

THERMIES & VOUS



DOSSIER P. 8

**La cure thermique
testée (et approuvée)
par la science!**

CURES THERMALES

Femmes : 4 cures
thermales pour votre
santé P. 18

LES SOINS

Maladies neurologiques :
que propose la médecine
thermale ? P. 22

EN PRATIQUE

Comment gérer
l'après-cure thermique ?
P. 25

TÉMOIGNAGES

C'est vous qui le dites

P. 3

•

FOCUS

5 mini-cures thermales
pour vous ressourcer
en un rien de temps

P. 4

•

DOSSIER

7 études qui prouvent
que la cure thermale,
ça marche!

P. 10

AFRETh: la médecine
thermale à l'épreuve
de la science

P. 14

•

CURES THERMALES

Femmes: 4 cures thermales
pour votre santé

P. 18

•

LES SOINS

Maladies neurologiques:
que propose la médecine
thermale?

P. 22

•

EN PRATIQUE

Comment gérer
l'après-cure thermale?

Les conseils de Hugues
Desfour, médecin thermal

P. 25

•

DÉTENTE

Le vrai/faux de
la médecine thermale

P. 27

édito

La médecine thermale, est-ce que ça marche ?

Depuis 2004, l'Association Française pour la Recherche thermale (AFRETh) a financé plus de 60 études scientifiques pour évaluer l'efficacité des cures thermales sur des pathologies précises.

Résultat? La cure thermale a prouvé son efficacité sur plusieurs maux. Que ce soit pour soulager l'arthrose du genou, les douleurs à l'épaule, l'anxiété ou même se sevrer de psychotropes (benzodiazépines), le service médical rendu d'un séjour en station thermale sur certaines affections est démontré: moins de douleurs, moins de médicaments, moins de récurrences.

L'efficacité de la cure thermale sur certaines maladies peut s'expliquer par les propriétés des eaux thermales, mais aussi par l'accompagnement pluridisciplinaire proposé au patient: techniques de soins, exercices de mobilité, accompagnement psychologique, autonomisation via l'éducation thérapeutique... Tout cela conduit de nombreux curistes à revenir d'une année à l'autre, pour prolonger les bienfaits de leur séjour thermal.

La médecine thermale avance ainsi grâce à l'expérience clinique et à la recherche scientifique, tout cela dans un seul but: vous soulager de vos douleurs, pour rester vous-même et pour longtemps.





C'EST VOUS QUI LE DITES !

Vous êtes nombreux à partager votre expérience de la cure thermale sur notre page Facebook.

Pour beaucoup d'entre vous, la médecine thermale est essentielle pour mieux vivre votre pathologie au quotidien et atténuer vos symptômes.

Merci pour vos témoignages et votre soutien au thermalisme !

Mireille

Il me tarde d'être en septembre. C'est le mois où je fais ma cure depuis 5 ans. Cela me convient bien je suis prête pour affronter l'hiver. 😊

Sandrine

Fait l'an dernier, la cure post cancer adossée à la cure rhumato très bien , De beaux échanges, de beaux moments.

Karine

Antalgiques anti inflammatoires appliqués en 5 cataplasmes entre 42°C et 45°C. Une merveille et des résultats probants. 😊

Patricia

Indispensable la cure! Vaut mieux prévenir que guérir.

Laurence

Le soin qui me fait le plus de bien est le bain de Kaolin. Il a une véritable action anti-inflammatoire sur les articulations enflammées et douloureuses. De plus, il est surprenant puisque l'on flotte. Cette sensation d'apesanteur est très relaxante. 💧

Plus de 13 000 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 scientifique et des articles pour tout savoir sur les maladies chroniques.



5 MINI-CURES THERMALES POUR VOUS RESSOURCER EN UN RIEN DE TEMPS

Vous n'avez pas le temps d'aller en cure thermale de 18 jours, mais vous voulez tout de même profiter des bienfaits de l'eau thermale ? La mini-cure est faite pour vous.

La mini-cure, c'est quoi ?

La mini-cure est un séjour de soins en station thermale, d'une durée de 1 à 12 jours. À la différence des cures conventionnées de 18 jours, ce court séjour n'est pas remboursé par l'assurance maladie et est donc à la charge du curiste. Les prix varient selon la durée du programme de soins

thermaux et les options retenues (hébergement, activités annexes...).

De nombreuses thématiques sont proposées en mini-cure : post Covid, tabac, fibromyalgie, acouphènes, bien-être... Découvrez ci-dessous 5 programmes de soins thermaux pour vous ressourcer en un rien de temps !

1. La cure post-Covid, pour soulager les symptômes qui persistent

Le Covid long touche près d'une personne sur dix (parmi celles ayant contracté la maladie). Les symptômes sont variés : fatigue, troubles digestifs, douleurs, problèmes de peau, anomalie des sens, toux...

Il n'existe pas de remède connu à ce jour, mais la mini-cure post-Covid peut aider ces patients à soulager leurs symptômes.

Elle repose sur quatre piliers :

- **les soins thermaux**
- **la rééducation respiratoire**
- **le renforcement musculaire et l'amélioration de l'équilibre**
- **le réentraînement à l'effort d'intensité modérée**

Ce tronc commun peut être complété par une rééducation des troubles sensoriels (perte d'odorat et/ou de goût) et un soutien psychologique.

2. La cure anti-tabac, pour se sevrer durablement

En 2020, plus de 3 adultes sur 10 déclarent fumer, parmi les 18-75 ans. Si vous en faites partie et que vous souhaitez vous libérer du tabac et réduire les risques pour votre santé, la mini-cure anti-tabac peut vous aider.

Elle intègre généralement les éléments suivants :

- **Accompagnement spécifique avec un professionnel de santé : diététicien-nutritionniste, tabacologue, psychologue, infirmier spécialisé, sophrologue...**



- **Soins hydrothermaux pour les voies respiratoires : aérosols, irrigation, bains nasaux...**
- **Ateliers pratiques : gestion du stress, soulagement des voies respiratoires...**
- **Activités physiques : gymnastique respiratoire, aquagym, marche nordique...**

L'avantage de la mini-cure, par rapport à d'autres programmes de sevrage, est qu'elle se déroule dans un établissement médical, loin des habitudes du quotidien, ce qui augmente les chances d'un arrêt durable du tabac.

3. La cure fibromyalgie, pour apaiser les douleurs chroniques

La fibromyalgie résulte d'un stress chronique et se caractérise principalement par une douleur persistante localisée ou étendue à tout le corps. Elle s'accompagne parfois de fatigue, de perturbation du

sommeil, d'une dépression, et d'autres symptômes qui diffèrent d'un malade à l'autre. En France, 2 personnes sur 10 souffrent de douleurs chroniques et 1,6 % de la population est atteinte de fibromyalgie.

La mini-cure fibromyalgie a pour objectif de réduire la douleur, de faciliter le mouvement ainsi que la gestion du stress, grâce à une prise en charge multidisciplinaire :

- **soins en eaux chaudes**
- **applications de boue thermale**
- **reconditionnement à l'effort et renforcement musculaire**
- **sophrologie et relaxation pour détendre les muscles**
- **balnéothérapie thermique pour lutter contre la fatigue chronique**
- **accompagnement psychologique**

Si vous souffrez de fibromyalgie, la cure conventionnée de 18 jours prescrite par un médecin et encadrée par un médecin thermal est peut-être préférable, en première option. La mini-cure peut ensuite s'inscrire dans votre parcours de soins pour prolonger les bienfaits de la cure conventionnée.



4. La cure acouphènes, pour apprendre à vivre avec ces bruits parasites

Un Français sur quatre souffrirait d'acouphènes. Il s'agit de bruits parasites (bourdonnements, sifflements, chuintements...) qui se manifestent dans les oreilles, mais qui n'existent pas réellement.

Les acouphènes ne guérissent pas mais les mini-cures acouphènes peuvent soulager efficacement les curistes. Elles proposent un traitement de confort pour apprendre aux patients à vivre avec leur pathologie, avec plus de sérénité et acceptation.

Les soins comprennent généralement :

- un suivi psychologique
- de l'hydrothérapie
- des séances de relaxation (sophrologie, gymnastique douce, atelier de parole...)

La mini-cure acouphènes est parfois proposée en complément à la cure thermale conventionnée de 18 jours en voies respiratoires.

5. La cure bien-être, pour se détendre en profitant de l'environnement spécifique des stations thermales

Les mini-cures n'ont pas toujours pour objectif de soulager les douleurs ou de réduire les symptômes d'une affection spécifique. C'est une différence avec les cures conventionnées de 18 jours.

La mini-cure bien-être est ainsi un séjour détente qui vous permet de profiter de l'environnement médical et géographique des stations thermales. Les soins sont prodigués par des professionnels de santé, dans un environnement naturel qui vous donne un second souffle, avec des produits à base d'eau thermale qui nourrissent durablement votre peau.



Ces cures « feel good » offrent des prestations variées :

- un suivi psychologique
- de l'hydrothérapie
- des séances de relaxation (sophrologie, gymnastique douce, atelier de parole...)

Les mini-cures bien-être les plus courtes durent une journée. Elles s'adressent à tous les publics.



Thalassothérapie et mini-cure : quelles différences ?

Vous hésitez entre mini-cure bien-être et thalassothérapie ? Voici trois différences notables pour vous aider à faire votre choix :

- **L'origine de l'eau :** en station thermale, les soins sont à base d'eau de source tandis qu'en thalassothérapie, ils sont à base d'eau de mer.

- **L'environnement :** les stations thermales sont situées près des sources d'eau thermale et le personnel qui y travaille se compose notamment de professionnels de santé (diététicien-nutritionniste, psychologue, kinésithérapeute...). Les établissements de thalassothérapie sont situés en bord de mer et l'accompagnement médical est limité.
- **Le prix :** une mini-cure coûte souvent moins cher qu'une thalassothérapie.



dossier



La cure thermique testée (et approuvée) par la science !

Découvrez sept des études clés, qui ont démontré les bienfaits de la cure thermique pour soulager certaines pathologies (p.10) et les coulisses de l'Association Française pour la Recherche thermique (p.14).



7 Études qui prouvent que la cure thermique, ça marche !

**La cure thermique, ça marche vraiment ? Oui !
De nombreuses études ont prouvé le service médical
rendu de la médecine thermique sur certaines pathologies.**

Cette efficacité repose à la fois sur les produits thermominéraux, les soins thermaux, les conditions de prise en charge, l'éducation thérapeutique du curiste et, pour certaines indications, sur la rupture avec le cadre de vie.

L'AFRETh, la principale association scientifique dédiée au thermalisme, communique régulièrement sur les essais qu'elle finance pour évaluer le service médical rendu par un séjour en station thermique. Tour d'horizon de sept études qui confirment les bienfaits durables de certaines cures thermales pour soulager des pathologies spécifiques : arthrose, douleurs chroniques, troubles anxieux, etc.

La cure thermique soulage l'arthrose du genou

Près de 10 millions de Français souffrent d'arthrose et, parmi eux, 3 millions d'arthrose du genou (gonarthrose). La gonarthrose est une détérioration du cartilage de l'articulation du genou. C'est une maladie invalidante qui occasionne de nombreuses douleurs.

En 2009, l'étude Thermathrose a démontré que, pour soulager l'arthrose

du genou, la cure thermique est plus efficace que le traitement habituel et les programmes d'exercices à faire chez soi. Elle atténue les douleurs et redonne souplesse et mobilité à l'articulation, de façon durable, sur plus de 9 mois. Aujourd'hui, 1 curiste sur 2 se rend en cure thermique pour des problèmes d'arthrose. C'est l'orientation thérapeutique la plus suivie de la médecine thermique.

Surpoids et obésité: maigrir grâce à la cure thermale

L'Organisation mondiale de la santé qualifie l'obésité d'épidémie mondiale. En France, environ 1 personne sur 2 est en surpoids ou en situation d'obésité, ce qui présente des risques pour la santé: hypertension artérielle, maladie coronaire, insuffisance cardiaque, artérite des membres inférieurs, phlébite, etc.

L'étude Maathermes (2011) a prouvé l'efficacité de la cure thermale pour perdre du poids de façon significative et durable. Au 14ème mois de suivi

après la cure, les patients en situation de surpoids ou d'obésité ont ainsi perdu 5 kg en moyenne.

Dans cette étude, les soins prodigués étaient la cure de boisson, le bain bouillonnant d'eau minérale naturelle, l'enveloppement de boue thermique, le massage sous affusion d'eau minérale et les exercices en piscine. L'intervention était également complétée par des conseils diététiques.



La cure thermale calme le trouble anxieux généralisé

Le trouble anxieux généralisé (TAG) touche 21 % des adultes au cours de la vie (les femmes sont jusqu'à 2 fois plus affectées que les hommes). Il se caractérise par une inquiétude excessive relative aux activités et événements du quotidien: la santé, les relations, l'économie, les projets, etc. Les symptômes sont multiples: agitation, nervosité, fatigue, hypervigilance, manque de concentration, tensions musculaires, sommeil agité...

L'étude Stop-Tag de 2010 a démontré l'efficacité de la cure «affections psychosomatiques» pour calmer le trouble anxieux généralisé, en comparaison au traitement de référence habituel: la paroxétine (DEROXAT®). Au bout de 2 mois, les curistes ont un état de santé amélioré

de 44 % par rapport aux patients sous paroxétine. 2 mois après, le gain d'amélioration reste élevé et les effets durent dans le temps.



La cure thermique pour se sevrer des psychotropes (benzodiazépines)

Les benzodiazépines sont des médicaments qui traitent avec efficacité les troubles anxieux ou les troubles du sommeil. Ils peuvent cependant provoquer des effets secondaires importants (sommolence, confusion, pertes de mémoire...) et présentent un risque de dépendance.

L'étude SPECTh a ainsi évalué l'efficacité de la cure thermique pour aider les patients à se sevrer

des psychotropes. Le programme conçu comprenait notamment une éducation psychothérapique faisant appel aux techniques cognitivo-comportementales (TCC). Les résultats ont été positifs et durables: au 6ème mois après la cure, 8 patients sur 10 cessent complètement ou réduisent au moins de moitié leur consommation de psychotropes. Leur qualité de vie est également améliorée avec un meilleur sommeil et une diminution de l'anxiété.

La cure thermique soulage les douleurs chroniques à l'épaule



Les douleurs à l'épaule sont fréquentes après 50 ans. Elles sont souvent d'origine professionnelle ou sportive.

Une douleur à l'épaule est dite chronique si elle dure plus de 3 mois.



La maladie la plus fréquente à l'origine de ces sensations douloureuses est la tendinite de la coiffe des rotateurs. L'étude Rotatherm (2010) a justement démontré que la cure thermique est efficace pour soulager les douleurs et améliorer la mobilité des épaules atteintes par cette maladie.

Les soins à base de bains d'eau minérale, d'applications de boue et d'auto-mobilisation supervisée ont des effets positifs durables, plusieurs mois après la cure thermique.



La cure thermique allège les jambes lourdes

L'insuffisance veineuse chronique concerne près d'un Français sur trois. Lorsqu'elle atteint le bas du corps, elle donne la sensation des jambes lourdes et provoque parfois des crampes et des picotements.

Sans traitement, cette pathologie peut entraîner de graves complications : oedèmes, varices, ulcères et même phlébite. L'étude Therm&veines (2014) montre que la cure thermique est une réponse possible à la maladie veineuse chronique. La cure soulage les douleurs, atténue la sévérité de la maladie et améliore la qualité de vie des malades, pendant au moins 1 an.

Post-cancer du sein : la cure thermique pour une meilleure récupération et qualité de vie

Une femme sur huit développe un cancer du sein au cours de sa vie. Après le traitement d'un cancer du sein, les patientes ont souvent besoin de se reconstruire dans leur rapport à soi et avec les autres. Les troubles du sommeil, l'anxiété et la dépression ne sont pas rares. Un suivi médical de long terme est alors nécessaire.

L'étude PACThe de 2013 a démontré l'utilité de la cure thermique pour les femmes qui viennent de terminer un traitement pour cancer du sein.

Grâce à une hygiène nutritionnelle, une activité physique adaptée, des soins thermaux et un suivi psychologique, la cure thermique a des effets bénéfiques souvent durables jusqu'à 2 ans, au moins.

À NOTER

Il existe 5 types de traitements possibles pour le cancer du sein : chirurgie ; radiothérapie ; chimiothérapie ; hormonothérapie et traitements ciblés.

Les curistes dorment mieux, ont moins de symptômes dépressifs et prennent moins de poids (la prise de masse grasse constitue un risque de récidence).



AFRETh : la médecine thermale

à l'épreuve de la science

Les curistes n'ont généralement pas besoin d'études pour être convaincus des bienfaits de la médecine thermique. Pour autant, la démonstration des bénéfices d'une intervention médicale nécessite de réaliser des études cliniques. Depuis près de 20 ans, l'Association Française pour la Recherche thermique (AFRETh) finance des études pour évaluer le service médical rendu par un séjour en station thermique, et faire évoluer la prise en charge du curiste.

Qu'est-ce que l'AFRETh ?

Fondée en 2004, l'AFRETh a pour objectif de promouvoir la recherche clinique en médecine thermique par des méthodes scientifiques éprouvées. Depuis sa création, elle a ainsi financé plus de 60 études cliniques dans les différentes orientations de la médecine thermique: rhumatologie, phlébologie, dermatologie... L'AFRETh s'engage contractuellement à publier les

résultats de ces études, qu'ils soient ou non favorables à la médecine thermique, et à les communiquer à l'Assurance maladie chaque année.

L'AFRETh est composée d'un conseil d'administration et d'un conseil scientifique. Le conseil d'administration réunit les représentants des trois partenaires fondateurs: le syndicat

des entreprises thermales (CNETH), l'Association nationale des maires de communes thermales (ANMCT) et la Fédération thermale et climatique française (FTCF). Il lance et gère les appels d'offres annuels auprès de plus de mille organismes de recherche et chercheurs. Il s'appuie sur les recommandations du conseil scientifique pour attribuer ses financements, soit, en moyenne, près d'un million d'euros par an.

Le conseil scientifique, pour sa part, se compose de six à douze experts reconnus sur le plan scientifique (professeurs, dont certains, membres de l'Académie nationale de médecine,

et médecins appartenant à différentes structures publiques de recherche), qui ne prennent part à l'évaluation d'une étude qu'après vérification d'absence d'intérêts avec les parties prenantes. Il transmet des préconisations au conseil d'administration, pour lui permettre de prendre des décisions éclairées, notamment dans l'élaboration de la politique générale de recherche thermale et le choix d'études dont la robustesse méthodologique a été validée.



L'AFRETh: garante de la scientificité des études thermales

Pour garantir la rigueur scientifique des études financées, l'AFRETh sélectionne avec soin les répondants de ses appels à projets.

Ces derniers doivent proposer des études cliniques qui répondent du mieux possible aux exigences scientifiques actuelles: le type d'étude privilégié est l'essai contrôlé randomisé (ECR). Contrôlé parce qu'il y a deux « bras » ou deux groupes, l'un bénéficiant de la cure thermale et l'autre de l'intervention de référence en médecine de ville. Randomisé, parce que les deux groupes sont constitués par tirage au sort de façon à éviter le biais d'adhésion qui résulterait de la préférence individuelle pour un traitement plutôt qu'un autre.

Il faut enfin définir un critère de jugement pertinent, valide, quantifiable, et cliniquement pertinent, c'est-à-dire qui corresponde à une évolution significative d'un symptôme majeur de la pathologie (par exemple: une amélioration d'une amplitude 10° dans la mobilisation d'une articulation n'est pas pertinente si elle ne permet pas de réaliser tel geste quotidien).

Ces critères, et d'autres, sont nécessaires pour que ces études soient publiées dans des revues internationales de bon niveau, et reconnues comme contributives par

les autorités chargées de l'élaboration des recommandations en santé (la Haute Autorité de santé en France).

Pour chaque dossier, le conseil scientifique sollicite ensuite deux avis extérieurs, l'un auprès d'un expert clinicien, l'autre auprès d'un expert de la méthodologie, qui sont synthétisés par un rapporteur, membre du conseil scientifique sans lien d'intérêt avec le projet. L'AFRETh agit avec une grande rigueur, qui est d'ailleurs saluée à l'étranger, puisqu'elle est souvent citée comme modèle à l'échelon international.



Quels sont les sujets de la recherche thermique en 2023 ?

Les priorités de la recherche thermique pour 2023 et le proche avenir sont dictées par deux considérations :



D'une part, dans le cadre du Projet de loi sur le financement de la sécurité sociale (PLFSS 2023), par la **nécessité de préparer la médecine thermique à son évaluation par les autorités**. Il s'agit d'investiguer des pathologies pour lesquelles les preuves, autres qu'empiriques, sont encore insuffisantes: c'est le cas notamment des indications dans les voies respiratoires hautes (ORL) et basses, mais aussi des voies digestives.

D'autre part, par l'évaluation de **nouveaux champs de compétence de la médecine thermique, en particulier dans le domaine de rééducation-réadaptation**. La prise en charge du Covid long en est un exemple, mais il existe plusieurs situations cliniques (exemples: post traumatisme, post chirurgie, post AVC...) où l'intervention thermique est pertinente, à un coût très compétitif pour la collectivité.





« La recherche thermique, comme toute autre démarche scientifique, nous incite à l'humilité en même temps qu'à l'ambition de faire progresser une méthodologie qui servira peut-être de référence à l'évaluation des interventions complexes »

**Docteur Renée-Claire MANCRET,
Présidente du conseil d'administration de l'AFRETh.**

Bien sûr, il reste encore des progrès à faire dans la préparation et la réalisation des essais cliniques en médecine thermique, qui sont beaucoup plus complexes à concevoir et à organiser que les essais cliniques habituels en médecine, notamment du fait de la difficulté à recruter et à randomiser les malades, à définir les patients témoins et à choisir des critères de jugement pertinents, ainsi qu'à évaluer les interventions en insu de la randomisation (il est essentiel que

les évaluateurs ne sachent pas si un patient appartient au groupe cure thermique ou au groupe contrôle).

En outre, il ne faut pas réduire l'évaluation du service médical rendu par les cures thermales à celle de leur efficacité. Ce qui est le plus important, c'est leur utilité pour le patient, fondée certes sur l'efficacité, mais aussi sur d'autres critères qui concourent à l'amélioration de l'état clinique du patient.



FEMMES: 4 CURES THERMALES POUR VOTRE SANTÉ



La cure thermale s'adresse aux femmes comme aux hommes, mais certains programmes portent sur des maladies qui touchent plutôt (ou exclusivement) les femmes: endométriose,

dysménorrhée, cystite, post-cancer du sein...

La cure thermale offre un cadre médical bienveillant face à ces pathologies intimes qui perturbent parfois le rapport avec soi-même.

Des gynécologues, sages-femmes et psychologues sont présent(e)s pour prodiguer certains soins et instaurer une relation de confiance avec la curiste.

Découvrez quatre exemples de cures pour les femmes.

1. La cure thermale pour soulager les règles douloureuses (endométriose, dysménorrhée, douleurs pelviennes...)

L'endométriose se caractérise par l'inflammation de la muqueuse qui tapisse l'intérieur du corps de l'utérus. Elle entraîne, entre autres, des douleurs chroniques et des hémorragies. Cette maladie reste mal diagnostiquée, mais on estime que, parmi les femmes en âge de procréer, 1 sur 10 serait atteinte. La dysménorrhée désigne les règles douloureuses (provoquées ou non par une endométriose).

La cure thermale offre à ces patientes une alternative à la prise de médicaments, pour soigner l'endométriose ou atténuer les douleurs.

Les soins, prodigués par des sages-femmes, sont la baignoire à bulles (avec canule d'eau thermale), la pulvérisation localisée, les irrigations, la douche au jet et, plus rarement, les tampons de boues. Ils sont à base d'eau soufrée, qui a une action cicatrisante sur les plaies causées par l'inflammation et un effet calmant sur les douleurs.

La cure thermale endométriose : un espoir pour les femmes stériles ?

Les femmes atteintes d'endométriose rencontrent souvent des difficultés pour procréer, et se tournent alors vers la PMA. Certaines curistes en orientation gynécologie témoignent des effets positifs des soins prodigués sur leur capacité à tomber enceinte.

Cela constitue un nouvel espoir pour les femmes stériles qui devra être étayé par la réalisation d'une étude médicale visant à évaluer l'intérêt de la médecine thermale dans la prise en charge de ce trouble.

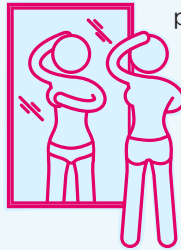
« Grâce à cette cure, je n'ai pas mal pendant 10 mois. 10 mois sur 12 sans douleurs, c'est juste extraordinaire ! C'est un confort qui n'a pas de prix. »

Nathalie, curiste en orientation gynécologie (endométriose)



2. La cure thermale pour prendre en charge les séquelles des cancers du col de l'utérus, de l'ovaire et du sein

Après la rémission d'un cancer du col de l'utérus, de l'ovaire ou du sein, le suivi médical continue. Les femmes atteintes souffrent souvent des séquelles physiques et psychologiques de la maladie et de son traitement, parfois lourd (chimiothérapie, chirurgie, hormonothérapie...). Grâce à sa prise en charge globale, la médecine thermique soulage les symptômes et accompagne les patientes dans leur reconstruction psychique.



Les soins thermaux prodigués en ce qui concerne le col de l'utérus ou de l'ovaire sont les mêmes que ceux de l'indication endométriose (bains, douches, pulvérisations, techniques internes au niveau du vagin...): ils visent à combattre les lésions locales post-cancer. Toutes les cures post-cancer comprennent une éducation thérapeutique, des activités physiques adaptées et un soutien psychologique.

3. La cure thermale pour calmer les infections du tractus urinaire et de la vessie



Les infections du tractus urinaire et les infections de la vessie (cystite) touchent beaucoup plus souvent les femmes que les hommes.

Quand la maladie devient chronique, la cure thermale en affections urinaires et maladies métaboliques permet de calmer les douleurs, de nettoyer et de purifier l'appareil urinaire. Elle prévient ainsi les récives et réduit la consommation d'antibiotiques.

Les soins consistent principalement en une cure de boisson thermique et en de la balnéothérapie (douches, bains, cataplasmes, traitements en piscine...).

Les curistes sont également sensibilisés à l'hygiène alimentaire et à l'hydratation pour apprendre à réduire les risques d'infections.



4. La cure thermale pour réduire les troubles de la ménopause

Les symptômes de la ménopause et de la période qui précède (périménopause ou préménopause) varient d'une femme à l'autre : règles irrégulières, bouffées de chaleurs, sueurs nocturnes, troubles du sommeil, sécheresse des muqueuses dans le vagin et la vessie, peau sèche, prise de poids...

La cure thermale s'adapte aux symptômes de la curiste et propose notamment des soins sur le rachis et le

pelvis (bains, douches, pulvérisations...) ainsi que des techniques internes au niveau du vagin (irrigations, pulvérisations, douches vaginales...).

Les curistes profitent de l'effet apaisant des eaux, le tout dans un environnement bienveillant, qui favorise le repos, le bien-être et la prise en charge globale des troubles (psychologiques et physiques).



MALADIES NEUROLOGIQUES : QUE PROPOSE LA MÉDECINE THERMALE ?

**Vous, ou un proche, souffrez d'un trouble neurologique ?
La cure thermique propose une orientation « neurologie ».
Elle soulage les symptômes et améliore le quotidien
des malades, grâce à une approche multidisciplinaire
adaptée à leur pathologie (soins thermaux,
psychologie, kinésithérapie...).**

Tour d'horizon des pathologies traitées.

Cure thermique : les troubles neurologiques pris en charge

En cure thermique conventionnée (18 jours)

La cure thermique en «neurologie» peut:

- **contrôler** les symptômes de la maladie de Parkinson;
- **aider** les patients à récupérer plus vite après un AVC;
- **améliorer** la mobilité et qualité de vie des personnes atteintes de sclérose en plaques.



La cure ne guérit pas les malades, mais améliore grandement leur quotidien. Ils peuvent retrouver de la mobilité, réapprendre les gestes du quotidien, retrouver confiance en eux.

Toutes les pathologies traitées dans cette orientation le sont dans le cadre de cures thermales conventionnées. Cela signifie qu'elles doivent être prescrites par un médecin traitant. Elles sont alors partiellement remboursées par l'assurance maladie et durent 18 jours.

En mini-cure thermique (- de 18 jours)

En dehors des cures conventionnées, les mini-cures prennent parfois en charge des troubles neurologiques.

À la différence des cures conventionnées, les mini-cures durent moins de 18 jours et ne sont pas remboursées par l'assurance maladie. Vous pouvez cependant vous y rendre sans prescription médicale.

La mini-cure peut s'insérer dans le parcours de soins du curiste et prolonger les bienfaits d'une cure thermique conventionnée.



Quels sont les soins en cure thermique pour neurologie ?

La cure thermique ralentit l'évolution des symptômes et soulage les patients atteints de troubles neurologiques grâce à une prise en charge globale, qui se compose notamment :

- **de soins avec douches**, bains, mobilisation en piscine, massages, applications de boues...
- **de gymnastique douce**, relaxation, rééducation, voire ergothérapie d'ateliers santé avec des professionnels

Le curiste profite aussi des bienfaits de l'environnement social de la station thermique, qui sont particulièrement importants dans le cadre d'une affection neurologique. Il peut partager son expérience avec les autres patients et maintenir une vie sociale qui stimule son cerveau.

Si besoin, les soins sont adaptés. Pour les patients atteints de sclérose en plaques, une attention particulière est ainsi prêtée à la chaleur de la balnéation ou à l'application de produits chauds (évitement du phénomène d'Uhthoff). Pour ceux qui souffrent des séquelles d'un AVC, un effort particulier est mis sur l'éducation gestuelle et posturale.

Les cures thermales pour neurologie sont ouvertes à tous les patients, à une exception près: la cure est contre-indiquée pour ceux qui ont un niveau de dépendance trop élevé ou un comportement présentant un danger pour leur propre sécurité ou celle des tiers.





Les conseils de Hugues Desfour,
médecin thermal

COMMENT GÉRER L'APRÈS CURE THERMALE ?

Les 3 semaines de votre cure thermale se terminent et vous retrouvez soudainement votre rythme de vie habituel. Votre corps est sûrement fatigué et il se peut même que vous ayez des douleurs.

Est-ce que cela est normal ? Que faut-il faire ? Hugues Desfour, médecin rhumatologue en station thermale, nous éclaire.

À quoi faut-il s'attendre après une cure thermale ?

Il y a deux phénomènes qu'on constate de façon à peu près systématique lors d'une cure thermale. Le premier, c'est une certaine fatigue. La cure thermale est en effet énergivore, avec la répétition quotidienne des soins, la sollicitation des tendons et des articulations, la mobilisation en piscine, etc. et tout cela va se traduire par une certaine fatigue, qui peut durer en rentrant de la cure. Le deuxième phénomène, c'est que la cure thermale peut réactiver le phénomène inflammatoire et donc des douleurs récentes ou anciennes. Cela signifie que la cure joue son rôle, elle révèle

le symptôme pour mieux le traiter, au lieu de le cacher. Cette recrudescence douloureuse disparaît généralement à la fin de la cure, mais chez certaines personnes, la réaction est plus durable.

Que faut-il faire si on ressent de la fatigue ou des douleurs après une cure thermale ?

Il n'y a pas lieu de s'inquiéter ou de contacter son médecin. Tout va rentrer dans l'ordre progressivement. Pour ce qui concerne les douleurs, il ne faut surtout pas utiliser d'anti-inflammatoire, ce serait disproportionné. Des antalgiques de type paracétamol suffisent en général.

Y a-t-il des choses à ne pas faire après une cure thermique ?

La pire des choses, c'est de ne rien faire, c'est-à-dire retourner dans son canapé avec sa télécommande en se disant «c'est bon, j'ai fait ma cure». Il faut maintenir de bonnes habitudes à la fois diététiques et sur le plan de l'activité physique. On conseille aux curistes de privilégier la marche, la natation, le vélo, toute activité qui va faciliter le mouvement, sans pour autant accentuer les sollicitations mécaniques, c'est-à-dire éviter le jogging, de crapahuter dans la montagne ou de s'adonner à des activités trop traumatisantes.



La mini-cure entre deux cures thermales est-elle une bonne idée ?

Oui, c'est une très bonne idée. D'ailleurs, les patients en parlent spontanément. Cette mini-cure de rappel prolonge les bénéfices de la cure de 3 semaines. Elle se fait environ 6 mois après la cure et dure quelques jours.

Dans l'exemple de la station où je travaille, on organise un programme sur 5 jours avec 5 soins par jour, moitié rhumatologie, moitié phlébologie.



LE VRAI/FAUX DE LA MÉDECINE THERMALE

Avez-vous bien lu ce magazine ?

1

Les personnes qui souffrent des séquelles d'un AVC peuvent se rendre en cure thermale

☐

vrai

☐

faux



2

Face à l'obésité, la cure thermale est aussi efficace qu'un traitement médicamenteux (de type Lorcacérin)

☐

vrai

☐

faux

3

Les femmes qui souffrent de règles douloureuses ne doivent pas se rendre en cure thermale

☐

vrai

☐

faux



4

La mini-cure thermale peut remplacer la cure thermale conventionnée de 18 jours

☐

vrai

☐

faux



5

Sentir des douleurs après une cure thermale, c'est normal

☐

vrai

☐

faux

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
©MarielsaNiels
©PatricWong

Remerciements
Hugues DESFOUR
Renée-Claire MANCRET

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

Réponses: 1. Vrai; 2. Vrai; 3. Faux; 4. Faux; 5. Vrai.
Le docteur Desfour vous explique pourquoi p.21



- Source : CNETh