le plus tôt possible. À travers une démarche pluridisciplinaire, la cure thermale propose une prise en charge globale, à la fois curative et préventive. Activités physiques, régime diététique, stimulation des facultés cognitives ou encore ateliers mémoire animés par les équipes thermales complètent le programme à la fois pour lutter contre le déclin cognitif mais aussi pour faciliter l'acceptation par le patient d'un changement de mode de vie durable. Les cures, prescrites majoritairement pour soigner l'arthrose peuvent donc être l'occasion d'adopter les bons réflexes de santé pour apprendre à bien vieillir et rester en forme plus longtemps.



Après 70 ans, le risque de fragilité s'amplifie. La cure est l'occasion d'identifier les facteurs de pathologies

Les stations thermales ont intégré dans leur programme l'entretien des 70 ans reposant sur une auto-évaluation par le patient des critères de fragilité.

Cette expérimentation² menée par 9 médecins dans 5 stations permet de mesurer les principales comorbidités chez des patients. Ce dispositif a permis de mettre en lumière que sur 196 patients, 38% souffrent d'hypertension, 24% de dépression, 29% de troubles du sommeil, 22% de troubles de l'attention, 29% de perte de poids, 29% de fatigue inexpliquée,

49% d'instabilité posturale, 29% de chutes.

L'identification de ces affections ou troubles permet aux équipes médicales d'adapter les soins et les ateliers pour une bonne prévention de la perte d'autonomie et d'orienter le patient vers un suivi médical adapté après son passage en cure.

“Pour anticiper voire repousser cette fragilité, la prévention est indispensable et doit s'établir le plus tôt possible”

L'état de fragilité consiste en un début de difficultés dans l'accomplissement de tâches élémentaires et qui peuvent être réversibles en intervenant de manière ciblée. Pour identifier cet état, plusieurs symptômes avant-coureurs, selon Linda Fried, gériatre et épidémiologiste américaine, doivent alerter le médecin :

- une perte de poids involontaire ;
- un épuisement ressenti par le patient ;
- une vitesse de marche ralentie ;
- la baisse de la force musculaire ;
- la sédentarité.

Le patient peut être considéré comme « fragile » s'il présente trois ou plus de ces symptômes, et « pré-fragile » s'il en présente un ou deux. La prescription de soins thermaux pour ces premiers symptômes va permettre de consolider l'organisme et ainsi faire reculer le risque de « cascade de la perte d'autonomie ».

²La médecine thermale - Données scientifiques, p.335, Pr. Patrice Queneau, Pr. Christian Roques, 2018, Paris



Prolonger la mobilité et prévenir les chutes

Les troubles de l'équilibre, la baisse de la densité osseuse³, les carences en vitamine D, l'ostéoporose ou encore la perte musculaire sont des facteurs qui peuvent augmenter le risque de chute ou leur gravité.

À terme, elles peuvent plonger les patients dans un cercle vicieux qui augmente sa fragilité, l'expose à la perte d'autonomie et à la diminution du lien social. Les cures thermales, effectuées régulièrement, permettent de renforcer la masse osseuse et le maintien de l'équilibre. Il a été constaté que les personnes ayant effectué une dizaine de cures pour l'arthrose, à base de bains et d'application de boues, ont une masse osseuse supérieure à celles qui en ont effectué entre 3 et 10. D'autres études⁴ quant à elles établissent les apports de la crénothérapie sur l'équilibre des personnes âgées.

Les soins sont combinés à un programme d'exercices et des activités à l'extérieur qui, poursuivis à la maison, permettent au patient de reprendre une activité physique souvent plus intense. Ces activités agissent sur l'endurance respiratoire, le maintien de la masse musculaire et sur la dépression et les fonctions cognitives. L'étude TCAP⁵ démontre notamment un accroissement significatif du niveau d'activité physique chez les personnes âgées un an après la cure.

Mais parfois, la chute n'a pas pu être évitée et la fracture non plus... Passé 50 ans, les fractures ostéoporotiques sont notamment très fréquentes, en particulier chez les femmes: entre 2,5 et 3,5 millions d'entre elles sont atteintes en France. La prise en charge de l'ostéoporose intègre largement la dimension de prévention, après une analyse de risque chez le patient.

À noter:

La cure thermale dans l'orientation rhumatologie peut accueillir les patients souffrant de séquelles suite à une fracture ostéoporotique. Les soins hydrothermaux vont agir sur les douleurs et la mobilité, et l'éducation thérapeutique améliorera les connaissances du patient en termes d'apports alimentaires, de conseils et d'informations en matière de posture et de prévention.

Réduire la consommation de médicaments

La consommation de médicaments fait également partie des enjeux liés au vieillissement. La prise en charge des douleurs chroniques coûte plus de 100 milliards d'euros à l'Assurance maladie et les seniors

sont particulièrement touchés par la polymédication. On compte en moyenne 14 médicaments différents pris de manière continue chez cette population⁶. On retrouve notamment des psychotropes, anti-diabétiques ou encore des antihypertenseurs. La durée de la cure thermale et l'amélioration des douleurs permettent d'agir sur la consommation de médicaments du patient. L'étude SPECTh⁷ (sevrage

psychoéducatif en cure thermale) met en évidence cet effet vis-à-vis de la dépendance aux benzodiazépines. Elle montre que 80% des patients étudiés ont réduit leur consommation de moitié pendant la cure et 41% ont arrêté totalement les benzodiazépines 6 mois après la cure (voire notre dossier p.08).

³La médecine thermale - Données scientifiques, Pr. Patrice Queneau, Pr. Christian Roques, Chapitre 21, Ostéoporose, par L. Grange, La médecine thermale, Données scientifiques, France, 2018

⁴Devreux K, Robertson D, Briffa NK. Effects of a water-based program on women 65 years and over: a randomised controlled trial. Austr J Physiother. 2005

⁵Thermalisme en cure et activité physique, AFRETh (afreth.org/docprojet/doc-suivi/Article%20TCAP.pdf)

⁶Étude Santéclair, 2017

⁷Étude SPECTh, AFRETh, 2014

“Effectuées régulièrement, les cures thermales permettent de renforcer la masse osseuse et le maintien de l'équilibre.”

Le saviez-vous?

La dépendance touche aujourd'hui 1,3 million de Français et coûte 24 milliards d'euros en dépenses de santé, hébergement, prise en charge médico-sociale. Ce chiffre devrait atteindre les 35 milliards d'euros en 2060.



3 QUESTIONS

AU DR DANIELLE FAURE-IMBERT, MÉDECIN THERMAL



En quoi les cures thermales jouent-elles un rôle pour la prévention en santé?

Dr F.-I.: La prévention est un élément essentiel de la médecine du futur. Pratiquer une stratégie de prévention est le meilleur garant d'une bonne santé et c'est se donner les meilleures chances de bien vieillir. Les cures thermales ont un double effet, curatif sur les pathologies chroniques traitées dans les stations, et préventif de l'aggravation de ces maladies. Elles s'assortissent d'accompagnements spécifiques et diversifiés qui ont su s'adapter aux nouvelles pratiques: marche nordique, tai chi, sophrologie, cours de cuisine-santé, restaurants proposant des menus adaptés... Et ce qui est aujourd'hui un complément de cure, va se développer, dans les années qui viennent, faisant des stations thermales de véritables lieux de référence et de pratique de la prévention-santé, destinés à de nouvelles clientèles plus concernées par le préventif que par le curatif.

Qui est concerné par la prévention?

Dr F.-I.: En fait, tout le monde: du bien portant au malade. Les personnes en bonne santé et qui veulent la préserver, doivent faire le nécessaire pour se prémunir contre les effets négatifs du stress, de la mauvaise alimentation et de la sédentarité, générateurs de pathologies chroniques. C'est la prévention primaire.

Quant aux personnes qui présentent des facteurs de risques (diabète, cholestérol, obésité...), ou des antécédents personnels et familiaux, et qui sont encouragées par leur médecin traitant à modifier leur hygiène de vie, elles trouvent en station thermale des solutions adaptées pour changer leurs comportements à long terme, dans les 3 domaines de la prévention: la nutrition-santé, l'activité physique adaptée, la gestion du stress.

Enfin, les patients ayant subi des accidents de la vie (cancer, infarctus...), peuvent suivre des programmes de ré-habilitation et de ré-éducation qui leur permettront de limiter le risque de récurrence et d'avoir une meilleure qualité de vie.

Qu'en est-il de l'éducation thérapeutique?

Dr F.-I.: L'éducation thérapeutique est de plus en plus pratiquée dans les stations thermales. Elle complète la cure thermale proprement dite dans certaines pathologies (ex. fibromyalgie, colopathie fonctionnelle, obésité...), et permet au patient de mieux connaître sa maladie et de mieux vivre avec elle. Les stations proposent des ateliers pour mieux bouger, mieux manger, mais également des groupes de parole. Les cures thermales représentent une médecine naturelle et efficace, dépourvue d'effets secondaires permettant d'éviter ou de limiter la consommation médicamenteuse récurrente liée aux maladies chroniques, tout en prévenant leur aggravation.

BIEN DANS SA TÊTE, BIEN DANS SON CORPS!

Affections psychosomatiques:
une prise en charge douce
et alternative en cure thermale

dossier



Les troubles anxieux comme la dépression, le burn-out ou les troubles du sommeil... touchent une grande partie de la population française. La consommation de médicaments psychotropes fait l'objet de nombreux baromètres et de classements qui placent souvent la France dans le peloton de tête. Difficiles à reconnaître, difficiles à soigner, les affections psychosomatiques plongent souvent les patients dans une souffrance permanente qui affecte durablement leur vie quotidienne. La prise en charge psychiatrique et médicamenteuse ne suffit pas toujours et cette dernière peut même exposer le patient à un risque d'effets indésirables accrus, voire d'addiction. La cure thermale propose une approche complémentaire ou alternative naturelle.



Affections psychosomatiques: quelle prise en charge ?

18% des salariés en France affirment avoir été victimes d'un burn-out¹, les troubles anxieux touchent environ 15 à 20% de la population à un moment de la vie², 14% des Français souffrent d'insomnie chronique³... La liste est longue et le coût pour l'Assurance maladie, s'élève selon l'OCDE à 80 milliards par an. La prise en charge la plus courante reste le suivi par un psychiatre ou un psychologue et la prescription de psychotropes. Si les symptômes ne s'améliorent pas, la médication est souvent renforcée ou prolongée et une hospitalisation est parfois envisagée. Au-delà du coût que cette prise en charge représente, les contraintes et les risques qu'elle peut occasionner sont désormais bien connus. La cure thermale spécialisée dans le traitement des affections psychosomatiques peut apporter une réponse naturelle.

La cure thermale: une prise en charge alternative

L'approche par les soins hydrothermaux ne date pas d'hier et les dernières études confirment que l'hydrothérapie permet de traiter les affections psychosomatiques: anxiété généralisée, fibromyalgie, stress, burn-out, dépression réactionnelle, voire l'addiction aux benzodiazépines. Le Docteur Olivier Dubois, médecin thermal, explique que «la cure thermale représente une approche complémentaire à l'efficacité démontrée pour le traitement des affections psychosomatiques comme les états anxieux, les états d'épuisement ou les troubles du sommeil invalidants. Les études⁴ montrent qu'à 6 mois, les effets bénéfiques de la cure se prolongent et améliorent les symptômes. Au delà des 3 semaines que dure la cure, nous constatons que l'effet thérapeutique se renforce à 2 mois puis s'inscrit dans la durée jusqu'à 6 mois avec une persistance spectaculaire de l'amélioration symptomatique. Un sondage⁵ effectué en 2018 auprès de patients ayant fait une cure en 2017 a montré que 31% d'entre eux n'avaient pas jugé nécessaire de renouveler leur cure l'année suivante considérant que leur état s'était normalisé».

“Les études montrent qu'à 6 mois, les effets bénéfiques de la cure se prolongent et améliorent les symptômes.”

Focus sur l'étude Stop-TAG

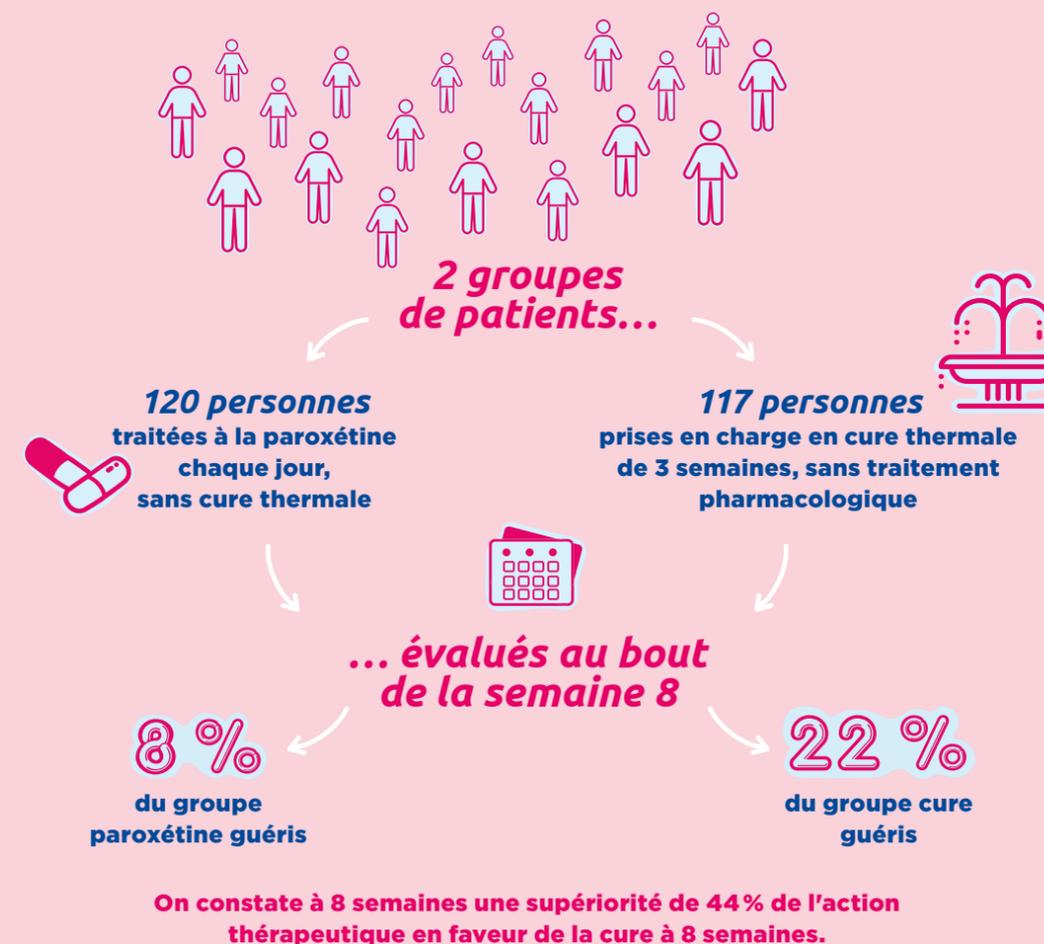
évaluation à 8 semaines + 16 semaines de suivi

237 personnes souffrant de TAG

4 sites thermaux différents

L'étude Stop TAG (trouble anxieux généralisé), dont l'objectif a été de comparer l'efficacité du thermalisme à orientation psychosomatique (TOP) à la paroxétine (DEROXAT®) révèle qu'une amélioration significative de l'anxiété est mesurable au bout de 8 semaines après la cure, et l'effet se maintient jusqu'au 6^e mois. L'étude montre que la cure s'inscrit comme une nouvelle orientation possible dans le traitement du TAG, notamment lorsque celui-ci se montre

résistant ou intolérant aux traitements médicamenteux, ou encore lorsqu'il existe un échec ou des limites aux psychothérapies. L'étude soulève également l'intérêt que pourrait présenter la crénothérapie dans le traitement des somatisations et des états dépressifs associés aux troubles anxieux, ainsi que dans la réalisation du sevrage thérapeutique des psychotropes.



Quels soins pour quelles affections ?



- **Les bains à eau tiède ou chaude** produisent des résultats comparables aux meilleurs antalgiques utilisés pour traiter la fibromyalgie (Source EULAR) et pour les chocs psychotraumatiques (en particulier les abus sexuels)
- **Les eaux riches en lithium** pour traiter les troubles psychosomatiques
- **Massages sous l'eau, exercices en piscine, relaxation, bains** pour les personnes en burn-out
- **Bains chauds à 40 °C** pour réduire le niveau de dépression
- **Bains bouillonnants, douches subaquatiques d'eaux riches en minéraux, massages** pour les troubles chroniques du sommeil



Une approche physiologique et psychologique

Les cures thermales psychosomatiques, comme toute cure thermale conventionnée, durent 18 jours. Cette durée favorise le repos du patient, l'éloignement physique et le détachement psychologique du quotidien et des potentielles sources de stress. Les soins prodigués font partie des 72 protocoles identifiés par la convention nationale thermale. Les eaux minérales spécifiques pour ce type d'affections sont paucimétalliques, calciques, magnésiennes, chaudes ou froides⁶. Quatre catégories de soins hydrothermaux sont préconisées : les bains bouillonnants, les douches thermales, les bains en piscine collective et les massages.

“La prise en charge globale de la cure thermale permet d'associer les soins à des ateliers et à des activités adaptés à la pathologie”

La prise en charge globale de la cure thermale permet d'associer les soins à des ateliers et à des activités adaptés à la pathologie. Dans le cas des affections psychosomatiques, les soins sont ainsi complétés par des ateliers psycho-éducatifs pour mieux comprendre et mieux connaître sa maladie, par des groupes de parole et un suivi médical et psychiatrique du patient et de sa prophylaxie... Le programme peut varier d'un établissement à l'autre : séances d'exercices physiques pour le réveil musculaire, ateliers spécifiques à la pathologie (fibromyalgie, troubles du sommeil, dépression réactionnelle, burn-out), des ateliers thématiques (nutrition, relaxation, créativité), etc.

Burn-out : aider le patient à reprendre pied

Si 18% des salariés affirment avoir souffert d'un syndrome d'épuisement professionnel, 52% se disent anxieux et 29% présentent un niveau dépressif élevé (Cabinet Stimulus, 2017). La plupart du temps, le burn-out fait l'objet d'un ou plusieurs arrêts maladie et il est pris en charge par une médication et un suivi psychologique. Pour autant, les patients sont tôt ou tard confrontés à la perspective d'un retour au travail rendu difficile par la prolongation de leur état.

Des études⁷ se sont penchées plus spécifiquement sur le burn-out et ont mesuré l'impact de la cure thermale sur l'amélioration des quatre principaux symptômes que sont : la fatigue générale, la détresse psychique, la motivation au travail et la qualité du sommeil. Le Dr. Olivier Dubois constate : «Le burn-out est un état d'épuisement, d'enlèvement psychique. Le sujet se sent dans un état d'affaiblissement que sa situation professionnelle, qu'elle en soit la cause ou la conséquence, ne fait que renforcer. Cet état généralement réactionnel, adaptatif n'est généralement que passager. Il nécessite l'arrêt, le repos, la récupération. Autant que possible, la médication est à limiter et l'hospitalisation, trop stigmatisante, est à éviter. La cure a démontré des résultats très encourageants dans l'étude autrichienne de

Blasche. En cure thermale, tous les éléments sont réunis : l'extraction du milieu professionnel, le rythme de vie plus adapté, les ateliers psychoéducatifs permettant d'analyser les facteurs de stress ou de fragilité personnelle, la balnéothérapie évidemment dont la sédation et l'anxiolyse sont des facteurs thérapeutiques essentiels et démontrés. Enfin la durée de 3 semaines, minimale, mais adaptée pour permettre la sortie du processus de souffrance.»

Aujourd'hui, la population des curistes se rendant en station pour un syndrome d'épuisement professionnel représente jusqu'à 20% des effectifs dans certains établissements.



La cure thermale : réduire la consommation de psychotropes

Même si la consommation d'anxiolytiques a légèrement diminué ces dernières années, près de 65 millions de boîtes de benzodiazépines anxiolytiques et 46,1 millions de boîtes d'hypnotiques ont été vendues en France en 2015 et 13,4% de la population française en consomme au moins une fois par an⁸, ce qui en fait un enjeu majeur de santé publique.

Antidépresseurs et anxiolytiques comptent parmi les principales approches de traitement des affections psychosomatiques. Parfois, loin de permettre au patient de sortir du tunnel dépression / troubles du sommeil / anxiété généralisée, les psychotropes peuvent générer addiction et effets indésirables qui peuvent être très graves.

Selon une étude de l'Inserm de 2016, 50% des personnes prenant des benzodiazépines ont connu des effets secondaires comme des difficultés respiratoires, des risques de chute ou des troubles de la vigilance. L'ANSM indique dans son rapport de 2015 que 23% des effets indésirables graves déclarés avec les benzodiazépines sont des affections du système nerveux (sommolence, comas, convulsions voire, plus rarement, amnésies).

Les soins hydrothermaux procurent au patient des effets analgésiques et antalgiques naturels pouvant se substituer à la prescription de psychotropes en amont, et constituer dans les cas d'addiction, un moyen de se libérer du cycle de la dépendance.

L'étude de Blasche

En 2010, l'Autrichien Blasche démontre dans une étude⁷ clinique menée sur 65 patients, l'efficacité de la cure thermale pour réduire significativement le burn-out. L'amélioration est visible en fin de cure, puis à 1 mois et encore à 3 mois après la cure.





Quel est le coût de l'addiction aux benzodiazépines ?

Le cabinet Jalma a réalisé une étude médico-économique sur le sevrage en psychotropes par la cure thermale. Cette étude a mis en lumière que pour 10% des patients arrêtant leur consommation chronique de benzodiazépines, l'Assurance maladie réalisait une économie de 1,5 million d'euros sur 4 ans.

La cure thermale représente une alternative aux antidépresseurs pour les dépressions réactionnelles. Les bénéfices d'une cure de 3 semaines sont attestés pour les dépressions liées à un événement de vie. En effet, les résultats de trois études (Constant en 1996, Akinori Masuda en 2005 et Stop-TAG en 2010) confirment l'efficacité pour ce type de symptôme. L'étude Stop TAG montre une atténuation de 54,5% des symptômes dépressifs à l'échelle MADRS (Montgomery-Åsberg Depression Rating Scale) pour les patients ayant suivi une cure thermale, contre une diminution de seulement 11% pour les autres patients

“80% des patients ont réduit leur consommation de moitié pendant la cure et 41% ont arrêté totalement les benzodiazépines 6 mois après la cure.”

bénéficiant d'un simple suivi. Elle révèle aussi une baisse de 14% de la consommation d'antidépresseurs à 6 mois pour les patients en cure contre une augmentation de 25% pour les autres patients.

L'étude SPECTH⁹ (sevrage psychoéducatif en cure thermale), quant à elle, met en évidence l'effet de la cure thermale vis-à-vis de la dépendance aux benzodiazépines. Elle a permis d'évaluer sur les 6 mois suivant la cure, les effets sur la consommation de benzodiazépines. Les résultats sont éloquentes : 80% des patients ont réduit leur consommation de moitié pendant la cure et 41% ont arrêté totalement 6 mois après la cure. Cette réduction des anxiolytiques s'est faite en parallèle de l'amélioration de l'état anxieux et de l'état dépressif des patients. Les patients ayant développé

une addiction aux anxiolytiques trouveront dans la durée de cure de 3 semaines des conditions tout à fait adaptées au sevrage : changement de contexte, groupes de parole, suivi individualisé...

La cure thermale, un environnement favorable au sevrage

De manière générale, les stations thermales ont développé un accueil et une prise en charge d'addictions diverses : benzodiazépines, tabac, alcool, etc. L'unité de lieu, de temps et la multiplicité d'actions menées dans le cadre de la cure thermale constituent autant de facteurs favorables pour traiter l'addiction. À partir du moment où le patient fait preuve d'une motivation personnelle, le thermalisme représente une solution tout à fait adaptée.

Une approche pluridisciplinaire particulièrement adaptée à la prise en charge de la fibromyalgie

Si la médecine thermique propose une réponse aux affections psychosomatiques, elle se trouve particulièrement adaptée à la fibromyalgie. Bien que le traitement par balnéothérapie ne montre pas d'effet significatif sur l'humeur des fibromyalgiques, l'action combinée de celle-ci avec l'éducation thérapeutique et des groupes de thérapie psychocorporelle montre une amélioration sur la douleur, l'enraidissement articulaire et les symptômes psychologiques associés (anxiété, dépression, fatigue chronique, troubles du sommeil...). Deux prises en charge sont d'ailleurs possibles : en orientation Affections rhumatologiques ou en orientation Affections psychosomatiques pour les symptômes affectifs (certains établissements ont développé des protocoles spécialisés associant des soins adaptés et une prise en charge psychologique et/ou sophrologique). Si c'est nécessaire, il est possible d'associer les deux orientations Rhumatologie et Affections psychosomatiques pour une même cure. Pour cela, le médecin devra préciser sur le formulaire Cerfa la nature de l'affection principale et celle de l'affection secondaire (voir p.20) pour une prise en charge en double orientation.



La prescription

Seules 5 stations thermales possèdent l'agrément affections psychosomatiques (PSY) en France. Certaines proposent des modules ou des mini-cures spécialisés dans la prise en charge de certaines pathologies.

La cure peut être prescrite en orientation principale ou en orientation secondaire dans le cas d'une double orientation, comme par exemple dans la prise en charge de la fibromyalgie ou d'une cure post-cancer.

¹Cabinet Stimulus, 2017

²Source : www.ameli.fr

³Le temps de sommeil en France, Santé publique France, 2019

⁴Étude Stop-Tag : suivi du Thermalisme à Orientation Psychosomatique dans le Trouble Anxieux Généralisé, AFRETh

⁵Sondage 2018, Thermes de Saujon

⁶La médecine thermique - Données scientifiques, Pr. Patrice Queneau, Pr. Christian Roques, Chapitre 31, Addictions, par le Dr. Olivier Dubois, Éditions John Libbey, 2018.

⁷Blasche G., Association of spa therapy with improvement of psychological symptoms of occupational burnout, Forsch komplementmed, 2010

⁸État des lieux de la consommation des benzodiazépines en France, Avril 2017

⁹Étude SPECTH, AFRETh, 2014



L'Asthme allergique chez l'enfant

La cure thermale pour mieux contrôler et prévenir les exacerbations

L'allergie est l'une des principales causes de l'asthme. Dans la population pédiatrique, l'asthme a une composante allergique chez 40 à 80 % des enfants¹, si bien qu'il est recommandé de faire une enquête allergologique chez tout jeune asthmatique².

Lorsqu'il est avéré, l'asthme allergique impose une prise en charge multifactorielle au sein de laquelle la cure thermale présente un intérêt.



Entretien avec le Dr. Monique Fourot-Bauzon, médecin allergologue thermal

«La première crise d'asthme allergique apparaît, en général, après l'âge de 5 ans, dans un contexte particulier, chez des enfants avec antécédents d'allergie alimentaire ou de dermatite atopique, puis de rhinopharyngites et bronchites à répétition. Tout au long du tractus respiratoire, la muqueuse est enflammée, épaissie et une hyperactivité bronchique est souvent associée. La cure thermale offre à ces jeunes patients l'opportunité de contrôler leur asthme, voire de le prévenir en intervenant avant la première crise.

Le traitement thermal s'appuie sur l'action interne de l'eau et la pénétration de ses éléments constitutifs au

niveau de la muqueuse respiratoire. Les eaux utilisées sont non agressives, bicarbonatées, chlorurées sodiques, ce qui leur confère des propriétés anti-inflammatoires, antioxydantes³ et cicatrisantes.

“La prise en charge idéale s'appuie sur trois cures successives à un an d'intervalle...”

La première étape des soins consiste à libérer les voies respiratoires d'une éventuelle obstruction nasale par le biais d'irrigations, d'humages ou de bains nasaux. Les inhalations collectives permettent ensuite une absorption au niveau des bronches. Les aérosols et électroaérosols sont, quant à eux, utilisés pour adapter la distribution aux besoins de chaque patient.



La survenue d'un asthme

résulte de l'association d'une prédisposition génétique et de facteurs environnementaux, dont les allergènes⁴. Pour le Pr. Gisèle Kanny, (médecine interne, immunologie clinique et allergologie) l'augmentation de la prévalence de l'allergie⁵ s'explique par l'évolution de nos façons de vivre et de notre environnement.

«Nous passons de plus en plus de temps en intérieur, dans des atmosphères confinées, du fait de l'isolation, où la température avoisine les 20 degrés: des conditions idéales pour les acariens et les moisissures... Les animaux domestiques vivent désormais dans les habitations, ce qui augmente les contacts avec leurs allergènes. La pollution joue, elle

aussi, un rôle favorisant en se fixant aux pollens et en contribuant à l'intensification et à l'allongement de la durée de pollinisation.»

C'est pourquoi il est nécessaire de traiter la cause, en plus des symptômes. «Nous disposons de médicaments remarquables, mais la physiologie de la respiration reste un point essentiel: apprendre à respirer, à se moucher, à vivre avec son asthme en évitant le contact avec les allergènes, développer sa capacité respiratoire au travers d'une activité physique... En plus des soins thermaux, qui contribuent à restaurer la muqueuse, la cure thermale offre le temps nécessaire à cet apprentissage et un environnement qui favorise les activités physiques», précise le Pr Gisèle Kanny.



La cure thermale permet en plus une éviction des allergènes et intègre des temps d'éducation thérapeutique qui facilitent l'appropriation par l'enfant de sa maladie. À La Bourboule, nous avons la possibilité de réaliser des explorations fonctionnelles respiratoires. C'est une occasion d'expliquer aux enfants et aux parents, le mécanisme de la respiration et ce qu'ils peuvent faire pour éviter les crises, tout en les rassurant sur le fait qu'ils sont des enfants comme les autres et que les activités sportives ne leur sont pas contre-indiquées, bien au contraire.

La prise en charge idéale s'appuie sur trois cures successives à un an d'intervalle, suivies d'une année de repos, puis d'une cure de rappel. L'objectif final est que l'enfant puisse entrer au collège en étant maître de sa santé, c'est-à-dire avec une bonne gestion et compréhension de sa maladie, ainsi qu'une autonomie dans la prise de son traitement.»

¹Rancé F, Deschildre A, Bidat E et al, *Prévention secondaire et tertiaire de l'asthme allergique de l'enfant*. Rev Mal Respir. 2010;27(10):1221-30.

²Conférence d'experts. *Recommandations de la SPLF sur asthme et allergie*, Rev Mal Respir. 2007;24:221-32

³*La médecine thermale - Données scientifiques*, Pr. Patrice Queneau, Pr. Christian Roques, Éditions John Libbey, 2018

⁴Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm), *Asthme: une inflammation chronique des bronches de mieux en mieux contrôlée*. (inserm.fr/information-en-sante/dossiers-information/asthme)

⁵Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm), *Allergies: un dérèglement du système immunitaire de plus en plus fréquent*, (inserm.fr/information-en-sante/dossiers-information/allergies)

LA CURE EN DOUBLE ORIENTATION

Pourquoi ? Pour qui ?
Comment prescrire ?

Les cures thermales conventionnées sont prises en charge par l'Assurance Maladie lorsqu'elles sont prescrites par un médecin, traitant ou spécialiste, dans le cadre de l'une des douze grandes orientations, ou domaines thérapeutiques, définis par la Sécurité sociale. La double orientation est conventionnée et permet de soulager deux affections ou de soigner une affection par des soins de deux orientations différentes.

Une cure en double orientation, comment ça se passe ?

La prescription d'une cure thermique à double orientation comprend toujours une orientation majeure et une orientation mineure. Par exemple, un curiste rhumatologie+phlébologie n'aura pas exactement le même programme de soins qu'un curiste en phlébologie+rhumatologie. Lors d'une cure thermique en double orientation, le curiste bénéficie de tous les soins thermaux concernant son affection principale (« majeure ») et de la moitié des soins thermaux prévus pour son affection secondaire (« mineure »).

À noter

Il revient au médecin traitant de déterminer clairement dans la prescription quelle est l'orientation principale et quelle est la secondaire. L'orientation principale est souvent celle qui nuit le plus au quotidien du patient.



Par exemple :

Une double orientation « PSY/RH » indique une cure complète en Affections Psychosomatiques (54 ou 72 séances), avec quelques soins de Rhumatologie (+36 séances). Une double orientation « RH/PSY » indique que la Rhumatologie est l'affection principale (72 séances) et permet en plus de soigner une affection psychosomatique (+36 séances).

Le saviez-vous ?

Un curiste souhaitant effectuer, dans la même année, deux cures thermales traitant chacune une pathologie particulière, se verra refuser sa seconde cure s'il existe une combinaison traitant ces deux pathologies dans une station thermale.



Comment prescrire une cure en double orientation ?

En remplissant le questionnaire de prise en charge Cerfa avec son patient, le médecin mentionne l'orientation principale de son patient et indique qu'un traitement annexe est justifié, en précisant alors l'orientation secondaire.

Dans quels cas prescrire en double orientation ?

Deux types de cas peuvent nécessiter une cure en double orientation :

- le patient a une pathologie pouvant être prise en charge dans deux orientations ;
- le patient souffre de deux pathologies différentes, pouvant chacune être prises en charge dans le cadre d'une cure thermale.

La fibromyalgie est par exemple une pathologie rhumatologique et une affection psychosomatique. Ainsi, bénéficier de soins dans ces deux orientations permet d'apporter une réponse plus complète au patient.

Pour un patient souffrant de plusieurs pathologies, la double orientation apporte un arsenal de soins adaptés aux différents maux du curiste tout en optimisant les coûts tant pour le patient que pour l'Assurance Maladie.

Le questionnaire Cerfa n° 1113P-02 est intitulé "cure thermale questionnaire de prise en charge". Il est adressé à votre organisme d'affiliation. Le formulaire contient plusieurs sections :

- Assurés :** Informations sur l'assuré(e), le bénéficiaire de la cure, et le nombre de cures déjà effectuées.
- Prise en charge :** Section où le médecin certifie que le patient est atteint d'une affection justifiant une cure thermale dans l'orientation thérapeutique indiquée ci-dessous.
- Mentions spéciales :** Questions relatives à l'état du malade, à la prescription dans le cadre d'une affection de longue durée, et à l'absence de contre-indication.



le prescripteur

je, soussigné(e), certifie que est atteint d'une affection justifiant une cure thermale dans l'orientation thérapeutique indiquée ci-dessous

station prescrite un traitement thermal annexe est-il justifié dans une autre orientation de la station oui non si oui, laquelle ?

Les orientations

- Rhumatologie
- Voies respiratoires
- Gynécologie
- Phlébologie
- Neurologie
- Maladies cardio-artérielles
- Affections psychosomatiques
- Affections urinaires et maladies métaboliques
- Affections digestives et maladies métaboliques
- Troubles du développement chez l'enfant
- Dermatologie
- Affections des muqueuses bucco-linguales

Chercher par pathologie

Chercher par zone géographique ou par station



Quelles stations choisir ?

La large majorité des stations thermales prennent en charge plusieurs orientations. Au moment de la prescription, vérifiez les stations prenant en charge les deux orientations concernées. Une carte interactive vous aide à trouver la station correspondante sur medicinethermale.fr. Certaines stations thermales, géographiquement proches, ont établi des partenariats entre elles pour élargir l'offre de double orientation, en proposant des programmes et horaires de soins optimisés sur une journée entre différents établissements thermaux (c'est le cas des deux établissements thermaux d'Aix-les-Bains par exemple ou à Bride-les-Bains).

Préparez votre cure thermale

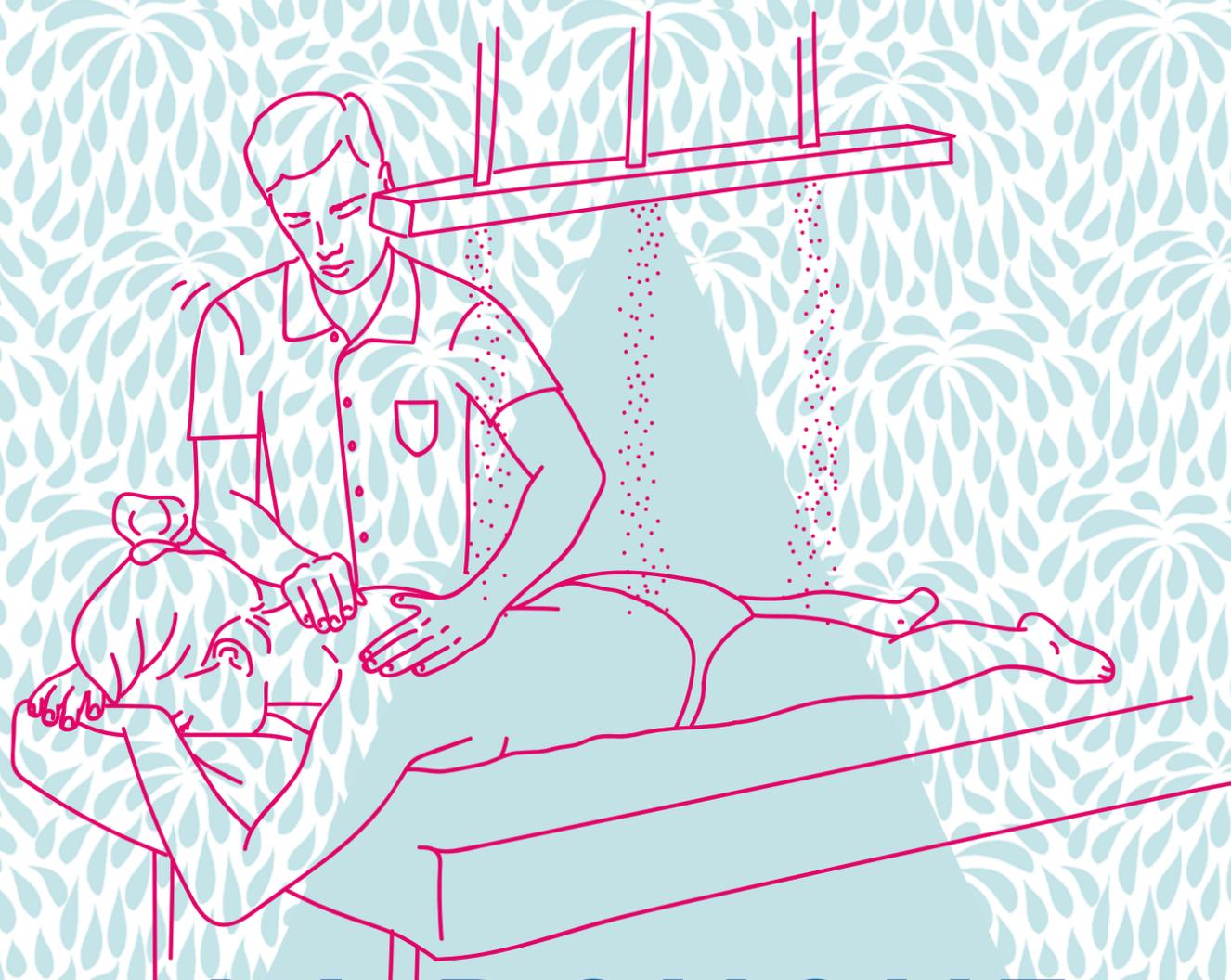
L'étude PACTHE

Qu'est-ce que la Médecine thermale ?

2 000 ans de médecine thermale

Plus de 500 000 personnes ont bénéficié de soins thermaux en France.

ENCORE PLUS SIMPLE!
 Créez et recevez un dossier personnalisé pour votre patient, en quelques clics sur : medicinethermale.fr



LA DOUCHE PÉNÉTRANTE

Un soin antalgique et myorelaxant
aux multiples indications



Les bains, les douches, les boues, sont les principaux soins externes d'hydrothérapie. La douche pénétrante en combinant l'action de la chaleur, de la pression et des éléments constitutifs de l'eau minérale naturelle se montre particulièrement intéressante dans la prise en charge des douleurs chroniques articulaires, tendino-ligamentaires, digestives et urinaires.

Parmi les soins hydrothermaux, qui constituent le cœur de la cure thermale, les douches d'eaux minérales naturelles sont très largement utilisées. En effet, après les bains, les douches sont le deuxième pilier de l'hydrothérapie. Elles consistent à projeter de l'eau thermale sous pression sur l'ensemble du corps du patient ou sur une partie spécifique. Leur action résulte de leurs effets

physiques, de l'apport de chaleur ainsi que du passage transcutané de substances minérales ou plus rarement organiques¹.

“La douche pénétrante est intéressante dans la prise en charge des douleurs chroniques articulaires, tendino-ligamentaires, digestives et urinaires.”

les douches générales sont couramment pratiquées². C'est le médecin thermal qui détermine, en fonction de la pathologie et de l'action thérapeutique souhaitée, la douche la plus adaptée.

De nombreuses variantes de douches existent. Elles peuvent être stimulantes ou sédatives, former le complément d'un autre soin, après la boue, les vapeurs, les massages par exemple, ou constituer une entité propre. Leur température est généralement comprise entre 35°C et 38°C et des temps de 6 minutes pour les douches locales et 3 minutes pour

La douche pénétrante en pratique

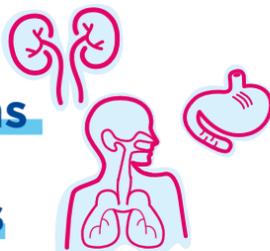
Pour ce soin spécifique, le patient curiste est allongé sur le ventre et une rampe munie de jets multiples délivre, le long de l'axe corporel, une douche en pluie de fort débit et faible pression, favorable à la pénétration des composants actifs de l'eau thermale. La douche pénétrante peut être générale, du cou aux chevilles, ou localisée sur une zone délimitée par le médecin thermal. De même, il existe des douches pénétrantes automatiques ou dirigées par un agent thermal.

Une indication en rhumatologie

Les principales pathologies traitées dans les stations thermales ayant l'orientation rhumatologie sont les pathologies dégénératives douloureuses chroniques (arthrose, rachialgies mécaniques) et les tendinopathies chroniques. Certains rhumatismes inflammatoires chroniques, en dehors des poussées, le syndrome algoneurodystrophique ou les séquelles douloureuses chroniques de chirurgie ou de traumatismes peuvent également être concernés. Les cures en rhumatologie représentent 79% des cures prescrites¹ et, parmi les 91 établissements thermaux agréés pour cette orientation en France, une grande majorité utilise la douche pénétrante, en complément des bains et des applications de boue, pour favoriser la sédation générale et la relaxation musculaire. Le choix de la station et la nature des eaux (sulfurées, sulfatées, oligopolymétalliques ou chlorurées) orientant vers un effet plus ou moins sédatif².

Dans certaines stations, la douche pénétrante est utilisée pour son effet myorelaxant et tonique sur la circulation générale. Elle est alors indiquée dans toutes les affections rhumatismales chroniques touchant la colonne vertébrale: traitement de la lombarthrose, des arthroses cervicales et dorsales, ainsi que dans les suites d'intervention sur la colonne vertébrale ou pour une hernie discale. Les jets de la douche pénétrante peuvent également être centrés vers une articulation douloureuse pour en diminuer les douleurs chroniques.

Trois orientations thérapeutiques supplémentaires



La douche pénétrante est aussi un soin constitutif de la cure thermale à visée uro-néphrologique. Les stations thermales qui proposent cette orientation sont au nombre de neuf et bénéficient d'eaux essentiellement sulfatées et bicarbonatées¹. Les principales indications sont les lithiases urinaires (calculs rénaux), les infections urinaires récidivantes ou chroniques, les prostatites chroniques ou à rechutes et les cystalgies à urines claires¹. La cure de boisson, qui consiste à boire régulièrement de l'eau minérale naturelle, est centrale pour favoriser la diurèse et agir sur le milieu urinaire. Elle est complétée par des soins locaux et généraux comme la douche pénétrante. Dans cette indication, celle-ci consiste en une douche mécanisée sous rampe à affusion de 3 à 6 minutes, éventuellement suivie d'une douche dirigée manuellement sur les régions lombaires durant 4 minutes. La douche pénétrante soulage la douleur, provoque un relâchement et une dilatation des voies urinaires tandis que la douche tonique facilite la migration des calculs, le cas échéant².

Sur le même modèle, les cures thermales spécifiques des maladies de l'appareil digestif et des maladies métaboliques (surpoids et obésité, dyslipidémies,

diabète...) s'appuient sur la cure interne, avec notamment la cure de boisson, et la cure externe (bains, douches, boues, compresses et vapeurs, soins de kinésithérapie...) dans laquelle s'inclut la douche pénétrante.

Enfin, ce soin d'hydrothérapie externe, au même titre que les douches sous pression et les bains complets, contribue à un effet de relaxation générale et d'amélioration de la compliance de la paroi thoracique (capacité à se laisser distendre)². Il intervient de ce fait dans la prise en charge thermale des pathologies ORL infectieuses et allergiques, l'asthme ou les bronchites, aux côtés des différents soins thermaux spécifiques: inhalations, aérosols, douches nasales, irrigations nasales, gargarismes... Les eaux thermo-minérales utilisées sont alors les eaux sulfurées, bicarbonatées et chlorurées sodiques.

¹La médecine thermale - Données scientifiques, Pr. Patrice Queneau, Pr. Christian Roques, Éditions John Libbey, 2018

²Syndicat national des médecins des stations thermales, marines et climatiques de France, Guide de bonnes pratiques thermales, Novembre 2003



À retenir

- Soin d'hydrothérapie externe
- Sédatif, myorelaxant, tonique circulatoire
- Quatre aires thérapeutiques principales: rhumatologie, uro-néphrologie, gastro-entérologie, pneumologie



ours

LAMEDECINETHERMALE
efficace, pour longtemps

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, Caroline Nidelet

Crédits photos
©CNETH Droits réservés ©Istock
©Alain Baschenis pour Eurothermes
©Corentin Mossiere pour La Chaîne
Thermale du Soleil

Remerciements à :
Dr. Hugues Desfour, Dr. Olivier Dubois,
Françoise Ebrard, Dr. Danielle Faure Imbert,
Dr. Monique Fourot-Bauzon,
Pr. Christian Hérisson, Pr. Patrice Queneau,
Pr. Christian-François Roques,
La Chaîne Thermale du Soleil,
La commission communication du CNETH

Contact :
1, rue Cels, 75014 Paris • 01 53 91 05 75
medecinethermale.fr

Imprimé par RAS (95400 Villiers-le-bel) sur papier certifié PEFC



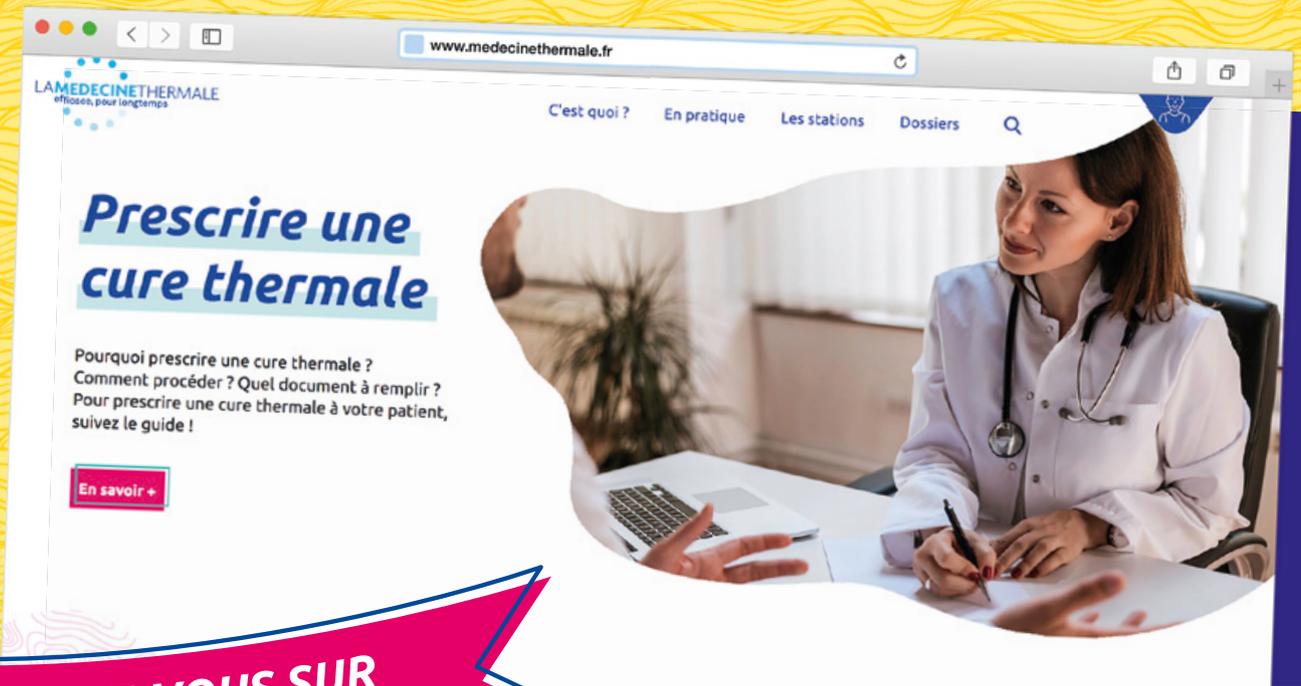
ÉCRIVEZ-NOUS POUR RECEVOIR
GRATUITEMENT
LES PROCHAINS NUMÉROS!
lemagazine@medecinethermale.fr

MEDECINETHERMALE.FR

un site internet entièrement repensé



Nouvel environnement graphique, site adapté à la navigation sur smartphone et tablette mais aussi nouvelles fonctionnalités: votre nouveau site internet de référence sur la médecine thermale vous réserve bien des surprises!



RENDEZ-VOUS SUR
medicinethermale.fr



DÉCOUVREZ NOTRE ESPACE MÉDECINS :
une carte interactive pour trouver les stations adaptées à vos patients,
un quiz pour tester vos connaissances sur le thermalisme,
les opportunités d'installation en station, les études scientifiques...
Et aussi, créez un dossier patient personnalisé pour préparer la prescription.