

THERMES & VOUS

FOCUS

Cures en voies
respiratoires:
comment agissent
les soins?

P. 10

-

REPORTAGE

Thermalisme:
une affaire d'eaux

P. 22

-

AU QUOTIDIEN

La cystite,
une fatalité?

P. 24

-

DOSSIER

**REPRENDRE PIED
GRÂCE À LA CURE**

P. 14

-



ALLEZ PLUS LOIN

Arthrose, rhumatismes inflammatoires: mettez des mots sur vos maux!
P. 04

•

FOCUS

Cures en voies respiratoires: comment agissent les soins?
P. 10

•

DOSSIER

Reprendre pied grâce à la cure
P. 14

•

REPORTAGE

Thermalisme: une affaire d'eaux
P. 22

•

AU QUOTIDIEN

La cystite, une fatalité?
P. 24

•

ET TOUJOURS

On vous répond!
P. 27

•

au sommaire

édito

Chaque année, les professionnels du thermalisme s'engagent pour la qualité de votre expérience en station.

Cela passe par un effort de rénovation des équipements thermaux et des installations de soins — et nombreuses sont les stations à entreprendre de grands travaux pour votre plus grand confort. À nous également de mieux prendre en compte vos droits et vos attentes en tant que curistes. La mise en application d'une Charte du Curiste participe à cette ambition: en définissant les droits du curiste, mais aussi ses devoirs, elle fait de la station thermale un lieu entièrement dédié aux soins, propice au repos, à la sérénité et au mieux-être.

En complément, une enquête de satisfaction annuelle sera rendue obligatoire pour les établissements thermaux non certifiés. Elle nous permettra de progresser sur la voie de la qualité et de l'amélioration des prestations.

Répondre à vos besoins, ce n'est pas seulement être présents pendant la cure. C'est aussi toujours mieux vous informer, répondre à vos interrogations et vous aider dans vos démarches. Pour cela, notre site internet se transforme: carte de France interactive permettant de trouver la station la mieux adaptée, création d'un dossier personnalisé facilitant la prescription... tout est repensé pour vous.

Rendez-vous sur medecinethermale.fr



C'EST VOUS QUI LE DITES!



Vous êtes de plus en plus nombreux à nous écrire sur la page Facebook officielle de la médecine thermale.

Merci pour votre soutien et vos témoignages, vous êtes les meilleurs ambassadeurs du thermalisme!

Francine, 49 ans

Je n'ai jamais fait de cure moi-même mais j'y ai accompagné ma fille pendant 2 ans. 🙌
Résultat: fini les otites à répétition! 🙌

Odile, 67 ans

🙌 Cela fait 10 ans maintenant que je fais des cures thermales contre l'arthrose et je passe de bien meilleurs hivers 🙌, quasiment sans médicaments antalgiques. Génial! 🙌

Romain, 42 ans

Cette année c'était ma première cure! 🙌🙌 Quelle agréable découverte: bravo 🙌🙌 pour l'accueil, la qualité des soins et le professionnalisme des agents thermaux! 🙌

Véronique, 54 ans

J'ai fait des cures pour les maladies psychosomatiques durant 5 ans. Cela m'a fait beaucoup de bien. Prochainement, je vais suivre ma première cure pour l'arthrose dans les Alpes-Maritimes. 🙌🙌🙌
J'ai hâte, car je connais les bienfaits des cures thermales sur la santé. Pendant 3 semaines, on prend soin de soi et c'est essentiel pour son équilibre! 🙌

8 000 fans

merci d'être toujours plus nombreux à nous suivre sur:

www.facebook.com/medecinethermale

Abonnez-vous à notre page: tous les jours, l'actualité de vos stations partout en France, les nouveaux soins, les nouvelles de la Recherche et des articles pour tout savoir sur les maladies chroniques.



ARTHROSE, LOMBALGIE, RHUMATISMES INFLAMMATOIRES

METTEZ DES MOTS SUR VOS MAUX !

La prise en charge des affections rhumatologiques est le motif principal de la prescription de cures en France et représente environ 78% des traitements thermaux délivrés. Ces affections regroupent un ensemble très large de maladies, qu'il n'est pas toujours facile de différencier.

Les rhumatismes

Un Français sur trois souffre de rhumatismes, mais on ne sait pas toujours ce que ce mot recouvre exactement.

Lorsque l'on parle de rhumatismes, on évoque un ensemble de maladies qui touchent l'appareil locomoteur, c'est-à-dire les os, les articulations, les muscles et les tendons.

Le rhumatisme n'est donc pas une maladie de la vieillesse, comme on l'entend encore souvent dire, même si la fréquence de certaines formes augmente avec le vieillissement. C'est une pathologie qui touche toutes les tranches d'âge, ce qui explique pourquoi cette maladie a un tel impact économique.

En effet, les rhumatismes représentent le premier motif de recours aux soins et la cause majeure des congés maladies et des hospitalisations.

Quelques chiffres



En France, 4 à 5 millions de personnes souffrent d'arthrose.

On estime que 1 à 2 % de la population française est touchée par des rhumatismes inflammatoires et 84 % des personnes ont eu, ont ou auront une lombalgie.

On distingue quatre principaux types de rhumatismes:

- les rhumatismes dégénératifs (arthrose...);
- les affections osseuses (ostéoporose...);
- les rhumatismes inflammatoires (polyarthrite rhumatoïde...);
- les affections des parties molles (fibromyalgie...).

L'arthrose et la gonarthrose

L'arthrose est la maladie articulaire la plus répandue. Elle se caractérise par la perte du cartilage au niveau des articulations et la formation d'excroissances osseuses. La douleur est mécanique et diurne et entraîne une difficulté à se mouvoir. Sept millions de personnes sont touchées en France.

La gonarthrose, ou arthrose du genou, est bilatérale dans les deux tiers des cas. Elle concerne 65% des plus de 65 ans et 80% des plus de 80 ans. La plupart des traitements actuels proposés aux patients consistent à réduire la douleur et à diminuer au maximum la gêne fonctionnelle occasionnée mais il n'existe pas de véritable guérison.

Ostéoporose

3 millions de femmes françaises sont touchées par l'ostéoporose, une maladie osseuse qui associe à la fois une diminution de la densité de l'os et des modifications de sa micro-architecture.

L'os est plus fragile, moins résistant et, par conséquent, le risque de fracture augmente (fractures du col du fémur, du poignet, des vertèbres...). Les fractures ostéoporotiques (ou fractures de fragilité) surviennent après un faible traumatisme équivalent au plus à une chute de sa propre hauteur en marchant.

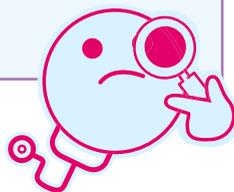
Il ne faut pas confondre ostéoporose et arthrose, deux maladies fréquentes après 50 ans mais qui restent différentes.

L'ostéoporose

est une maladie diffuse du squelette caractérisée par une diminution de la densité des os et donc de la résistance osseuse. Elle peut entraîner des fractures.

L'arthrose

est une usure puis une destruction du cartilage des articulations. Elle est douloureuse et diminue la mobilité articulaire.



La fibromyalgie

La fibromyalgie est une affection qui touche essentiellement les femmes et qui se manifeste par des douleurs diffuses et chroniques. Son apparition est souvent progressive et survient chez l'adulte aux alentours de la trentaine.

Le symptôme principal de la fibromyalgie est la douleur chronique avec la sensation d'avoir «mal partout». Accentuées par les efforts, le froid, l'humidité, les émotions ou le manque de sommeil, les douleurs se manifestent sous différentes formes : articulaires, musculaires, tendineuses, neurologiques. On associe la fibromyalgie à des douleurs intenses à la fois diffuses (dont la localisation peut changer

pour une même personne) et permanentes, même si leur intensité peut évoluer dans le temps.

On retrouve les zones les plus sensibles autour de la colonne vertébrale (nuque, épaules, omoplates, hanches, etc.). C'est au réveil ou après avoir tenu une position prolongée que certaines personnes atteintes de fibromyalgie évoquent ressentir les douleurs les plus fortes : raideurs, muscles durs et sensibles, spasmes...

Polyarthrite rhumatoïde et spondylarthrite ankylosante

Les rhumatismes inflammatoires (polyarthrite rhumatoïde, spondylarthrite ankylosante, rhumatismes psoriasiques) sont des affections douloureuses auto-immunes, aiguës ou chroniques des articulations, des muscles et d'autres tissus.

1 à 2% de la population française est touchée par des rhumatismes inflammatoires. Contrairement à l'arthrose, les rhumatismes inflammatoires touchent des personnes plus jeunes, entre 20 et 50 ans.

Maladies chroniques évolutives, elles sont le fait d'un dérèglement du système immunitaire qui déclenche ces inflammations, même si des facteurs environnementaux, bactériens, ou viraux pourraient être impliqués. Une origine génétique peut entrer en jeu dans le développement de la maladie.



Traitement thermal et effets de la cure en rhumatologie

72 soins sur 18 jours de cure sont prescrits par le médecin thermal en rhumatologie : massages, bains, vapeurs, exercices en bassin, boues, douches de forte pression...

Les mécanismes à l'œuvre :

- La chaleur a un effet sédatif et décontractant. Associée à la pression hydrostatique, elle vient soulager la douleur liée à l'arthrose et a un effet bénéfique sur le tonus musculaire et articulaire.
- Le contact transcutané de l'eau permet le passage des oligoéléments vers le cartilage.
- Pendant la cure, la kinésithérapie et la mobilisation en bassin participent à la rééducation et à la mobilité.
- Et enfin, les modalités thérapeutiques propres au thermalisme (la relaxation, l'éducation à la santé, la consultation de diététiciens, ou les activités sportives) participent à une amélioration durable de la qualité de vie.

Après une cure thermale, une amélioration de la douleur et de la mobilité, et une baisse de la consommation de médicaments sont fréquemment observées.

En soulageant les patients de douleurs rebelles et installées depuis plusieurs années, la cure représente l'opportunité de reprendre une vie sociale, voire une activité professionnelle, parfois abandonnées depuis longtemps.

«La cure est un excellent moyen d'apprivoiser ses articulations pour une réhabilitation physique.»

Dr. Romain Forestier, rhumatologue
et pilote de l'étude Thermarthrose.

RETROUVEZ TOUS LES RÉSULTATS
DE CETTE ÉTUDE SUR :
www.medcinethermale.fr

Les tendinites

La tendinite est une inflammation des tendons reliant les muscles à l'os.

Elle peut intervenir suite à des efforts répétés, une posture inappropriée ou la récurrence de mauvais gestes sportifs ou professionnels.

La plus fréquente des tendinites est celle de l'épaule. Elle est due au frottement des tendons qui coiffent la tête de l'humérus. La chronicité s'installe avec la répétition de ces frottements. La douleur liée aux tendinites

et aux douleurs chroniques de l'épaule reste souvent comparable à une simple gêne. Elle peut néanmoins se propager au reste du membre, comme le bras et la main, et provoquer des troubles du sommeil.

Au-delà des douleurs chroniques, il est fréquent de voir apparaître des raideurs, une diminution de la mobilité ou une perte de force musculaire.

Les sciatiques

Les sciatiques sont associées à des douleurs en bas du dos et dans le membre inférieur. Les douleurs varient selon la racine qui est touchée: L5 ou S1.

Dans le premier cas, la douleur intervient dans la partie arrière de la cuisse et sur le côté du membre: côté du genou, dessus du pied, gros orteil.

Dans le second cas, les douleurs se manifestent à l'arrière de la cuisse, derrière le genou, dans le mollet, dans le talon et dans le pied, de la plante aux 3 plus petits orteils.

Parmi les autres symptômes, on retrouve des douleurs à la suite d'un effort, des douleurs accentuées en position assise, ou encore des sensations d'engourdissement et de fourmillement dans la jambe et le pied.

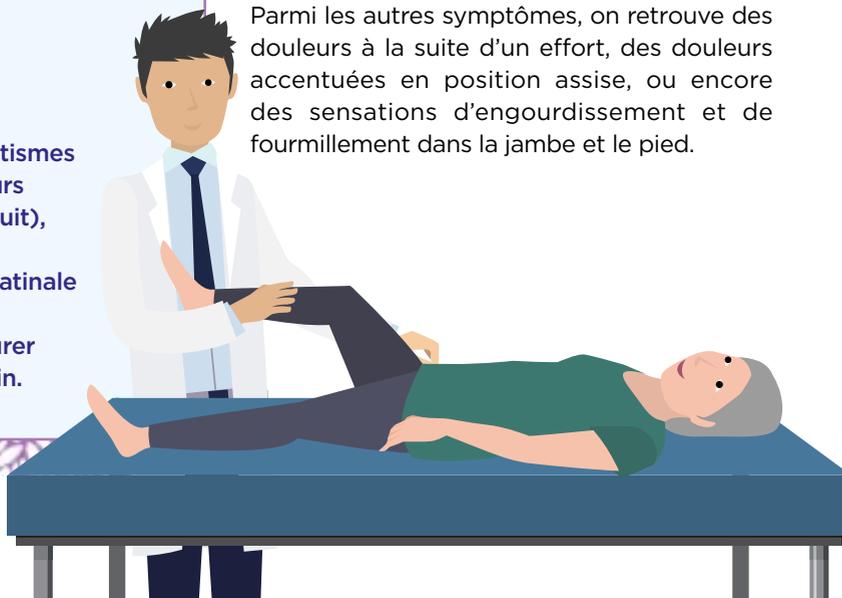
Arthrose ou rhumatisme inflammatoire? Pas toujours simple de les différencier.

L'arthrose

Dans l'arthrose, les douleurs sont dites mécaniques, c'est-à-dire que ces douleurs surviennent essentiellement lors de l'effort et sont calmées par le repos.

Rhumatisme inflammatoire

À l'inverse dans les rhumatismes inflammatoires, les douleurs surviennent au repos (la nuit), sont à l'origine de réveils nocturnes et de raideur matinale avec une sensation de «dérailage» qui peut durer jusqu'à 30 minutes le matin.

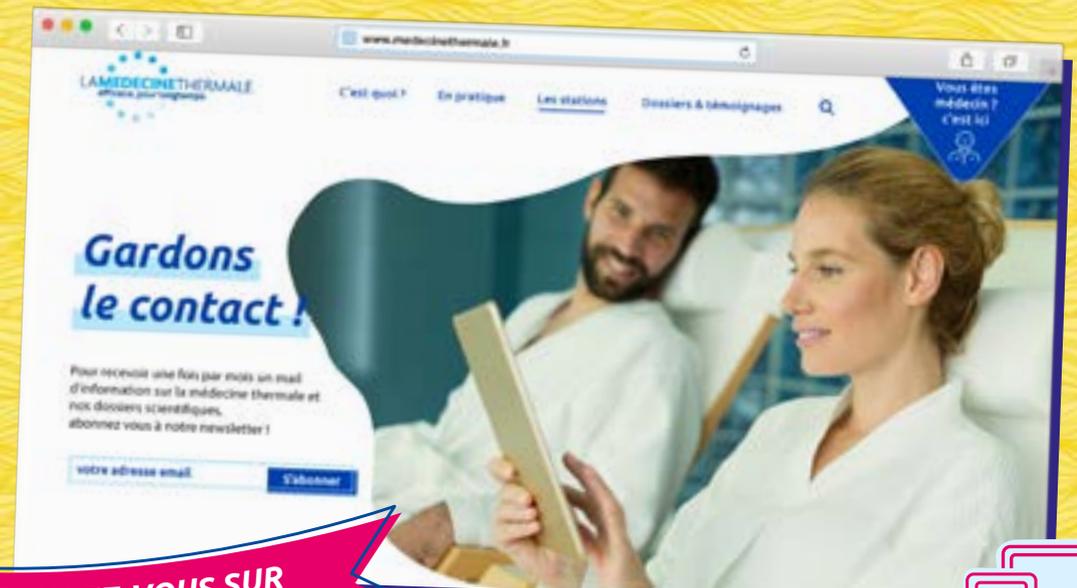


NOUVEAUTÉ 2019

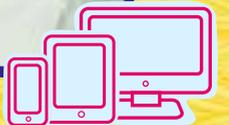
un site internet entièrement repensé



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 thermique vous réserve bien des surprises!



RENDEZ-VOUS SUR
medicinethermale.fr



Découvrez notre nouvelle carte interactive et trouvez les stations les mieux adaptées à votre pathologie. Testez vos connaissances sur le thermalisme, et téléchargez votre dossier personnalisé pour faciliter la prescription par votre médecin. (fiche sur la pathologie sélectionnée, bénéfices prouvés de la médecine thermique, stations pouvant la prendre en charge, témoignages de curistes, etc.).



CURES EN VOIES RESPIRATOIRES

COMMENT AGISSENT LES SOINS ?

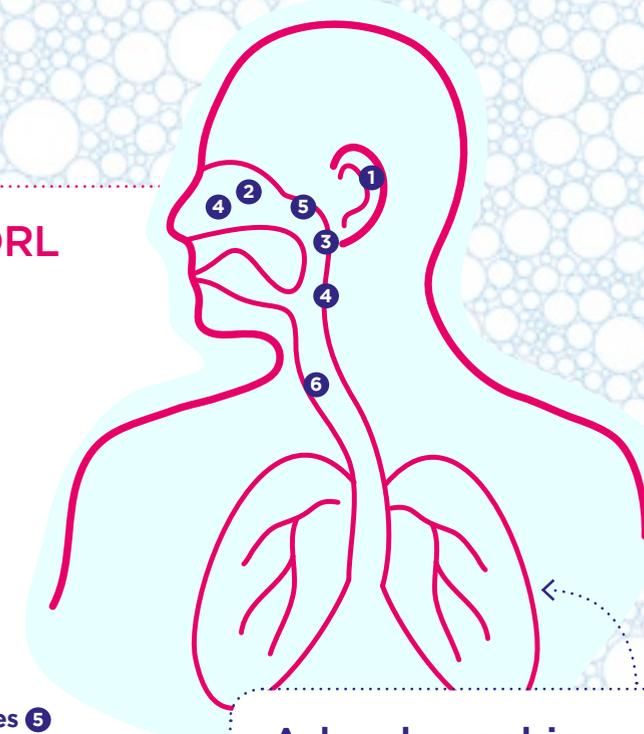
Les maladies respiratoires représentent un ensemble de maladies très diverses.

Les problèmes associés à la sphère oto-rhino-laryngologique (ORL), à l'arbre bronchique, ou aux deux, peuvent être traités en station. On y dispense 108 soins au curiste durant les 18 jours du traitement, choisis en fonction des besoins spécifiques et de la tolérance de chacun.



Sphère ORL

- Otites ①
- Rhinites atrophiques ou vasomotrices ②
- Rhinopharyngites ③
- Rhino-sinusites, d'origine allergique ou non ④
- Affections chroniques du pharynx ③
- Laryngites ④
- Amygdalites chroniques ⑤
- Trachéites allergiques, etc. ⑥



Arbre bronchique

- Asthme (adulte et enfant), d'origine allergique ou non
- Bronchites chroniques, avec ou sans dilatation des bronches
- Bronchopneumopathies chroniques (BPCO) de l'adulte, etc.



La médecine thermale représente une solution pour traiter efficacement et durablement les troubles respiratoires et mieux vivre sa maladie. Plusieurs études scientifiques ont montré que les curistes ayant suivi un traitement pour des pathologies ORL ont, un an après le séjour thermal, une qualité

de vie améliorée avec des prescriptions de médicaments et des hospitalisations réduites. De même, chez plusieurs patients souffrant de troubles de l'audition liés à des maladies ORL, la perte auditive est atténuée dans les cas de surdité légère ou moyenne.

Les soins thermaux spécialement conçus pour les voies respiratoires

L'administration de l'eau thermale et ses dérivés (vapeur et gaz) se fait directement sur les tissus lésés. Ils ont une action positive grâce à des effets antiseptiques, mucorégulateurs, antiallergiques et immunomodulateurs.

Pour évacuer les sécrétions stagnantes du nez et des sinus, on préconisera différents types d'irrigation:

- **le bain nasal:** envoi de petites quantités d'eau thermale dans chaque fosse nasale à l'aide d'une pipette;
- **l'irrigation nasale:** administration de grandes quantités d'eau thermale dans chaque fosse nasale via une canule;
- **la douche nasale:** même principe que l'irrigation nasale mais réalisée par un jet;
- **la douche rétronasale:** grâce à une canule spécifique, permet également de traiter la paroi pharyngée.

Pour les problèmes pharyngés, notamment l'élimination des sécrétions et des débris enclavés qui favorisent les infections, plusieurs soins existent:

- **la pulvérisation pharyngée:** envoi d'un jet d'eau thermale brisé par un tamis sur la paroi pharyngée;
- **douche pharyngée:** jet d'eau thermale envoyé directement sur les amygdales et la paroi pharyngée.

Enfin, pour désencombrer les voies respiratoires, plusieurs types d'humage d'eau thermale finement fragmentée et propulsée sont proposés:

- **aérosol pneumatique:** diffusion des particules des fosses nasales aux alvéoles pulmonaires;
- **aérosol sonique:** utilisation d'infrasons pour une meilleure pénétration dans les cavités sinusiennes;
- **aérosol manosonique:** utilisation des infrasons dans un circuit de compression permettant une insufflation au niveau des trompes auditives.

L'asthme chez l'enfant

Première maladie chronique de l'enfant, l'asthme touche plus de 10% des jeunes scolarisés, avec des conséquences parfois lourdes sur leur quotidien: retard scolaire, consultations en urgence, hospitalisations...

Si les médicaments sont de plus en plus efficaces dans la prise en charge au long-cours de la maladie, la cure reste intéressante en complément du traitement de fond ou à des fins de prévention.

Les soins sont adaptés à l'âge des petits curistes et modulés dans la durée. L'éducation thérapeutique est également pertinente: par groupes d'âges, la maladie est expliquée par des professionnels, d'une façon simple et imagée, afin que l'enfant comprenne et s'approprie le traitement.



Où effectuer une cure thermale pour voies respiratoires?

36 stations sont agréées en France pour l'orientation voies respiratoires. Retrouvez la liste complète (dates d'ouvertures, coordonnées, accessibilité, etc) sur www.medicinethermale.fr.



Reprendre pied grâce à la cure

Accident de la vie, maladie grave, opération ou traitement lourd... certaines épreuves sont difficiles à surmonter. La cure, grâce à sa prise en charge globale et son encadrement professionnel, est l'occasion de se consacrer à soi, de reprendre des forces et de se laisser aller dans un cadre propice au « lâcher prise », le temps d'une parenthèse réparatrice.

dossier



Séquelles d'accidents vasculaires cérébraux (AVC)

Chaque année, 6 000 personnes sont handicapées par des séquelles d'accidents vasculaires cérébraux (AVC).

Dès le retour à l'équilibre de l'état circulatoire, la médecine thermale peut offrir des soins d'entretien bien adaptés aux besoins du patient. En effet, la médecine thermale repose sur une prise en charge globale des patients dans leur phase de récupération, axée sur des soins thermaux quotidiens associés à un accompagnement individualisé et adapté à chaque personne selon son rythme et son état.

La cure permet de poursuivre plusieurs objectifs:

- améliorer la motricité grâce à la rééducation;
- préserver l'autonomie;
- informer sur les conséquences et les enjeux du retour à domicile;
- rassurer et fournir un soutien psychologique sur-mesure.



Si la cure thermale ne permet pas de guérir les maladies neurologiques, elle peut toutefois ralentir l'installation des symptômes, permettre de mieux récupérer des déficits des fonctions lésées, en favorisant ainsi une meilleure réinsertion, autonomie et qualité de vie.

Séquelles des traitements du cancer du sein



Le cancer du sein est le cancer féminin le plus fréquent en France. Au terme des traitements lourds qu'il requiert, les femmes en rémission, outre la fatigue, peuvent éprouver un fort sentiment de perte de féminité et d'abandon. Les stations thermales sont un relais possible pour accompagner leur convalescence, grâce à des programmes multidisciplinaires de reconstruction, prenant en compte les facteurs physiques aussi bien que psychiques.

Chaque année, elles sont entre 500 et 1 000 femmes, en rémission de leur cancer du sein, à être traitées en cure thermale dans le cadre de programmes d'Éducation Thérapeutique du Patient ou de mini-cures.

Ces protocoles ont tous été inspirés de l'étude PACThe*, qui porte sur la mesure du bénéfice pour les curistes en rémission d'un cancer du sein d'un programme thermal associant, sur deux semaines, un suivi nutritionnel (pour ne pas prendre de poids, facteur de risque de récurrence), un programme d'entraînement physique (renforcement musculaire, séances "économie du geste", réhabilitation physique et aquagym) et une approche psychologique (sophrologie, groupes de parole...).

Bien sûr, au cœur du séjour: les soins thermaux. Pour ces femmes, des eaux thermales chaudes, aux effets calmants et

décontractants sont préconisées (massage sous eau, drainage lymphatique...).

Un an après la cure, l'étude a prouvé que la qualité de vie est significativement meilleure pour les femmes ayant suivi un séjour thermal que pour les autres, tout comme le contrôle pondéral et les troubles de l'humeur.

Suite des autres cancers

Certaines cures thermales à orientation Dermatologie ont aussi une action bénéfique sur les séquelles cutanées de plusieurs types de cancer après les traitements de chimiothérapie et de radiothérapie. Ces traitements, bien que très efficaces, ont des effets secondaires lourds: brûlures, cicatrices enflammées, peau réactive irritable...

Les traitements thermaux permettent de retrouver mobilité et qualité de la peau et s'inscrivent dans une démarche globale de

reconstruction et de récupération. Il existe également des modules spécifiques Post-Cancer Gynécologique pouvant être associés à une cure thermale classique (orientation Gynécologie).

Certains établissements thermaux à orientation Phlébologie ont une grande expertise dans la prise en charge du lymphœdème des membres supérieurs, effet secondaire possible d'un traitement réalisé au niveau de l'aisselle (curage axillaire en particulier).

Le saviez-vous ?

Pour bénéficier de la prescription d'une cure thermale, il faut être considéré en rémission et ne plus avoir suivi de traitement en chimiothérapie depuis 6 mois.

* Étude Pacthe - évaluation du programme d'accompagnement et de réhabilitation post-thérapeutique pour les femmes en rémission complète de leur cancer du sein en milieu thermal. Date de publication: 2013)



Burnout

Le burnout se traduit par un « épuisement physique, émotionnel et mental qui résulte d'un investissement prolongé dans des situations de travail exigeantes sur le plan émotionnel ».

Pas toujours simple à identifier et diagnostiquer, on retrouve chez le patient atteint de burnout tout ou une partie des symptômes suivants :

- **manifestations émotionnelles** (peurs mal définies, tensions nerveuses, irritabilité ou absence d'émotion...);
- **manifestations physiques** (troubles du sommeil, fatigue chronique, tensions musculaires avec douleurs rachidiennes, variation de poids, maux de tête, nausées, vertiges...);
- **manifestations cognitives** (diminution de la concentration, difficultés à réaliser plusieurs tâches à la fois, à prendre des décisions...);
- **manifestations comportementales** (repli sur soi, isolement social, comportement agressif, ressentiment et hostilité à l'égard des collaborateurs et comportements addictifs: tabac, alcool, tranquillisants, drogues, etc.);
- **manifestations motivationnelles** (désengagement progressif, baisse de motivation et du moral, effritement des valeurs associées au travail, doute sur ses compétences, remise en cause professionnelle, dévalorisation).

La station thermale est un espace neutre, dans lequel chaque curiste peut se sentir en sécurité

Plus le burnout est pris en charge tôt, plus la cure sera efficace. Pour cela il est important de reconnaître les signes: troubles du sommeil, angoisses, état de fatigue chronique, troubles de la concentration et changement de comportement, sont autant de symptômes qui peuvent alerter. Si à l'inverse le trouble est installé depuis longtemps, il faudra effectuer plusieurs cures sur 2 ou 3 ans pour avoir des résultats optimaux.

Dans la prise en charge du burnout, comme pour les états dépressifs, le protocole thermal implique une combinaison de bains, de douches générales au jet, de massages sous l'eau et de bains en piscine. Des séances de relaxation, des ateliers de gestion du stress et des entretiens individuels viennent compléter les soins.



La station thermale est un espace neutre, dans lequel chaque curiste peut se sentir en sécurité, loin des éléments stressants du quotidien qui peuvent nuire à la guérison.

C'est un moment particulièrement propice à l'introspection et à la prise de décision: nombreux seront les curistes qui pourront effectuer un choix de vie pendant cette « coupure », et s'éloigner à leur retour d'environnements toxiques.



La cure thermale peut également aider les curistes à se sevrer: le burnout est souvent accompagné de comportements addictifs, et la cure semble tout indiquée pour accompagner les patients dans la réduction progressive de leur consommation de substances nocives (alcool, médicaments, drogues...).

Cure et rééducation post-traumatique



Après une intervention chirurgicale orthopédique, après un accident de la voie publique, ou après un traumatisme sportif, la rééducation s'impose en général.

Un séjour dans une station thermale spécialisée offre un complément efficace.

La thérapie thermique s'inscrit comme une nouvelle étape après une chirurgie de prothèse de hanche, de genou ou une fracture de l'extrémité supérieure du fémur.

La balnéothérapie, les massages, la mobilisation articulaire et les propriétés des eaux thermales concourent à favoriser une récupération rapide. Selon les symptômes présentés par le patient — après une intervention chirurgicale comme la pose d'une prothèse, la réparation d'un traumatisme ou d'une fracture — le médecin thermal va rédiger une ordonnance de soins adaptés.



Les soins de rééducation, présents dans tous les programmes de cure thermale à orientation rhumatologie, sont tous réalisés par des kinésithérapeutes diplômés.

Séquelles de brûlures et cicatrices

Le recours à la cure thermale est devenu un élément privilégié dans la prise en charge des séquelles cicatricielles et des brûlures. Cette démarche s'inscrit dans une prise en charge globale qui associe soins thermaux et éducation à la santé de la peau. Elle permet d'assurer une amélioration globale de l'état du patient, au niveau cutané, fonctionnel et psychologique.

La station thermale reste un lieu privilégié pour le passage d'un cap critique, aussi bien fonctionnel qu'esthétique. Sont concernés les brûlés avec des cicatrices:

- graves (hypertrophiques, chéloïdes, brides, cicatrices rétractiles...);
- de délabrement cutané post-traumatiques;
- de nécroses septiques;
- chirurgicales d'amputation ou de chirurgie réparatrice.

La prise en charge en milieu thermal poursuit plusieurs objectifs:

- diminution de l'inflammation et meilleure cicatrisation, avec amélioration du confort cutané et diminution nette du prurit (ce qui facilite la rééducation et la tolérance des orthèses compressives);
- lutte contre l'hypertrophie cicatricielle et ses complications esthétiques mais aussi fonctionnelles;
- augmentation de la souplesse cutanée et de la mobilisation articulaire;
- soutien psychologique via l'éducation thérapeutique du patient;
- apprentissage du maquillage médical correcteur quand les zones cicatricielles pénalisent l'image du patient et sa vie relationnelle.

Quelques chiffres

Chaque année, en France, près de 335 000 personnes, dont plus de 110 000 enfants de moins de 5 ans, se brûlent avec un objet du quotidien.

Barbecue, four, fer à repasser, fer à lisser les cheveux, casseroles... les situations présentant un risque de brûlure domestique sont très nombreuses au sein du foyer.

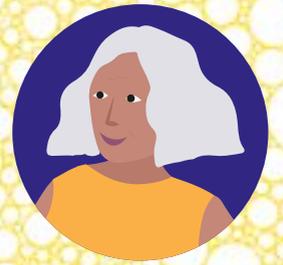
Ces différents objectifs, qui concourent à une meilleure qualité de vie du patient, peuvent être atteints grâce à la prise en charge complète, par un personnel spécialement formé, proposée par la médecine thermale: dermatologues, masseurs-kinésithérapeutes, infirmiers, agents thermaux, psychologues et esthéticiennes coordonnent leurs efforts pour apporter le plus de soulagement possible à un curiste souvent en situation de détresse.

Aux soins s'ajoutent divers ateliers d'éducation thérapeutique du patient: atelier hygiène-hydratation, alternatives au grattage ou encore relaxation.

Les ateliers de maquillage correcteur jouent également un rôle essentiel en permettant d'apprendre à dissimuler les stigmates des brûlures, temporaires ou permanents. Grâce à des techniques simples et faciles à reproduire chez soi, le patient apprend à masquer l'érythème, l'hypopigmentation ou l'hyperpigmentation, et à atténuer les altérations du relief cutané.



Souvenirs d'une agent thermale



Nous sommes allés à la rencontre de Francine, ancienne agent thermale d'une station des Pyrénées dans les années 1960!



Fille de fermiers, Francine quitte l'école après son certificat d'étude. Elle ne pourra pas se présenter au concours de l'école d'infirmières mais souhaite soigner des malades et se présente naturellement à l'établissement thermal voisin de sa commune, où elle sait qu'elle sera en contact avec des curistes.

Au début des années 1960, de nombreux curistes affluent à chaque saison dans cette station pour être soulagés de leurs affections de l'appareil réno-urinaire. En effet, la source fournit une eau riche, sulfurée, bicarbonatée sodique, hyposulfitee et silicieuse; des propriétés également efficaces pour lutter contre un grand nombre de pathologies (rendez-vous page 23 pour en savoir plus).

À l'époque, femmes et hommes sont à des étages différents et quinze agents s'occupent

d'eux du lundi au samedi de 5 heures du matin à 14 heures. Le planning n'existe pas: le premier curiste arrivé est le premier servi et il n'y a qu'une douzaine de cabines pour effectuer les deux soins individuels proposés alors par la station (la douche intestinale et l'irrigation vaginale).

Après le travail, les équipes se reposent tandis que les curistes profitent du cadre majestueux de la station.

Les curistes avaient rendez-vous tous les matins à la buvette, pour se voir délivrer un verre d'eau thermale, un soin à part entière obligatoire. Le médecin thermal qui prescrivait ces soins venait à chaque saison de Paris.

Deux choses n'ont pas changé en un demi-siècle: le professionnalisme et la bienveillance des agents thermaux à l'égard des curistes et la majesté des lieux. Accroché à la montagne, l'établissement est niché dans un écrin de verdure où l'apaisement est roi.



UNE AFFAIRE D'EAU

Vous vous êtes toujours demandé pourquoi une station thermale ne prenait pas en charge votre pathologie ou bien pourquoi beaucoup d'établissements thermaux étaient regroupés dans certaines régions? La réponse se trouve dans les sources d'eaux thermales! Plongée au cœur de l'extraordinaire patrimoine thermal français.

Le parc thermal français, c'est:

 **770**
sources
d'eau minérale
naturelle répertoriées

 **400**
sources exploitées
par les établissements
thermaux et / ou à des fins
d'embouteillage

 **1er**
patrimoine
hydrominéral
européen

À chaque région, ses eaux caractéristiques



Classification des eaux	Indications	Localisation géographique dominante
Eaux sulfurées Forte concentration d'acide sulfhydrique, taux élevé de soufre	Traitement des muqueuses atteintes d'infections chroniques, également réputées pour aider à lutter contre les maladies des voies respiratoires telles que les rhinites, les otites, l'asthme et les bronchites.	Pyrénées (zone axiale)
Eaux sulfatées Forte teneur en soufre, mais aussi en calcium et/ou magnésium	Traitement des affections des reins, efficaces contre l'eczéma et pour soigner les cicatrices de brûlures. Prise en charge des maladies métaboliques.	Pyrénées nord, Alpes, Vosges
Eaux chlorurées Chlorure de sodium	Effet stimulant sur la croissance, également indiqué dans le traitement des troubles de l'enfant (énurésie ou «pipi au lit»)...	Pyrénées nord, Alpes, Jura Savoie
Eaux bicarbonatées Forte concentration en bicarbonate	Efficaces contre certaines affections gastro-intestinales et hépato-biliaires: soulagement des douleurs liées à la digestion, diminution des spasmes digestifs et cicatrisation de la muqueuse intestinale. Contenant du calcium: effet anti-inflammatoire, apaisant et cicatrisant adapté au traitement de l'acné et des brûlures.	Massif Central
Eaux oligométalliques, oligominérales Faiblement minéralisées, elles peuvent présenter de fortes teneurs en cuivre, fer, ...	Permettent de renforcer le système immunitaire, et possèdent des vertus complémentaires. Riches en cuivre: traitement des problèmes dermatologiques. Riches en fer: traitement de l'anémie Riches en arsenic: conseillées aux personnes souffrant d'allergies.	Bassin Aquitain
Eaux caractérisées par un élément rare	Différentes selon chaque composition particulière	—

LA CYSTITE : UNE FATALITÉ ?

L'infection de la vessie appelée « cystite » est de loin l'infection urinaire la plus courante. Même si certains hommes peuvent être touchés, la cystite reste une maladie essentiellement féminine.



En France, 9 stations thermales prennent en charge cette pathologie en orientation « Affections urinaires ».

Eugénie-les-Bains

Capvern-les-Bains

Aulus-les-Bains

La Preste-les-Bains

Châtel-Guyon

Contrexéville • Vittel

Évian-les-Bains
Thonon-les-Bains

Symptômes et traitements

Nombreuses sont les femmes à reconnaître ces signes qui ne trompent pas :

Sensation persistante d'avoir envie d'uriner, petit volume d'urine à chaque passage aux toilettes, brûlures à la miction, urines troubles et malodorantes, contenant parfois du sang, douleur, pression dans le bas-ventre... le tout sans fièvre.

Récidives et traitement thermal

Lorsque la cystite devient chronique, les retentissements sur le quotidien peuvent devenir lourds pour la patiente. On peut parler de chronicité lorsqu'une femme souffre de plus de quatre cystites par an. Il devient alors nécessaire de prendre des mesures.

La prévention des récidives fait d'abord appel à des prises d'antibiotiques. Il convient également d'adapter sa routine quotidienne : utiliser un savon au pH doux pour préserver la flore intime, boire de grandes quantités d'eau et, dès les premiers signes d'inconfort, éviter les vêtements trop serrés ou les sous-vêtements en matière synthétique.

La cure thermique est également un allié précieux pour les malades chroniques, et notamment pour celles

souffrant en parallèle d'une constipation chronique, de cristaux ou d'une malformation urétrale.

Douches, bains, cataplasmes calment les douleurs de la vessie

Les bénéfiques se font sentir dès la première cure, avec généralement un espacement des crises



Pourquoi les femmes ? Une histoire d'anatomie

Chez la femme, la proximité vagin-anus-urètre est à l'origine de la migration d'un germe intestinal, le colibacille. C'est cette bactérie, en provenance de l'intestin, qui colonise facilement l'appareil urinaire et cause des désagréments à tant de femmes.

La cure de boisson, également prescrite par le médecin thermal, favorise la diurèse et permet de contrôler les bactéries et l'inflammation. Les trois semaines de cure permettent un apprentissage des bonnes pratiques et une sensibilisation à la prévention, notamment via l'éducation à l'hygiène alimentaire et un encouragement à l'activité physique, qui permettent d'éviter la survenue d'épisodes de constipation.

Les bénéfiques se font sentir dès la première cure, avec généralement un espacement des crises, une amélioration de la qualité de vie, une diminution des douleurs – et donc de la prise de médicaments.

Pour plus d'informations, rendez-vous sur le site www.medicinethermale.fr dans la rubrique « Infections urinaires chroniques »

Les bons gestes :

De nombreuses cystites pourraient être évitées en respectant ces conseils simples :

- Uriner toutes les 2h, éviter de se retenir trop longtemps, uriner après chaque rapport sexuel.
- Boire au moins 1,5 litre d'eau par jour.
- Lutter contre la constipation.
- S'essuyer d'avant en arrière après tout passage aux toilettes.
- Avoir une bonne hygiène intime, avec des produits adaptés (pH neutre...).



on vous répond!

Camille, 36 ans

Je lis dans les contre-indications à la cure qu'il faut être en «rémission» de sa maladie pour venir en cure: en tant que malade chronique (polyarthrite rhumatoïde), je ne pourrai donc jamais suivre de cure?

Bonjour Camille! La cure est tout à fait indiquée pour de nombreuses maladies chroniques. Elle est même de plus en plus considérée comme une alternative aux traitements médicamenteux et comme une réponse efficace à ce problème de santé publique. On préconise seulement de réaliser la cure en dehors des périodes de «poussée», notamment pour les rhumatismes inflammatoires. Le stade de rémission est seulement applicable pour les cancers «actifs»: dans ce cas il s'agit en effet d'une contre-indication formelle à la cure.

Jacques, 52 ans

J'ai entendu dire que l'on pouvait suivre une cure pour soigner deux maladies: est-ce que je dois aller chez deux médecins me la faire prescrire puis me rendre dans deux stations différentes? Je croyais que l'on avait droit à une seule cure par an...

Bonjour Jacques. En effet, sauf dans de très rares cas, une seule cure peut être réalisée par an (sauf pour la prise en charge des grands brûlés). Par contre, vous pouvez tout à fait suivre une cure qui traite deux pathologies! C'est ce qu'on appelle la cure «double orientation». Votre médecin doit simplement cocher la case correspondante dans le formulaire de prise en charge et vous devez définir ensemble la pathologie principale (par exemple celle qui vous nuit le plus au quotidien). Ensuite il ne reste plus qu'à trouver une station capable de vous accueillir.

Vivianne, 43 ans

J'ai déménagé et mon nouveau médecin traitant refuse de me prescrire une cure pour mon psoriasis, alors que j'en ai effectué une l'année dernière et qu'elle m'a beaucoup soulagée. Comment puis-je procéder?

Vivianne, tout d'abord, parlez avec votre médecin de votre expérience personnelle: peut-être est-il sceptique car il n'a jamais prescrit de cure à un patient et n'arrive pas à en mesurer les bénéfices? Si vous lui détaillez les soins reçus et leurs effets (diminution des douleurs et de la prise de médicaments, etc.), il pourrait changer d'avis. Vous pouvez également imprimer depuis le site www.medicinethermale.fr un dossier personnalisé regroupant les informations sur la prise en charge de votre pathologie (liste des stations, effets de la cure, résultats scientifiquement prouvés...). Un espace médecin est également accessible à cette même adresse s'il souhaite se renseigner directement. Finalement, sachez que vous pouvez aussi vous adresser à un spécialiste pour la prescription de la cure (dermatologue, rhumatologue...)



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

Crédits
©CNETH ©shutterstock
©Alain Baschenis

Remerciements
Pr Christian-François Roques,
La commission communication
du CNETH

Contact
1, rue Cels, 75014 Paris
01 53 91 05 75
medicinethermale.fr

Suzanne souffre d'arthrose, la Médecine Thermale l'aide à vivre mieux!

COMME ELLE, PARLEZ-EN
À VOTRE MÉDECIN!



**De nouveaux spots pour illustrer les bénéfices
de la médecine thermale dans votre quotidien.**

Suzanne, retraitée énergique souffrant d'arthrose, Léo, jeune garçon
asthmatique plein de vie et Caroline, quarantenaire en rémission
d'un cancer du sein retrouvant les joies du quotidien:
ils sont les nouveaux visages de la médecine thermale!



Les vidéos sont à voir
ou à revoir sur:

www.medecinethermale.fr

