

THERMES & VOUS



DOSSIER p.8

Bien dans ma tête : la cure thermale pour lutter contre la dépression

DÉCRYPTAGE

Cure thermale et thalasso : quelles différences ? **p.4**



PRATIQUE

Comment partir en cure thermale quand on travaille ? **p.14**



FOCUS

Parcours de soin en cure thermale : demandez le programme ! **p.17**

Édito

Le Conseil national des établissements thermaux (CNETh), qui représente l'ensemble des établissements, joue un rôle crucial dans l'univers de la médecine thermale. Il promeut, entre autres, la démarche qualité des soins dispensés dans les établissements thermaux, en cohérence avec les pouvoirs publics.

La médecine thermale offre une approche globale et complémentaire pour soulager diverses affections, allant des problèmes dermatologiques aux troubles musculo-squelettiques ou encore psychosomatiques, notamment certains types de dépression (p.8).

Redisons-le, la cure thermale n'est pas une thalasso (p.4) : il s'agit avant tout de soins aux vertus thérapeutiques reconnues médicalement, qui peuvent profiter à chacun : enfants, actifs (p.14) et retraités.

Au CNETh, ces prochaines années, notre ambition est de contribuer à la mise en œuvre de la stratégie nationale de santé publique et à une meilleure intégration dans l'offre territoriale de santé. Tout cela pour vous soulager de vos douleurs et pour que vous restiez vous-mêmes, et pour longtemps !

Thierry Dubois
Président du CNETh



DÉCRYPTAGE

**Cure thermale et thalasso :
quelles sont les différences ?**
P. 4

À LA UNE

**Bien dans ma tête :
la cure thermale pour lutter
contre la dépression**
P. 8

EN PRATIQUE

**Comment partir en cure
thermale quand on travaille ?**
P. 14

FOCUS

**Parcours de soin en cure
thermale : demandez
le programme!**
P. 17

Au sommaire

C'EST VOUS QUI LE DITES !



**Vous êtes nombreux
à témoigner des bienfaits de la médecine thermale
pour mieux vivre votre pathologie au quotidien et
pour diminuer vos douleurs.**

Merci pour vos témoignages !

Marcelle

Je souffre de scoliose depuis près de 60 ans. Depuis 2003, j'effectue une cure thermale chaque année et j'en suis très satisfaite, cela atténue grandement mes douleurs. 😊

Karine

Je fais des cures thermales depuis 24 ans et cela a changé beaucoup de choses ! Ma pathologie s'est stabilisée : après la cure thermale, c'est 6 mois sans douleurs, et donc moins de médicaments et de séances de kiné. 😊

Brigitte

En cure thermale, on se soucie de notre santé globale et de notre moral : conseils alimentaires avec une diététicienne, séance d'information sur le stress avec une psychologue et même une journée d'animations à l'occasion d'Octobre Rose... La station est aux petits soins et toutes ces attentions contribuent à la réussite de la cure. Le tout dans une atmosphère familiale et chaleureuse! 😊

Chantal

La cure thermale a amélioré ma mobilité et grâce à elle, je n'ai plus de bronchites l'hiver! ❄️

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.



CURE THERMALE ET THALASSO : QUELLES SONT LES DIFFÉRENCES ?



À première vue, la cure thermale et la thalassothérapie se ressemblent : elles exploitent toutes deux les bienfaits de l'eau pour soulager notre corps. Pourtant, leurs approches et les soins proposés sont bien différents. Types de soins, prise en charge médicale, remboursement... On fait le point pour vous aider à y voir plus clair !

Cure thermale : une prise en charge médicale pour soulager les maladies chroniques

La cure thermale exploite les vertus thérapeutiques d'une eau thermale minérale et issue d'une source naturelle. Elle vise essentiellement à traiter et à soulager les maladies chroniques comme les affections rhumatologiques, respiratoires, digestives, urinaires, dermatologiques ou encore neurologiques. D'une durée de 18 jours continus, c'est un traitement médical à part entière, obligatoirement prescrit par un médecin généraliste ou un spécialiste, et suivie par un médecin présent sur la station thermale.

Son remboursement est partiellement ou totalement pris en charge par l'Assurance Maladie, mais les frais d'hébergement restent à la charge du patient.

Chaque journée est organisée par plusieurs séances : soins, activités physiques, ateliers pédagogiques, repos... Individuels ou collectifs selon la prescription médicale, les soins sont généralement dispensés le matin et durent en moyenne deux à trois heures, à raison de quatre à six soins par jour.

Les soins thermaux diffèrent en fonction de la maladie à traiter, mais les plus fréquents sont la balnéothérapie (bains d'eau thermale), la cure de boisson, les douches au jet et douches

pénétrantes, les enveloppements et applications locales de boues thermales et les massages et exercices animés par un kinésithérapeute.

Thalassothérapie : des soins bien-être pour un séjour détente

Contrairement à la cure thermale, la thalassothérapie repose sur des soins à base d'eau de mer. C'est un séjour touristique qui s'inscrit dans une logique de détente. Les soins proposés ont des vertus relaxantes bénéfiques pour la santé, mais ils n'ont pas de visée thérapeutique.

La thalassothérapie propose divers soins de spa comme des massages, des douches et des bains bouillonnants à base d'eau de mer, des cataplasmes et des enveloppements à base d'algues, de sable ou de boues marines.

La durée du séjour est décidée par le client, même si les centres de thalasso peuvent proposer des tarifs avec un nombre de soins et de nuits d'hôtel préalablement définis. L'ensemble des activités proposées ainsi que l'hébergement sont à la charge du client. Les soins dispensés lors de ce séjour contribuent au maintien de la bonne santé du client, mais ils relèvent du bien-être global et non du traitement médical.



Pour vous ressourcer, la mini-cure thermale est votre alliée!

Si vous ne souffrez pas de maladie chronique ou si la durée d'une cure thermale vous semble trop contraignante, vous pouvez toujours vous rendre en établissement thermal dans le cadre d'une mini-cure. Libre d'accès, et d'une durée de 1 à 12 jours, la mini-cure thermale propose divers soins d'hydrothérapie.

À la différence des cures thermales conventionnées, elle n'est pas prise en charge par l'Assurance Maladie. La mini-cure thermale s'adresse à tous les publics et propose de nombreuses thématiques — certaines avec une orientation santé plus évidente : post-Covid, tabac, fibromyalgie, acouphènes, bien-être...



Focus sur l'eau thermale

Il existe une grande variété d'eaux minérales naturelles. Chacune se distingue par ses composantes physico-chimiques (température, charge minérale, nature des minéraux et oligo-éléments qu'elle contient).

L'utilisation de l'eau thermale dans les établissements thermaux est soumise à régulation et à contrôle. Elle n'est autorisée qu'à l'issue d'une évaluation de ses effets thérapeutiques par l'Académie nationale de médecine.



Cure thermale, mini-cure thermale et thalasso, les différences en un coup d'œil

	 Cure thermale	 Mini-cure thermale	 Thalasso
Objectif principal	Médical	Santé et bien-être	Bien-être
Durée	18 jours	1 à 12 jours	1 à 12 jours
Prise en charge par l'Assurance Maladie	 en partie		
Exemples de soins	Bains d'eau thermale, cure de boisson, douches au jet et douches pénétrantes, enveloppements de boues thermales, massages et exercices physiques		Massages, douches et bains à base d'eau de mer, enveloppements d'algues, de sable ou de boues marines
Origine de l'eau	Eau de source thermale		Eau de mer
Environnement	Station thermale (montagne, zone rurale)		Bord de mer
Personnel d'encadrement	Professionnels de santé : médecin thermal, diététicien-nutritionniste, psychologue, kinésithérapeute...		Hydrothérapeute, esthéticienne, masseur-kinésithérapeute

Bien dans ma tête : la cure thermale pour lutter contre la dépression



La cure thermale réunit les conditions nécessaires pour soulager certains épisodes dépressifs : encadrement médical global (psychologique et physique), soins thermaux dans un environnement sécurisant et apaisant, changement des habitudes de vie... On vous explique tout cela !

En France, une personne sur cinq a souffert ou souffrira d'une dépression. Cette maladie est en hausse depuis la crise sanitaire du Covid-19.

Qu'est-ce que la dépression ?

La dépression est un trouble de l'humeur avec des symptômes variables d'une personne à l'autre. Le diagnostic de la dépression est posé par le médecin lorsque l'état dépressif dure depuis au moins deux semaines, qu'il génère de la souffrance chez le patient, et qu'il comprend au moins deux des symptômes suivants :



- une tristesse durable ;
- une perte de plaisir ou d'intérêt dans les activités quotidiennes ;
- un manque d'énergie et/ou une fatigue inhabituelle.

D'autres troubles peuvent s'ajouter à la dépression, par exemple :

- une perte de confiance en soi ;

- des troubles du sommeil et/ou de l'appétit ;
- des difficultés de concentration, d'attention et de mémorisation ;
- une vision pessimiste du futur, avec des pensées autour de la mort et, parfois, du suicide ;
- de l'anxiété.

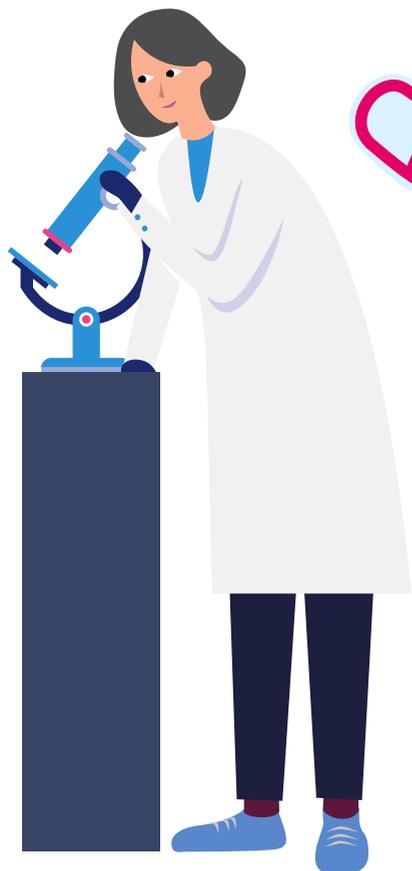
Selon le nombre et la gravité des symptômes, la dépression est qualifiée de légère, modérée ou sévère. La dépression prise en charge par la médecine thermale est la dépression dite « modérée et réactionnelle », c'est-à-dire celle qui apparaît en réaction à un événement difficile à surmonter (deuil, agression, rupture...) et qui génère un mal-être dont l'intensité perdure, malgré le temps qui passe.

Quels sont les traitements (médicaments antidépresseurs, psychothérapie, cure thermale...)?

La dépression légère est généralement traitée par un soutien psychologique. Si un accompagnement plus fort est nécessaire, le patient peut aussi suivre une psychothérapie, d'une durée plus longue que le simple soutien. En France, c'est la psychothérapie analytique ou la thérapie cognitive et comportementale (TCC) qui est le plus souvent recommandée en traitement psychologique, pour soigner la dépression.

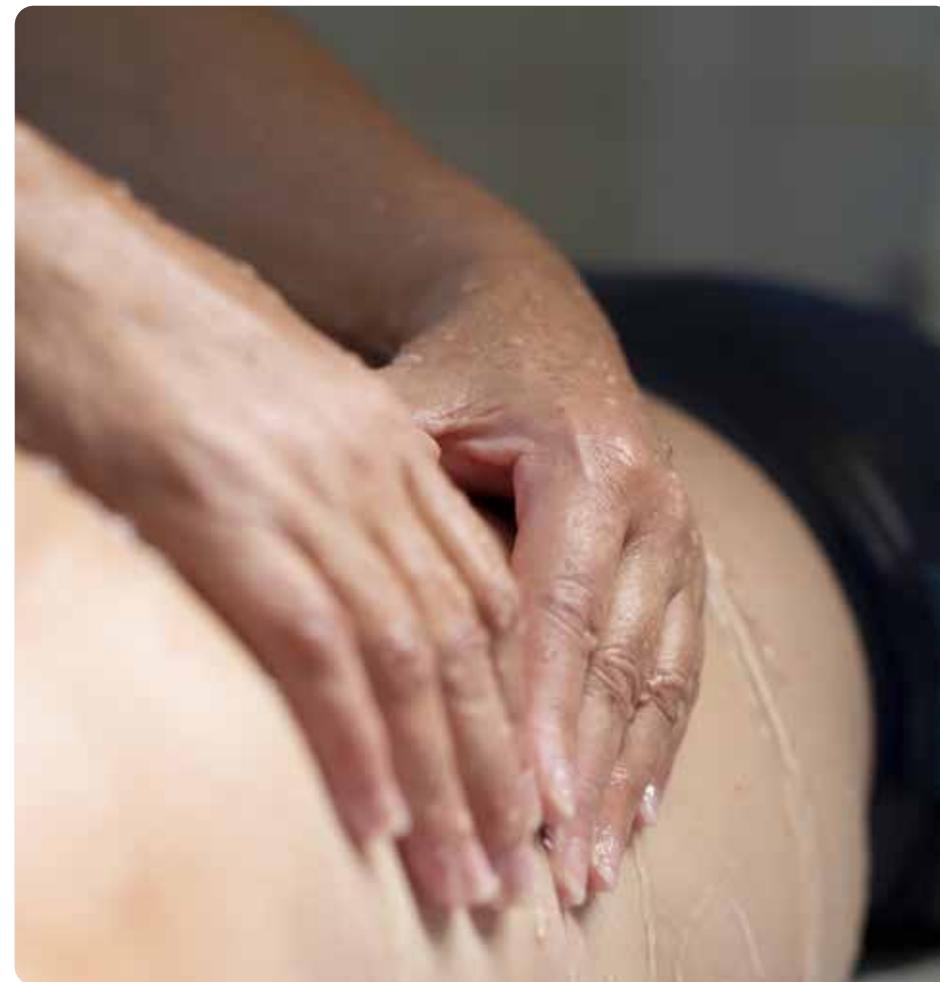
Lorsque l'épisode dépressif est modéré ou sévère, il faut souvent ajouter des médicaments antidépresseurs à l'accompagnement psychologique. Les médicaments antidépresseurs sont des inhibiteurs sélectifs de la recapture de la sérotonine (ou des modulateurs), c'est-à-dire qu'ils augmentent la concentration de sérotonine dans le cerveau. La sérotonine est aussi appelée « l'hormone du bonheur », car elle est impliquée dans la gestion des humeurs.

Les médicaments antidépresseurs sont efficaces pour soigner la dépression, mais, comme tout médicament, ils peuvent aussi provoquer des effets secondaires : troubles digestifs en début de traitement (nausées, vomissements, diarrhée), insomnie, somnolence, maux de tête...



« Une cure thermale est le lieu qui met à distance de tout. J'ai acquis une conviction de terrain, en voyant le bénéfice régulateur du traitement. »

**Christophe Spurius,
psychiatre hospitalier
et médecin thermal**



Pour ces raisons, si vous traversez un épisode dépressif, vous cherchez peut-être une alternative ou une prise en charge complémentaire pour faire face à vos troubles. S'il s'agit d'une dépression légère ou modérée, la médecine thermale vous propose justement un traitement spécifique et sans risque : la cure thermale à orientation psychosomatique.

Il s'agit d'un séjour de 18 jours en station thermale, pour bénéficier de soins thermaux sous encadrement médical. Elle peut vous être prescrite par votre médecin traitant et être partiellement prise en charge par la sécurité sociale.

Comment se déroule une cure thermique pour soigner la dépression ?

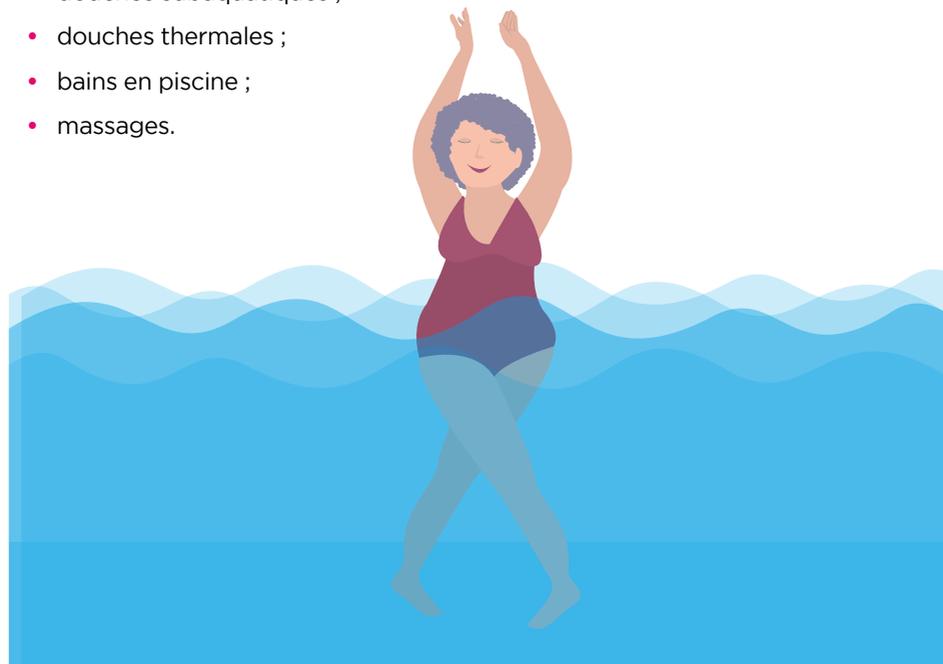
La cure thermique à orientation psychosomatique prend en charge le trouble anxieux généralisé, le burn-out, l'addiction aux benzodiazépines, la fibromyalgie, les troubles du sommeil et la dépression modérée et réactionnelle. Elle ne s'adresse pas aux dépressions sévères, qui nécessitent une hospitalisation. Lors de votre cure thermique pour dépression modérée et réactionnelle, vous bénéficiez d'un accompagnement adapté à votre situation.

Il peut comprendre les soins thermaux suivants :

- bains bouillonnants en immersion complète ;
- douches subaquatiques ;
- douches thermales ;
- bains en piscine ;
- massages.

Si nécessaire, les soins intègrent aussi un traitement médicamenteux, une psychothérapie et un suivi continu pour vous apprendre les bonnes habitudes à conserver de retour chez vous.

Le cadre spécifique des stations thermales contribue aussi à l'amélioration de votre état de santé, grâce au temps que vous prenez pour vous, à l'éloignement de votre domicile, à l'empathie du personnel, à la possibilité d'échanger avec des curistes qui vivent la même expérience que vous et à la nature environnante.



Quels sont les effets de la cure thermique sur la dépression ?

Lors de votre cure thermique, vous changez d'environnement et bénéficiez d'un encadrement médical complet. Cela peut avoir comme conséquences de :

Si vous voulez réserver une cure thermique à orientation psychosomatique pour soigner votre dépression, rendez-vous sur medecinethermale.fr.

- réduire vos symptômes, notamment l'anxiété, la fatigue, l'irritabilité, les troubles du sommeil, les douleurs corporelles ;
- améliorer votre humeur, grâce à l'environnement de la cure et aux interactions sociales avec le corps médical et les autres patients ;
- améliorer votre qualité de vie, en vous offrant une pause dans votre routine, pour vous concentrer sur votre bien-être physique et émotionnel et prendre soin de vous grâce aux soins et activités proposées.



COMMENT PARTIR EN CURE THERMALE QUAND ON TRAVAILLE ?

Une cure thermale conventionnée dure 18 jours. Si vous êtes actif, entre la vie professionnelle et la vie de famille, il est parfois difficile de réserver plus de 2 semaines dans son emploi du temps pour profiter des soins thermaux. De plus, ces derniers s'accompagnent rarement d'un arrêt maladie. Quelles sont alors les solutions qui s'offrent à vous pour vous rendre en séjour thermal ?

La cure thermale se fait normalement sur les congés payés



De manière générale, en tant qu'actif, vous devez poser des congés pour bénéficier de votre cure thermale. Les 18 jours de soins correspondent à 3 semaines de traitement, du lundi au samedi. Le dimanche ne compte pas, car il s'agit d'un jour de repos. Au total, vous devez donc demander environ 15 jours de congés (du lundi au vendredi).

Il est également possible de négocier avec votre employeur des congés sans solde (sans indemnités), si vous en avez les moyens et que vous ne souhaitez pas utiliser vos congés indemnisés. Notez que si vous détenez un compte épargne-temps mis en place par votre entreprise, et que vous l'avez alimenté, vous pouvez l'utiliser pour obtenir un financement durant votre congé sans solde.

Cure thermale avec un arrêt maladie : est-ce possible ?

En principe, vous ne pouvez pas bénéficier d'un arrêt maladie (aussi appelé arrêt de travail ou congé maladie) pour partir en cure thermale. Pourquoi ? Car l'arrêt maladie concerne généralement des situations d'urgence où vous avez besoin de cesser immédiatement toute activité, pour vous reposer et pour récupérer de votre maladie. Votre état doit être constaté par un médecin, qui remplit alors un certificat médical que vous devez remettre sous 48 heures à votre employeur (parfois plus selon la convention collective).

Or, la cure thermale traite principalement des maladies chroniques, qui ne nécessitent généralement pas une prise en charge d'urgence (arthrose, rhumatisme, asthme, eczéma...). Il est donc rare que votre médecin vous arrête pour vous envoyer d'urgence en cure thermale.

En revanche, si vous êtes déjà en arrêt maladie (de longue ou de courte durée), vous pouvez demander à votre médecin de vous prescrire une cure thermale, si cela constitue un traitement adéquat par rapport à votre situation. Vous pourrez alors profiter des bienfaits de la médecine thermale pendant votre congé maladie.



La cure thermale du soir : une solution pour les actifs

Pour concilier la vie active et la cure thermale, certaines stations proposent des soins en fin d'après-midi ou en soirée. Ce service est adapté aux curistes qui vivent à proximité de la station thermale et qui souhaitent concilier cure thermale et activité professionnelle. Les soins se déroulent généralement en fin d'après-midi ou en soirée, par exemple de 17 heures à 20 heures, sur une durée de 18 jours. Ces cures thermales fonctionnent comme les autres cures conventionnées : elles nécessitent une prescription médicale et sont prises en charge par la sécurité sociale.

La mini-cure thermale (1 à 12 jours) : une solution pour ceux qui manquent de temps

Si votre emploi du temps ne vous permet pas de libérer 18 jours, une autre solution consiste à vous rendre en mini-cure thermale, d'une durée de 1 à 12 jours. À la différence de la cure thermale conventionnée, la mini-cure est accessible sans prescription médicale. Elle propose des thématiques entre santé et bien-être, et est prodiguée par des professionnels de santé, dans le même environnement médical que la cure thermale. Vous pouvez par exemple vous y rendre pour profiter de soins thermaux post-covid, fibromyalgie, acouphènes, etc. Notez que la mini-cure thermale n'est pas prise en charge par l'Assurance Maladie et reste donc à vos frais.

Si vous êtes actif, la cure thermale du soir et la mini-cure vous offrent donc davantage de souplesse pour bénéficier de soins thermaux. Autrement, il vous faudra poser des congés ou alors, si vous bénéficiez déjà d'un congé maladie, intégrer la cure thermale dans cette période d'arrêt.



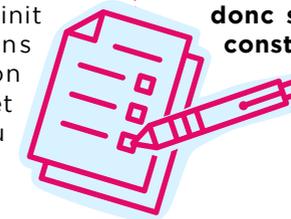
PARCOURS DE SOIN EN CURE THERMALE : DEMANDEZ LE PROGRAMME !



Bains, douches, massages, inhalations...
Les établissements thermaux proposent
de nombreux soins à base d'eau thermale.
Comment se déroule une cure thermale
conventionnée ?

Première étape : la prescription des soins thermaux par le médecin thermal

Dans le cas d'une cure thermale conventionnée prise en charge par l'Assurance Maladie, le curiste doit consulter un médecin thermal à son arrivée en station. Lors de cet échange, le médecin définit un programme de soins personnalisé, en fonction de la ou des pathologies et du parcours personnel du curiste. Cette ordonnance précise le nombre de séances et éventuellement les modalités d'administration des soins qui seront dispensés lors de la cure thermale. **Chaque curiste possède donc son propre programme, construit sur-mesure avec un professionnel de santé.**



Quels sont les soins proposés lors de la cure thermale ?

L'hydrothérapie externe

- bains et douches d'eau thermale : bains bouillonnants, douches au jet, douches sous affusion pour soulager certaines zones douloureuses
- compresses d'eau (tissus imbibés d'eau thermale chaude)
- soins en piscine : couloir de marche et ateliers de mobilisation pour favoriser l'exercice musculaire et la circulation sanguine
- étuves locales à base de vapeur d'eau

L'hydrothérapie interne

- douches nasales, gingivales ou pharyngées
- aérosols : inhalations de particules d'eau thermale à l'aide d'un masque
- gargarismes : lavements de l'intérieur de la bouche et de la gorge
- douches intestinales (lavements à l'eau thermale)

Ces soins sont notamment dispensés en orientation voies respiratoires et affections digestives.

À ces soins s'ajoutent également :

- les bains, cataplasmes ou applications à même la peau de boue thermale, pour soulager les douleurs articulaires et musculaires ;
- les cures de boisson pour réhydrater le corps et ressourcer l'organisme en profondeur, notamment prescrites pour les affections métaboliques et affections urinaires.



LE VRAI/FAUX DE LA MÉDECINE THERMALE

Testez vos connaissances !



1

À la différence d'une thalasso, qui utilise de l'eau de mer, la cure thermale utilise toujours de l'eau thermale.

vrai faux

2

La cure thermale peut prendre en charge la dépression dite « modérée et réactionnelle ».

vrai faux



3

Si vous êtes actif, votre prescription de cure thermale s'accompagne toujours d'un arrêt maladie.

vrai faux



4

En établissement thermal, chaque curiste possède son propre programme, construit sur-mesure avec un professionnel de santé.

vrai faux



5

Station thermale et établissement thermal, c'est la même chose !

vrai faux

Réponses : 1. Vrai ; 2. Vrai ; 3. Faux ; 4. Vrai ; 5. Faux.
Vous trouverez le détail des réponses dans chaque article de ce numéro !

Directeur de la publication
Thierry Dubois

Rédacteur en chef
Céline Wurtz

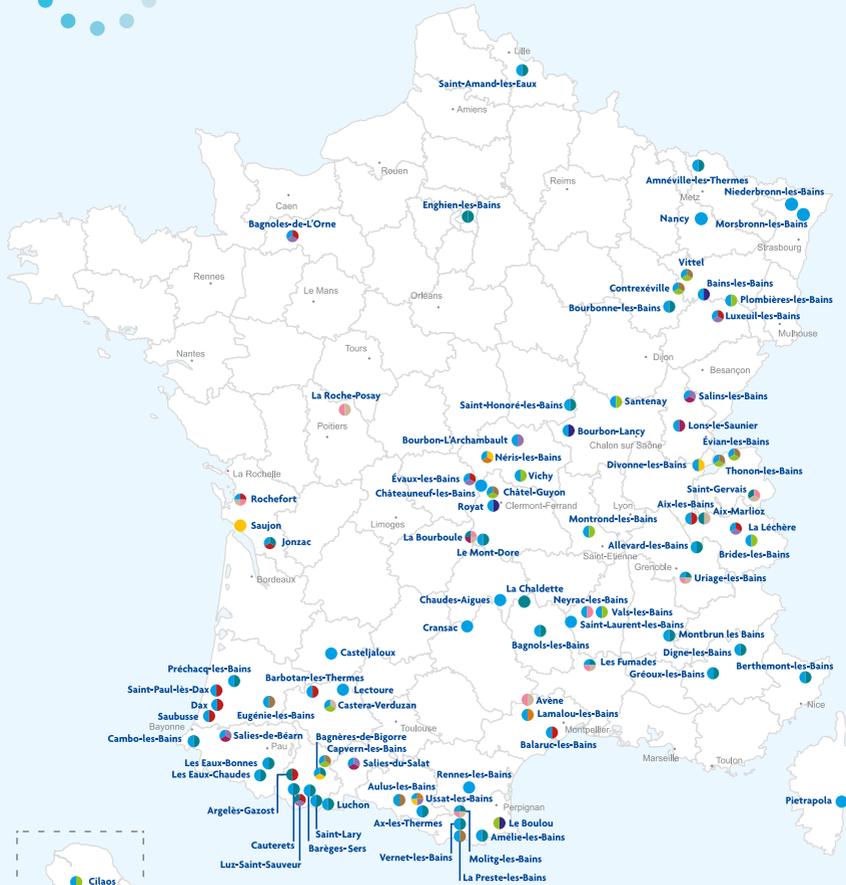
Conception rédaction & Direction artistique
Parties Prenantes

Crédits
©MarielsaNiels

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



LAMEDECINETHERMALE
Rester soi-même et pour longtemps



- La rhumatologie
- Les voies respiratoires
- La phlébologie
- La dermatologie
- Les affections psychosomatiques
- Les affections urinaires et maladies métaboliques
- La neurologie
- Les maladies cardio-artérielles
- La gynécologie
- Les troubles du développement chez l'enfant
- Les affections des muqueuses bucco-linguales
- Les affections digestives et maladies métaboliques