

THERMES & VOUS

FOCUS

Surpoids, obésité :
reprenez confiance
en vous.

P. 4

-

REPORTAGE

Comment prolonger
les bienfaits de la cure
thermale?

P. 20

-

AU QUOTIDIEN

La médecine thermale :
source... d'emplois!

P. 26

-

DOSSIER

**FEMMES, HOMMES,
DES CURES POUR
TOUTES ET POUR TOUS!**

P. 12

-



édito

FOCUS

Surpoids, obésité :
reprenez confiance
en vous.
P. 4

DOSSIER

Femmes, hommes,
des cures pour toutes
et pour tous !
P. 12

REPORTAGE

Comment prolonger
les bienfaits de la cure
thermale ?
P. 20

AU QUOTIDIEN

La médecine
thermale :
source...
d'emplois !
P. 26

QUIZ

Êtes-vous un expert
de la médecine
thermale ?
P. 27

au sommaire

La médecine thermale cherche constamment à démontrer ses effets pour poursuivre et améliorer votre prise en charge en station. La recherche scientifique, encouragée par l'Association française pour la recherche thermale (Afreth), permet de mesurer les effets des cures thermales sur de nombreuses pathologies : obésité, cancer du sein, troubles anxieux, etc.

À ce stade, 18 études cliniques ont été menées et 6 sont en cours de déroulement. L'AFRETh consacre chaque année 1 million d'euros à la recherche. C'est indispensable pour explorer de nouveaux champs de compétences et développer de nouveaux formats de cure thermale, pour toujours mieux répondre à vos besoins. Parmi les domaines d'investigation, on retrouve également la prévention et l'éducation thérapeutique (voir page 22). Une dizaine de programmes sont ainsi mis en oeuvre en complément des soins thermaux.

La recherche, c'est aussi démontrer l'efficacité du service médical rendu afin de renforcer la reconnaissance de la médecine thermale et assurer ainsi la pérennité de notre activité.

Très bonne lecture, et très bonne cure !



C'EST VOUS QUI LE DITES !



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

Merci pour vos témoignages, vous êtes les meilleurs ambassadeurs du thermalisme.

Coline

Les cures thermales sont
bonnes pour les maux
du corps et pour le moral
❤️❤️❤️

Odile

12 ans que je vais en
cure, je n'y vois que du
positif ! Dès la deuxième
cure, plus besoin d'anti
inflammatoires 😊 et plus
de kiné ! Le calcul est
vite fait, cette année je
retourne en cure ! Bien-
être assuré pour le corps
et l'esprit. J'adhère à
200% 🤗

Monique

Avec la cure thermale j'ai
gagné une amitié, avec
un couple de curistes,
qui s'est créée dès la
première année et qui
perdure depuis six ans.
Nous nous retrouvons
tous les ans 😊😊 pour
les mêmes soins dans
la même station thermale
😊

Chantal

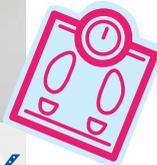
La cure thermale soigne,
évite l'augmentation des
maladies et des traite-
ments, fait vivre les sta-
tions et crée des emplois
😊

+ de 12 000 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.



SURPOIDS, OBÉSITÉ : REPRENEZ CONFIANCE EN VOUS

**En France, 15 à 16 % de la population est obèse,
dont une majorité d'hommes ;
et 35 % de personnes sont en surpoids.**

Le surpoids et l'obésité sont de véritables fléaux. Outre les problèmes de santé qu'ils occasionnent, ils peuvent aussi être à l'origine d'isolement social et de dépression. La cure thermale est là pour accompagner les patients dans leur perte de poids, et pour les soutenir dans leur combat au quotidien.

Des programmes spécifiques existent. Médecins, professionnels de santé et responsables nutrition travaillent main dans la main pour que les curistes réapprennent à bien

manger et à se dépenser physiquement. Il s'agit de prendre de bonnes habitudes afin de faciliter le retour à la maison et de bénéficier d'effets à long terme. Le professeur Jean-Michel Lecerf, médecin nutritionniste, et Nathalie Negro, diététicienne et responsable d'un centre nutritionnel dans une station thermale, qui travaillent ensemble de longue date dans la mise en place de programmes spécifiques, nous éclairent sur le sujet.

Une maladie, plusieurs facteurs



Les patients obèses ou en surpoids peuvent bénéficier d'une cure thermale *Affections digestives et maladies métaboliques* pour accompagner l'amaigrissement. Avec sa prise en charge globale, la cure thermale est particulièrement adaptée.

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

la grossesse des femmes, de troubles psychologiques, troubles du comportement alimentaire, hormonaux, métaboliques, etc. ».

La sédentarité peut avoir un impact fort sur la prise de poids, tout comme une mauvaise hygiène de vie. Enfin, le terrain génétique peut être également à l'origine du surpoids.

« Les facteurs environnementaux jouent aussi un rôle dans les troubles alimentaires. Tout est corrélé, ajoute Nathalie Negro, responsable d'un centre nutritionnel en station thermale. Sans oublier le temps de sommeil qui recule et qui peut induire la prise de poids par de nombreux mécanismes physiologiques. De plus, les personnes ont tendance à manger avec l'illusion que cela va leur redonner de l'énergie et optent pour des aliments réconfortants » comme par exemple les biscuits et le chocolat... Le cercle vicieux est en marche.



Des effets à long terme avec l'éducation thérapeutique



Le surpoids et l'obésité entraînent des complications à plus ou moins long terme : troubles cardiaques (augmentation du risque d'hypertension artérielle, maladies coronariennes, infarctus, AVC...), troubles respiratoires (essoufflement, apnées du sommeil), troubles hépatiques, troubles sexuels et reproducteurs (perturbation des cycles, déficit en testostérone, infertilité chez les femmes), pathologies ostéo-articulaires (arthrose), métaboliques (diabète, triglycérides) et enfin augmentation du risque de cancer.

Les maladies liées au poids entraînent aussi des problèmes psychosociaux (isolement, discrimination, stigmatisation...). «Les personnes

en surpoids se sentent mal comprises et la dépression touche nombre d'entre elles, observe le professeur Lecerf. C'est souvent cet aspect qui fait réagir les malades.»

Les difficultés sociales agissent alors comme un élément déclencheur, et les patients décident de se prendre en main. Pour les aider, des programmes d'éducation thérapeutique spécifiques ont été développés «*Nous nous intéressons au parcours du patient et à ses priorités, et nous choisissons ensemble jusqu'à cinq ateliers, par exemple : apprendre à alléger des recettes de cuisine de base, lutter contre les compulsions et les grignotages, gérer les difficultés des repas à l'extérieur, etc.*», explique Nathalie Negro.

En complément des ateliers, certains établissements proposent des activités comme



«J'ai réalisé une cure thermique car j'avais besoin d'être pris en charge dans un contexte médical en continu, d'apprendre une méthode pour maîtriser mon surpoids, et de diminuer mes douleurs au dos et aux jambes.

Grâce aux différents ateliers et conférences, la cure m'a apporté une perte de poids significative, une plus grande souplesse dans les articulations et une meilleure façon de me nourrir.

Pour conserver les bienfaits une fois de retour chez moi, j'ai essayé de garder en mémoire les conseils diététiques reçus.»

Jean-Claude L., curiste.

Le saviez-vous ?

La perte de poids se poursuit de manière plus significative* à 5 mois et à 11 mois après la cure pour les curistes qui suivent le programme d'éducation thérapeutique «En Thermes de santé et de Rondeurs» que pour les curistes qui ne suivent pas ce programme.

* D'après les résultats de l'étude Éducattherm, AFRETh

des démonstrations dans un coin cuisine, afin d'expliquer comment cuisiner à la maison un repas sain et complet en 30 min. «*La cure est bénéfique car elle offre un temps pour soi, et pour réfléchir à sa problématique,* explique Nathalie Negro. *Souvent, ces patients sont tournés vers les autres et s'oublie un peu. Une étude clinique publiée à l'été 2019 a montré une diminution du niveau de stress jusqu'à 11 mois après la cure. Avec la cure thermique, le patient peut avancer ou stimuler sa perte de poids, et faire de cette occasion un tremplin pour modifier ses habitudes.*»

Soins thermaux et exercices physiques : le duo gagnant



La prise en charge du surpoids va essentiellement se faire à travers un programme alimentaire adapté, proposé et suivi par le médecin thermal et le diététicien, accompagné d'une bonne hygiène de vie, notamment à travers la pratique d'une activité physique régulière.

Il comprend notamment une cure de boisson pour l'effet «coupe faim» et diurétique des eaux thermales, des soins quotidiens (bains, douches, cataplasmes...) qui vont apporter des bienfaits biologiques (circulation améliorée, action sur les dépôts cellulitiques) et des exercices physiques (mobilité favorisée avec des massages), comme des cours d'aquagym et d'aquabike...

Pour accompagner l'amaigrissement, les établissements proposent et organisent des activités adaptées (marche, golf, gymnastique, yoga, etc.). Les curistes échangent entre eux dans des groupes homogènes favorisant la socialisation et la confiance en soi. La prise en charge est menée par des professionnels de santé : médecin thermal, diététicien, psychologue, kinésithérapeute, éducateur en activités physiques adaptées...

Preuve en est, la cure thermique de trois semaines est plus efficace qu'un accompagnement classique par le médecin traitant pour une perte de poids significative et durable et n'entraîne aucun effet secondaire indésirable. Autant d'éléments qui soulignent l'efficacité de la cure thermique. De quoi repartir allégé... et du bon pied!

* Étude MAATHERMES, AFRETh

Témoignage du professeur Jean-Michel Lecerf,

médecin nutritionniste,
spécialiste en endocrinologie
et en maladies métaboliques.



*La cure thermale,
c'est le début d'un nouveau*

**L'obésité est une maladie chronique qui ne se guérit pas.
La tendance naturelle de l'organisme est de revenir
à la case départ. Il faut différencier le surpoids,
moins dangereux mais qui peut évoluer très vite,
de l'obésité, une maladie chronique
qui peut devenir irréversible.**

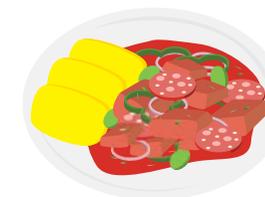
«Le bénéfice d'une cure thermale est donc de freiner l'évolution de la pathologie, qui s'aggravera si le patient n'agit pas. Elle empirera d'autant plus avec l'âge et le manque de sport. La cure empêche le patient de replonger dans la spirale des kilos : ses soins au long cours sont adaptés à une maladie chronique. Mieux vaut répéter les cures plusieurs

années durant, ainsi le patient trouve de l'aide pour se prendre en charge. Une cure thermale, ce n'est pas une fin en soi, c'est un début, un encouragement qui permet de se renforcer dans une démarche de long terme.»

Le surpoids c'est dans la tête ou dans l'assiette?
par le professeur Jean-Michel Lecerf.
Éditions Quae

IDÉES DE RECETTE POUR UN REPAS LÉGER ET GOURMAND

Filet mignon, sauce au chorizo



Ingrédients

pour 2 personnes

-  150 g de filet mignon
-  20 g de chorizo (doux ou fort selon votre goût)
-  100 g de pulpe de tomate
-  50 g de poivron vert
-  8 olives vertes dénoyautées
-  1.5 oignons blancs
-  1 bouquet garni
-  1 gousse d'ail
-  2 c. à café d'huile d'olive
-  80 g de polenta
-  280 ml d'eau salée

Préparation

1. Émincer l'oignon, découper le poivron en fines lanières et détailler le chorizo pelé en rondelles.
2. Découper le filet mignon en morceaux.
3. Chauffer l'huile dans une sauteuse et y faire revenir les oignons, le filet mignon et les poivrons jusqu'à coloration.
4. Ajouter le chorizo puis la pulpe de tomate et les olives.
5. Couvrir et laisser mijoter à feu doux 30 minutes minimum.
6. Pendant ce temps, faire cuire la polenta dans l'eau salée selon le temps de cuisson indiqué sur l'emballage.
7. Dresser le tout en disposant d'abord les lamelles de polenta dans le fond de l'assiette, puis déposer le filet mignon et le recouvrir de la sauce.
8. Accompagner de lamelles de poivrons 3 couleurs grillés ou d'un autre légume, selon vos goûts.

Tiramisu léger aux pêches

Ingrédients

pour 2 personnes



4 biscuits
à la cuillère



2 grosses pêches
jaunes mûres



Infusion
au thym



40 g
de mascarpone



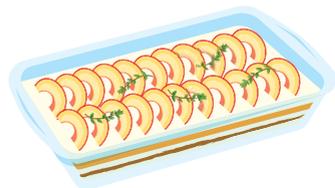
1 yaourt
nature



1 sachet
de sucre vanillé



2 branches
de thym



Préparation

1. Préparer l'infusion au thym, couper les pêches en dés et les laisser infuser une dizaine de minutes mais garder quelques tranches fines pour la décoration.
2. Garnir le fond de deux verres ou coupes avec les biscuits à la cuillère coupés en 2.
3. Égoutter les pêches et en verser la moitié sur les biscuits à la cuillère.
4. Dans un bol mélanger le mascarpone avec le yaourt nature et la vanille, en répartir la moitié sur les pêches.
5. Ajouter le reste des pêches coupées, recouvrir de crème au mascarpone, décorer des lamelles de pêche et d'une branche de thym.
6. Réfrigérer au moins une heure avant le service.

THERMES & VOUS



C'est aussi un blog
en ligne!

Découvrez de nouveaux articles chaque mois :



Dossiers

VIVRE AVEC UNE LOMBALGIE CHRONIQUE : DÉCOUVREZ NOS CONSEILS

14 novembre 2019

Première cause d'invalidité en France, la lombalgie touche, a touché ou touchera 4 Français sur 5. Pourtant, le mal de dos peut être soulagé par la médecine thermique. C'est une...



En station

ILS PRENNENT SOIN DE VOUS AU QUOTIDIEN : QUI SONT-ILS ?

2 octobre 2019

À votre arrivée en station, vous plongez dans un univers géré par des professionnels passionnés. Infirmiers, hydrothérapeutes, diététiciennes, kinésithérapeutes... vous passez 3 semaines en leur compagnie et, souvent, vous vous...



Les cures thermales

LA CURE DE BOISSON... À CONSOMMER AVEC MODÉRATION

30 septembre 2019

On dénombre en France 1 200 sources thermales ayant reçu une autorisation d'exploitation du Ministère de la Santé. Réparties dans les différentes stations thermales, elles sont situées à 95%...

RENDEZ-VOUS SUR
medicinethermale.fr

dossier

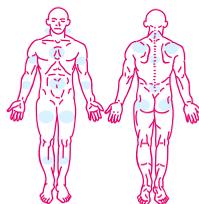


Femmes, hommes, des cures pour toutes et pour tous!

Douleurs pelviennes, prostate, ménopause...
Certaines pathologies sont propres à notre genre.
Que nous soyons une femme ou un homme,
les pathologies varient et les cures thermales aussi!

Nous ne sommes pas égaux face à la maladie. Même si la plupart des pathologies touchent à la fois les hommes et les femmes, et sont donc naturellement prises en charge de la même manière en cure thermale, d'autres atteignent davantage les uns ou les unes.

Les différences génétiques et les différences corporelles induisent des discordances en termes de santé. Par exemple, les femmes sont plus touchées par l'ostéoporose ou les troubles anxieux. À l'inverse, le cancer du pancréas ou les AVC touchent en majorité les hommes. Zoom sur plusieurs exemples concrets pris en charge en cure thermale.



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.

Parmi ces pathologies « masculines », 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*



« J'ai associé ma cure thermale à un programme spécifique pour ma prostate. »

J'ai ainsi pu bénéficier de tous les bienfaits des soins thermaux mais aussi ceux de la sophrologie ainsi que d'un bilan diététique complet avec des conseils clairs pour améliorer mon alimentation. J'ai également compris l'importance de l'activité physique et j'ai appris des mouvements jusque-là inconnus, tels que les abdominaux hypopressifs. Je les pratiquerai à l'avenir.»

Christophe C., curiste.



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.»

Le coeur et les artères

Les pathologies cardio-artérielles peuvent faire l'objet d'une cure thermale. L'artériopathie des membres inférieurs, par exemple, 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.



Maladies digestives

Les indications qui concernent les hommes sont souvent liées au métabolisme : troubles alimentaires, hypercholestérolémie, etc. Les personnes en surpoids, diabétiques ou ayant de l'hypertension pourront ainsi trouver une réponse dans une cure thermale à orientation Affections digestives et maladies métaboliques.

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 thermale mise sur la qualité de l'eau, très fortement minéralisée, bicarbonatée, et au-delà des soins d'hydrothérapie, propose de l'activité sportive. Les établissements organisent également des cours de cuisine dispensés par une diététicienne.

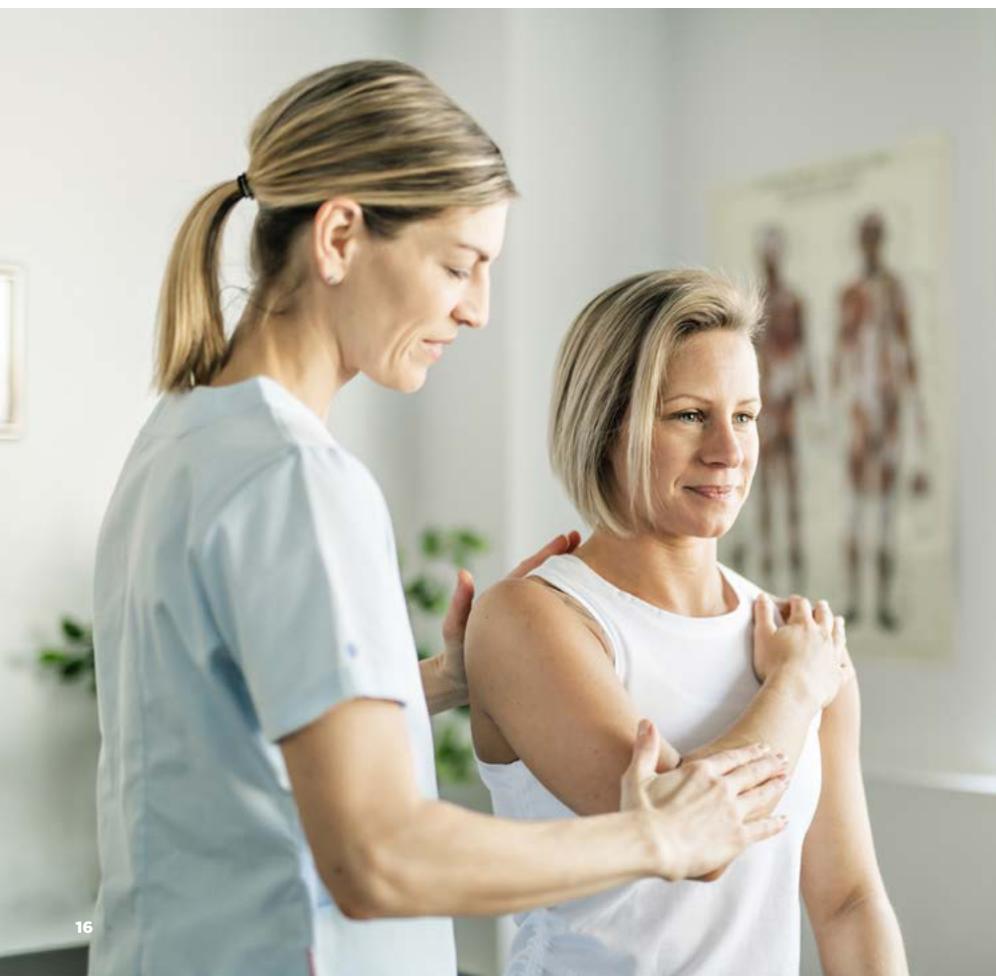
Cancer du sein: soutien aux patientes en rémission... et aux patients



Plus de 50 000 femmes sont touchées par le cancer du sein chaque année. Pour accompagner la convalescence des patientes en rémission, les stations thermales proposent des programmes ou des mini-cures prenant en compte les facteurs physiques et psychiques. Ils associent, sur deux semaines, les soins thermaux à

un suivi nutritionnel (pour éviter la prise de poids, 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...).

Même si les hommes sont globalement à l'abri du cancer du sein, ils sont néanmoins quelques centaines à être concernés tous les ans. Des stations ont déjà entrepris de les intégrer aussi à ce type de programme.



« Depuis la rémission de mon cancer du sein, je réalise des cures thermales entre mes différentes opérations de reconstruction du sein.

Les soins thermaux aident beaucoup à la cicatrisation et l'accélèrent: assouplissement de la peau, réduction des rougeurs... La cure thermale m'a aussi apportée un véritable regain de vitalité.

Après un cancer, on est abimé physiquement et psychologiquement. J'ai pu m'éloigner du quotidien, reprendre soin de mon corps, prendre du temps pour moi, rencontrer d'autres curistes, partager des expériences, être soutenue et écoutée par toute une équipe médicale... Une source d'énergie de confiance en soi inestimable ! »

Nathalie F., curiste.

Ménopause: éducation thérapeutique et réduction des symptômes



également les dimensions physique, diététique, psychologique et préventive, notamment pour le cancer et l'ostéoporose.

Étape obligatoire dans la vie d'une femme, la ménopause peut se révéler difficile à vivre selon les personnes. Prise en charge dans le cadre d'une cure en orientation gynécologie, les femmes bénéficient de soins personnalisés selon leurs symptômes. L'effet sédatif et calmant des eaux accompagné d'un environnement bienveillant, propice au repos, au bien-être et à l'échange apportent au curiste une thérapie globale pour le traitement des troubles de la ménopause. La cure intègre





Ostéoporose : résorber les douleurs et améliorer la mobilité en cure thermale

Passé 50 ans, les fractures ostéoporotiques sont très fréquentes. Même si les hommes sont aussi concernés, les femmes sont particulièrement touchées en raison de la ménopause. On estime qu'elles sont entre 2,5 et 3,5 millions atteintes d'ostéoporose en France.

À la suite d'une fracture, la cure thermale permettra de résorber les douleurs et d'améliorer la mobilité. Balnéation chaude,



boues, vapeurs, douches mobilisation en piscine et activités physiques vont renforcer les muscles et assouplir les articulations. L'éducation thérapeutique associée aux cures thermales apporte au patient une meilleure connaissance des apports alimentaires, des conseils et des informations en matière de posture et de prévention.

Douleurs pelviennes, endométriose ou encore cystites récurrentes touchent aussi de nombreuses femmes. Les soins thermaux agissent directement sur les douleurs et les résultats persistent souvent pendant plusieurs mois.

RETROUVEZ LA MÉDECINE THERMALE ET DE NOMBREUX CURISTES SUR NOTRE PAGE FACEBOOK



➤ Informez-vous au quotidien sur la médecine thermale



➤ Racontez-nous vos souvenirs de cure

➤ Testez vos connaissances avec nos quiz

➤ Suivez l'actualité du thermalisme

➤ Échangez entre curistes

➤ Gagnez des cadeaux avec nos jeux-concours !



Rendez-vous sur :
www.facebook.com/medecinethermale/



Comment prolonger les bienfaits de la cure thermale ?



Devenir acteur de sa maladie avec la cure thermale

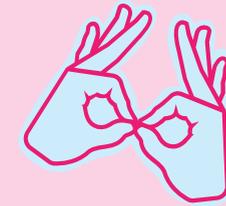
Au-delà des soins thermaux qui permettent de réduire douleurs et symptômes des maladies chroniques, la cure thermale est aussi l'occasion de prendre soin de son corps et de sa tête.

Afin de maximiser les effets de la cure, les patients peuvent profiter de ce moment pour enrichir leurs connaissances sur leur

pathologie, et améliorer leur prise en charge une fois de retour à la maison.

C'est ce qu'on appelle l'éducation thérapeutique. Zoom sur une palette de programmes et de conseils concrets qui vous permettront de préserver l'efficacité de votre séjour et de vos soins.

La cure thermale : des effets visibles sur plusieurs mois



Le saviez-vous ?

Plusieurs études montrent que les bienfaits de la cure sont visibles jusqu'à plusieurs mois, par exemple :

Arthrose du genou* :



À 3 mois, 6 mois et 9 mois

la cure augmente d'environ 50% le nombre de patients améliorés de manière pertinente en termes de douleur et de fonction.

* Étude Thermarthrose, AFRETh

Troubles anxieux généralisés* :



Une action progressive durable à 6 mois et globale sur les symptômes psychiques et somatiques.

* Étude STOP-TAG, AFRETh

Insuffisance veineuse chronique sévère* :



Symptômes rapidement améliorés et stables à 1 an après le traitement thermal.

* Étude Thermes&Veines



La cure : un temps privilégié d'éducation



L'éducation thérapeutique du patient (ETP) est un élément-clé de la prise en charge des maladies chroniques. Selon l'Organisation mondiale de la santé : «elle est conçue pour permettre aux patients et à leur famille de gérer au quotidien le traitement de leur maladie et de prévenir les complications, tout en maintenant ou en améliorant leur qualité de vie¹». Plus simplement, il s'agit «d'aider les patients à prendre soin d'eux-mêmes en favorisant leur implication dans les décisions et les actions relatives à leur santé²».

La médecine thermique, particulièrement efficace dans la prise en charge des affections chroniques, intègre cette dimension en proposant aux curistes des programmes d'ETP. La cure leur offre le temps et les dispositions idéales pour appliquer les recommandations et les poursuivre une fois de retour chez eux.

«La cure thermique, pour des indications différentes, peut avoir un effet de retour sur soi, une parenthèse dans le quotidien pendant trois semaines. Elle permet à nombre de patients de relâcher la pression d'une vie quotidienne de plus en plus anxiogène, de rencontrer et d'échanger avec d'autres personnes. Ce qui peut être rare, notamment chez les personnes âgées parfois isolées», précise le docteur Didier Nakache, médecin thermal.

Ces trois semaines repoussent également les obligations privées, professionnelles ou familiales des patients, et peuvent être bénéfiques pour une remise à plat de leur vie quotidienne. «Certains détracteurs pourraient dire que des vacances feraient le même effet, mais la grande différence psychologique vient du fait qu'ils sont pris en charge par des soignants qui s'occupent de leur santé et de leur bien-être, et les réconcilient avec leur image corporelle. L'aspect médical fait toute la différence, du moins pour cet effet précis», poursuit le médecin. L'occasion de prendre de bonnes habitudes pour mieux se soigner.

¹ OMS Bureau régional pour l'Europe. Éducation thérapeutique du patient. Programmes de formation continue pour professionnels de soins dans le domaine de la prévention des maladies chroniques. Copenhague: OMS, 1998: 56 p.

² Sandrin-Berthon B. Éducation thérapeutique du patient: de quoi s'agit-il? ADSP 2009; 66: 10-5



L'exemple de la rhumatologie

«Dans le cas d'une cure en rhumatologie (78% des curistes en France), les douleurs diminuent sur le long terme, pendant six à dix mois lorsque la cure est efficace. Les patients prennent moins d'antalgiques, moins d'anti-inflammatoires, et utilisent moins de soins de kinésithérapie ou de consultations spécifiques pour les douleurs arthrosiques et rhumatismales, explique le docteur Nakache. La cure ne guérit rien mais soulage durablement, ce qui diminue d'autant les pathologies iatrogènes (dues aux effets secondaires des médicaments). C'est essentiel chez des patients polymédicamentés pour d'autres pathologies, âgés de surcroît.»

Les programmes d'éducation ont donc une importance stratégique. Les établissements thermaux proposent des cursus spécifiques selon les pathologies: Fibr'eaux, pour les personnes atteintes de fibromyalgie, Educ'Arthrose pour les patients souffrant d'arthrose, mais aussi des programmes pour les personnes atteintes de polyarthrite rhumatoïde.

La rhumatologie n'est pas la seule orientation à intégrer des programmes thérapeutiques. On trouve également Thermoedème pour les personnes atteintes de lymphoedème, Veinothèmes pour les patients souffrant

d'Insuffisance veineuse chronique (IVC), PACS pour les suites de cancer du sein ou encore des programmes pour l'asthme, l'eczéma ou le diabète de type 2... Mis en œuvre en parallèle de la cure thermique, ils sont dispensés par une équipe de professionnels pluridisciplinaire (kinésithérapeute, psychologue, infirmier(e), etc.). Ces programmes intègrent des ateliers variés, qui incluent les dimensions physiques et psychologiques des symptômes, selon la pathologie: connaissance de la maladie, prévention, alimentation, exercices physiques, groupes de parole, relaxation, auto-soins, etc.

Mais les programmes d'éducation mis en œuvre en station thermale ne doivent pas s'adresser aux seuls curistes, le cas échéant les accompagnants et les populations vivant sur le territoire doivent pouvoir y accéder. De telles démarches sont profitables à tous, patients, entourage et soignants bien sûr. Vous reprendrez bien un peu d'éducation thérapeutique?



Quel curiste êtes-vous face aux programmes d'éducation ?



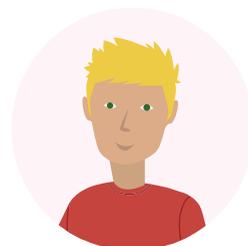
« Je suis fâché(e) avec mon corps »



L'éducation thérapeutique reconforte les curistes dans leur image de soi, leur apprend des gestes simples et efficaces, leur permet de comprendre qu'ils peuvent améliorer leur bien-être physique et mental, leur estime de soi ou encore leur mobilité. Ceux qui ont des problèmes métaboliques (surpoids, diabète...) peuvent avoir un déclic qui leur donnera la force de lancer le processus de reconstruction corporelle. Alors que se confronter au regard extérieur peut être difficile, la cure permet aux curistes dans la même situation de se côtoyer, de s'encourager et de partager leur expérience sans jugement. La coupure de leur environnement usuel sert de starter. À eux de trouver des professionnels de bonne volonté pour poursuivre cette démarche au retour.

« Mon état s'est dégradé: j'ai besoin d'un tremplin pour remonter la pente »

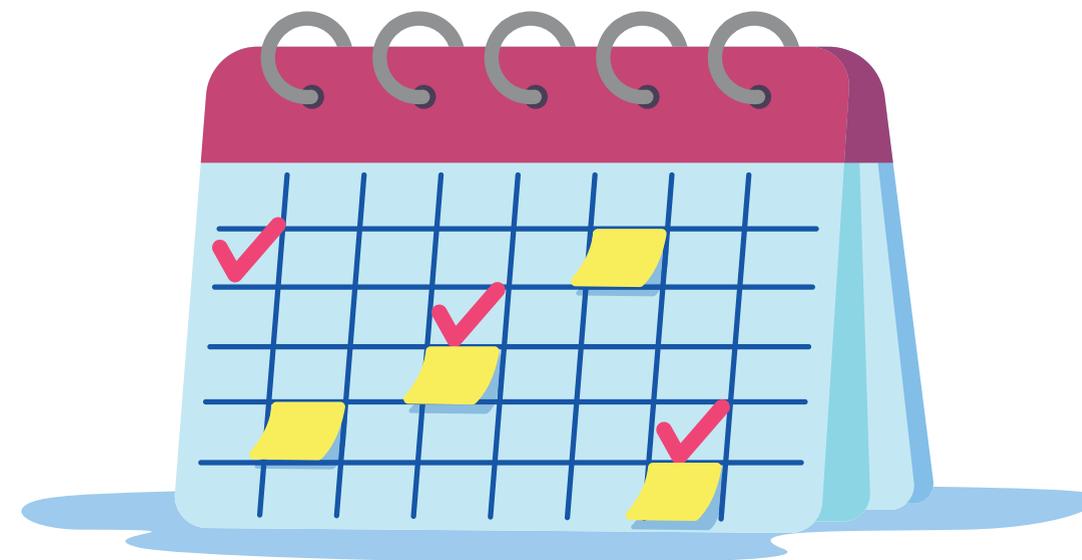
À la suite d'un traumatisme ou d'une dégradation rapide par exemple, l'éducation à la santé permet de prendre conscience de sa situation et elle est un véritable tremplin pour prendre en main sa maladie. La rupture avec le quotidien invite au changement et la durée des trois semaines donne le temps de le faire. Pendant leur cure, les curistes voient les premiers bénéfices; ils seront ainsi plus enclins à continuer chez eux les conseils.



« L'éducation à la santé: essayée et approuvée! »



Avec une cure thermale suivie régulièrement, l'éducation à la santé a un effet de réassurance, et les effets se poursuivent sur le long terme. La cure est ainsi aussi une "piqûre de rappel" et une alliée pour mieux vivre sa maladie ou bien vieillir, nécessaire pour poursuivre sa lutte contre la sédentarité, la prise en charge de son alimentation ou le maintien d'habitudes de vie saines.



Les bonnes astuces

- **Ne pas trop se fatiguer** pendant les jours qui suivent la fin de la cure.
- **Prendre en note les conseils donnés** en atelier et les éléments pédagogiques.
- **Ne pas se laisser influencer par l'entourage**, parfois critique envers la cure thermale, y compris certains professionnels de santé.
- **Appliquer les conseils donnés pendant la cure:** suivre les recettes de cuisine, pratiquer les exercices, etc.
- **S'entourer de personnes encourageantes ou rejoindre un groupe de parole**, une association de patients ou un club sportif par exemple.
- **S'armer de patience avant de voir les résultats**, sans se laisser décourager si on ne voit pas les effets immédiatement.
- **Refaire une cure thermale un an plus tard.**

La médecine thermique : source... d'emplois !

Le saviez-vous ?

Plus de **100 000 emplois** sont liés au thermalisme en France



- **100 curistes** supplémentaires génèrent **6 emplois nouveaux**
- **9 442 emplois directs** à 70% saisonniers, sur des emplois majoritairement de longue durée
- Environ **40 000 emplois indirects** et dépendants (hôtellerie, restauration, commerces et loisirs dans la station, transports, etc.)
- Environ **50 000 emplois induits**



90% des établissements sont situés dans des **communes de moins de 10 000 habitants**

L'établissement étant souvent **le premier pourvoyeur d'emplois** directs ou indirects dans la région (ou le deuxième après l'hôpital)



71% des recettes d'un établissement thermal sont réinjectées sur le territoire (impôts, taxes, salaires, etc.)

QUIZ

Êtes-vous un expert de la médecine thermique ?
Faites le test !

1. Combien y-a-t-il de stations thermales en France ?



2. La cure thermique est-elle adaptée aux enfants ?



3. Quelle est la durée d'une cure conventionnée ?



4. Combien existe-t-il d'orientations thérapeutiques ?



5. Les médecins spécialistes peuvent-ils prescrire une cure thermique ?



Réponse : 1. 90 - 2. Oui - 3. 18 jours - 4. 12 - 5. Oui

Moins de 2 points

La médecine thermique a encore de nombreux secrets à vous révéler !

Apprenez-en plus sur notre site : www.medecinthermale.fr

Entre 2 et 4 points

Habitué de la médecine thermique, vous serez bientôt un expert. Explorez notre site : www.medecinthermale.fr

5 points

Bravo ! La médecine thermique semble ne plus avoir de secrets pour vous. Continuez à suivre notre actualité sur : www.medecinthermale.fr

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 ©Alain Baschenis
©Sam Bellet ©s.kempinaire
©Andrey_Popov ©Musashi Akira
©Alena Paulus
©LSOphoto ©SDI Productions
©skynsher ©Thomas_ EyeDesign

Remerciements
Nathalie Negro, Jean-Michel Lecerf

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

Découvrez le nouveau site de la médecine thermale!



Annuaire des stations thermales

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

- *Trouvez votre station sur la carte des stations thermales*
- *Créez un dossier personnalisé à présenter à votre médecin*
- *Informez-vous sur les pathologies*
- *Retrouvez tous les conseils pour bien préparer votre cure*

Rendez-vous sur :
www.medecinthermale.fr

