

ÉDITION
2015

LE QUOTIDIEN
DU MEDECIN
www.lequotidiendumedecin.fr

Mieux vivre

le Thermalisme

Les acteurs à l'honneur



Retrouvez-nous sur <http://thermalisme.lequotidiendumedecin.fr>



Éditorial En scène !

Après une édition 2014 consacrée à la recherche dans le thermalisme, nous avons choisi, pour 2015, de braquer nos projecteurs sur les acteurs de la médecine thermale.

À l'affiche :

- Catégorie « médecins », d'abord. D'un côté, des médecins thermaux qui nous éclairent sur les particularités de l'exercice en station thermale. De l'autre, des praticiens qui nous expliquent comment on conjugue médecine thermale et médecine générale.
- Catégorie « autres professionnels de santé ». Nous leur avons demandé ce que cela représente d'être pharmacien, kinésithérapeute, infirmière dans une ville thermale. Et avons fait des incursions chez les diététiciennes et les esthéticiennes.
- Catégorie « personnel » d'établissement thermal. Zoom sur des résidents qui travaillent en établissement thermal.
- Catégorie « curistes » : qu'attendent-ils des cures ? Qu'en retiennent-ils ? Reviendront-ils ?
- Enfin, hors catégorie, les communes dont la vie est rythmée par la saisonnalité des cures, par l'afflux des populations.

Le rideau s'ouvre.

Dr Emmanuel de Viel

Sommaire

Les acteurs à l'honneur

Dossier réalisé par Christine Colmont

DES RÔLES PRIMORDIAUX

- 4 Médecine thermale : les professionnels de santé, rouage essentiel
- 4 Le thermalisme en chiffres

MÉDECIN THERMAL

- 6 Dr Ercolano : gérer la fatigue cardio-vasculaire
- 7 Dr Baud : CO₂-thérapie contre douleur arthrosique
- 8 Dr Juda : des pratiques complémentaires ORL
- 9 Dr Guillemot : d'abord, faire le point
- 10 Dr Suffran : bras de fer avec le gros bras
- 11 Dr Dubois : démontrer *via* des études scientifiques
- 13 Dr Petit : apporter de la valeur ajoutée médicale

DOUBLE CASQUETTE

- 14 Dr Lenoir : la difficile conciliation entre médecine générale et médecine thermaliste
- 14 Dr Aupic : un vrai engagement
- 15 Reprendre son souffle en main : une école de l'asthme
- 17 Dr Françon : un pied à Aix-les-Bains, un autre à Paris

PHARMACIENS, KINÉ, INFIRMIÈRE, DIÉTÉTICIENNE...

- 17 Maquillage médical : se réconcilier avec son image
- 19 La diététicienne. Régime peut rimer avec plaisir
- 20 La kiné (1). Apprendre à bouger
- 21 La kiné (2). Modelage et automassages
- 22 L'infirmière. À l'écoute des émotions qui resurgissent
- 22 Les pharmaciens. Renseigner, délivrer, conseiller

CE QU'ATTENDENT LES CURISTES

- 23 « La cure aussi efficace pour soigner l'asthme qu'en 1957 »
- 23 « Vaincre mon angoisse de jeune retraité »
- 24 « Pouvoir améliorer sérieusement mon psoriasis »
- 25 « Des résultats quasi immédiats sur ma rectocolite hémorragique »
- 25 Pas une partie de plaisir...
- 25 Gentillesse

LA VIE DE LA VILLE THERMALE

- 26 Focus sur l'économie de trois stations thermales
- 26 Eugénie-les-Bains : un village tout entier au régime minceur
- 26 La Bourboule : curistes et touristes
- 27 Avène : les synergies entre les thermes et l'usine

DES EMPLOIS

- 28 Moniteur de ski l'hiver, responsable de l'unité de soins le reste de l'année
- 28 Agent de soin thermal intermittent, à son compte l'hiver

31-51 Zoom sur les atouts de quelques stations thermales





DES RÔLES PRIMORDIAUX

Médecine thermique : les professionnels de santé, rouage essentiel

Médecins généralistes et spécialistes, kinésithérapeutes, agents thermaux, infirmières, diététiciennes et... maquilleuses médicales, autant d'acteurs qui jouent un rôle primordial dans la réussite des cures thermales. Le *Quotidien du Médecin* a choisi, cette année, de braquer les feux de ses projecteurs sur ces professionnels de santé.

« Dans la médecine thermique, l'humain est essentiel. La formation du personnel, la qualité d'accueil et la qualité d'écoute ont toujours été cruciales. Ce n'est sans doute pas un hasard si les curistes nouent souvent avec les personnels soignants des relations particulières », estime Éric Brut, maire de La Bourboule et président des Grands Thermes. Trois semaines durant, 540 000 malades ont recours au thermalisme chaque année. Nombreux sont ceux qui reviennent plusieurs années de suite, retrouvant ainsi leur médecin thermal, leur masseur ou leur diététicienne « attirés ». Dans le cadre du forfait thermal fixé à 80 euros en 2015, les praticiens suivent ainsi des curistes sur le long cours, d'autant que, dans certaines indications, ils effectuent aussi aux thermes des pratiques complémentaires. « Ces patients ont, en général, consulté de nombreux spécialistes et s'adressent souvent à nous en dernier recours », expliquent plusieurs médecins. Toutes les indications ne peuvent cependant pas être soignées

par une cure. La médecine thermique contribue à la prise en charge des affections chroniques, des addictions et peut accompagner le vieillissement.

Une validation scientifique de l'efficacité

Les cures ont dû montrer leur efficacité, notamment grâce aux études cliniques menées ces dernières années par l'Association française pour la recherche thermique (AFRETh), qui a fêté son dixième anniversaire cette année. « L'AFRETh a financé, jusqu'à présent, 32 études qui portent sur la médecine thermique dans le cadre d'une démonstration du service médical rendu (SMR) par les cures thermales telles que remboursées par la Sécurité sociale et, depuis quelques années, en recherche et développement (R&D), avec l'évaluation de nouveaux champs de compétences de la médecine thermique, de nouveaux formats de cures, ou encore d'une association des deux », explique le Pr Christian-François Roques, président

du conseil scientifique de l'AFRETh. Ces travaux représentent un engagement budgétaire de 10 millions d'euros. De telles études thermales donnent désormais une dimension plus scientifique au thermalisme qui était, depuis plus de deux millénaires, fondé sur une expérience empirique. Elles visent à apporter une démonstration d'un bénéfice clinique, d'un SMR en termes de douleur, de fonction, de qualité de vie. En outre, ces études ont conduit les acteurs du thermalisme à retravailler sur les programmes des soins, ce qui a permis une amélioration de leur qualité au cours des dernières années. Enfin, les démonstrations scientifiques ont confirmé que la médecine thermique restait une thérapeutique peu génératrice d'effets indésirables. « Le thermalisme n'est pas une médecine douce car ses effets sur l'organisme sont significatifs, mais c'est une médecine qui utilise des produits naturels sur les lieux mêmes de leur production et génère peu d'événements indésirables », précise Christian-François Roques.

Vers un fractionnement de la durée des cures ?

Jusqu'à présent, la durée des cures était fixée à dix-huit jours par la Sécurité sociale.

« Mais, nous avons perdu, ces dernières années, toute notre clientèle jeune et de nombreux enfants », regrette un médecin thermal qui préfère garder l'anonymat. Les dix-huit jours indispensables sur



Le thermalisme, c'est une médecine qui utilise des produits naturels sur les lieux mêmes de leur production et génère peu d'événements indésirables.

place, en effet, ont pour conséquence d'exclure bon nombre d'enfants que leur famille ne peut pas accompagner ainsi que des actifs qui ne parviennent pas à se libérer pendant trois semaines. « Sortir du carcan des dix-huit jours serait préférable. Si, en théorie, réduire la durée des cures ou les fractionner permettraient de diversifier le profil des curistes, il reste encore un obstacle à franchir : comment prouver qu'une cure d'une semaine ou de dix jours sera aussi efficace qu'un traitement trois fois plus long », avance un autre praticien thermal.

À cet égard, l'AFRETh compte justement jouer un rôle déterminant, en évaluant l'efficacité des cures thermales fractionnées. Dans ce but, l'association a donc aujourd'hui initié une réflexion avec le service médical de l'Assurance maladie. Ainsi, l'organisme public pourrait commencer à expérimenter les cures fractionnées, uniquement dans le domaine pédiatrique, en dermatologie ou voies respiratoires dans un premier temps pour permettre à davantage d'enfants de profiter des cures thermales.

Une légitimité dans l'éducation thérapeutique

Inversement, cette durée de trois semaines joue aussi dans la réussite de la cure car elle est suffisamment

Un enseignement encore insuffisant dans les facultés

Plongés dans l'eau thermale lorsqu'ils étaient petits, certains médecins ont choisi cette discipline car ils étaient convaincus de son efficacité, d'autres sont médecins thermaux de pères en fil(le)s ou bien encore sont des enfants du pays qui ne veulent pas quitter leur région. Mais, parmi les plus jeunes diplômés qui n'ont jamais entendu parler du thermalisme pendant toutes leurs études de médecine, les vocations se font plus rares. Le thermalisme n'est – il est vrai – pas ou peu enseigné dans les facultés de médecine. Et faute d'information disponible, pas facile d'attirer de jeunes recrues. D'autant que les déserts médicaux touchent aussi les régions isolées, berceau des stations thermales.

Pour le Dr Hugues Desfour, président du Syndicat national des médecins thermaux, qui représente l'ensemble des médecins exerçant dans les stations thermales, « les cours consacrés au thermalisme sont à la discrétion d'une poignée d'enseignants ». À Grenoble, Toulouse, Nancy et Montpellier, un enseignement digne de ce nom est encore prodigué, durant le deuxième cycle, pour faire connaître le thermalisme aux étudiants. Mais, la capacité de médecine thermique n'est réservée qu'aux médecins titulaires d'une thèse. Ce qui ne facilite pas leur « recrutement ». Ainsi, le syndicat essaie-t-il d'agir à plusieurs niveaux : le recrutement d'universitaires, porter la bonne parole dans des universités où l'enseignement sur le thermalisme a disparu, privilégier le diplôme universitaire (DU) comme à Montpellier, qui serait enseigné pendant un an et qui constituerait une première initiation à la médecine thermique. « En outre, avec quelques universitaires, nous avons constitué un collège d'enseignants soutenus par la Société française de médecine thermique (SFMTh). Nous pourrions aussi mettre au point des cours par e-learning pour essayer de prodiguer la formation à distance », avance le Dr Hugues Desfour.

longue pour permettre au patient de se recentrer sur lui-même et sur sa santé. L'environnement des thermes, souvent des petits villages où les distractions ne sont pas légion, place les curistes dans un état propice au traitement. Les cures sont indiquées dans les maladies chroniques, face à des échecs, refus ou contre-indications thérapeutiques en accompagnement d'un traitement classique ou en prévention de complications. Et le séjour thermal favorise la démarche rééducative et éducative (voir, par exemple, page 10-11, le nouveau programme d'éducation thérapeutique du patient [ETP] pour le traitement du lymphœdème à Barbotan-les-Thermes), dans la continuité du parcours de soin.

« Les curistes repartent avec le sentiment d'avoir ajouté une arme thérapeutique alors qu'ils avaient été laissés pour compte. Et le coût de l'éducation thérapeutique se révèle bien moins élevé dans le cadre du thermalisme mais néanmoins particulièrement payant », explique un kinésithérapeute.

Aujourd'hui, apparaissent de nouveaux champs de compétence et de nouveaux formats de cure. Ils portent sur la prévention, la participation aux soins de suite, l'accompagnement du vieillissement, la participation à la production de données de santé publique. La médecine thermique a un rôle à jouer dans les problèmes de santé publique liés au stress et aux troubles métaboliques qui sont des vrais terrains d'avenir.

Le thermalisme en chiffres

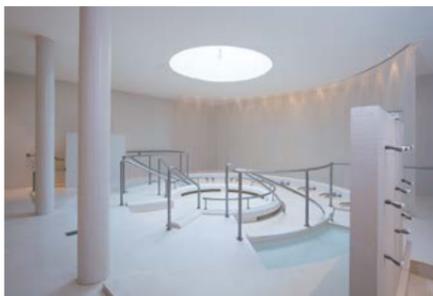
- **89 stations thermales** en France (105 établissements thermaux)
- **540 000 curistes** séjournent dix-huit jours dans les stations thermales
- **100 000 emplois** directement, indirectement ou induits
- **900 millions d'euros** de volume d'activité par an (dont 25 % pris en charge par l'Assurance maladie)

MÉDECIN THERMAL

Dr Ercolano : gérer la fatigue cardio-vasculaire

En blonde d'Aquitaine, Eugénie-les-Bains (Landes) accueille les personnes souffrant de troubles du métabolisme. Débarrassés de leur quotidien, les patients peuvent modifier leurs habitudes alimentaires et adopter de nouvelles règles d'hygiène sportive. La cure peut toutefois être éprouvante sur le plan cardio-vasculaire.

« Notre rôle de médecin thermal consiste à adapter les soins à chaque patient et à veiller aux contre-indications, tout au long de son séjour », explique le Dr Philippe Ercolano, l'un des quatre praticiens d'Eugénie-les-Bains. Les prescripteurs ne se rendent pas toujours compte à quel point une cure thermique peut être éprouvante sur le plan cardio-vasculaire, avec la répétition de certains soins, la pression hydrostatique et la chaleur de l'eau thermique. Les pathologies particulières de chacun doivent donc être examinées soigneusement. Une autre de ses tâches consiste à soigner les problèmes de santé extra-cures comme, par exemple, les traumatismes liés aux chutes. « Aujourd'hui, deux de mes curistes sont tombés en se promenant », poursuit-il.



Les patients sont débarrassés de leur quotidien, plus enclins à modifier leurs habitudes alimentaires et à adopter de nouvelles règles d'hygiène.

Modifier ses habitudes alimentaires et son hygiène de vie

Dans la cure, l'aspect préventif, en matière de santé, est également privilégié. Avec son orientation homéopathie-acupuncture-ostéopathie, le Dr Ercolano y est particulièrement sensible. « Jusqu'à présent, dans la médecine, en France, la place de la prévention était embryonnaire. Le développement de l'éducation thérapeutique est parvenue, heureusement, à faire évoluer les mentalités », se félicite-t-il. Des progrès réalisés en matière de prévention qui constituent aussi une sorte de reconnaissance pour le travail des médecins de cures qui pratiquaient cette éducation thérapeutique depuis de nombreuses années.

Pour les personnes atteintes de troubles du métabolisme, indication d'Eugénie-les-Bains, la cure représente un moment privilégié. En effet, les patients sont débarrassés de leur quotidien, plus enclins à modifier leurs habitudes alimentaires et à adopter de nouvelles règles d'hygiène sportive. D'ailleurs, dans le village, tous les restaurateurs se sont mis au diapason de la cuisine minceur pour soutenir les efforts des curistes. En revanche, la cure peut se révéler moins efficace sur le plan pondéral pour les habitants de la région qui suivent des cures, si, toujours plongés dans leur quotidien, ceux-ci bénéficient de soins thermaux mais ne changent pas leur hygiène de vie.

Des changements en profondeur induits par la cure

Mettre de côté sa vie de tous les jours, s'occuper de sa santé, prendre du temps pour soi permettent un retour sur soi-même.



Les pathologies particulières de chacun doivent être examinées soigneusement.

Les enfants et les adolescents obèses, aussi

Un nouveau programme spécifique pour les maladies chroniques a été mis en place à Eugénie-les-Bains, la station de référence pour les troubles du métabolisme. Il s'adresse aux enfants de 8 à 13 ans et aux adolescents de 13 à 17 ans, accompagnés d'un adulte. Des groupes d'âges homogènes sont formés pour appréhender et maîtriser, ensemble et décomplexés, les bonnes pratiques alimentaires et physiques.

« Beaucoup de nos curistes, soignés pour des troubles du métabolisme, un surpoids, voient de nombreuses émotions ressurgir. D'autant que le calme d'une ville comme Eugénie-les-Bains invite à l'introspection. Ainsi, à l'issue de leur séjour, certains de mes patients entreprennent un travail sur eux.

Finalement, la cure crée des changements en profondeur, physiques et psychologiques, contribue à effectuer un grand nettoyage, à retrouver un "mieux-être". Le système lymphatique et le système veineux sont mobilisés. » Au bout d'une semaine, la fatigue gagne les curistes car les soins favorisent le relâchement de manière très profonde. Il faut dire aussi que le stress descend d'un cran, surtout pour les personnes qui viennent de grandes villes. « Ce ne sont absolument pas des vacances payées par la Sécurité sociale », remarque le praticien. À Eugénie-les-Bains, dans les Landes, l'établissement thermal est ouvert toute l'année de mi-février à mi-décembre et fonctionne tous les jours, y compris les samedi et jour férié.

Dr Baud : CO₂-thérapie contre douleur arthrosique

En Auvergne, au Mont-Dore (Puy-de-Dôme), la carbothérapie thermique ou CO₂-thérapie utilise le gaz thermal naturel à des fins thérapeutiques. Son but : réduire la douleur et l'inflammation rhumatismale d'origine arthrosique. L'un des initiateurs de la technique au Mont-Dore, le Dr Jean-Pierre Baud, en explique ici le principe.

Des injections de gaz thermal naturel pour le traitement des douleurs rhumatismales d'origine arthrosique : cette technique, fondée sur la propriété vasodilatatrice du dioxyde de carbone, a été évaluée dans deux stations thermales d'Auvergne. Les différentes études et l'expérimentation clinique, réalisées au Mont-Dore et à Royat/Chamalières, ont mis en évidence une sédation de la douleur, une diminution des contractures musculaires et une augmentation de l'amplitude articulaire. À long terme, une amélioration de la symptomatologie clinique inter-cure a pu être constatée de même qu'un espacement des poussées évolutives, une réduction de l'absentéisme au travail et, enfin, une diminution de la consommation médicamenteuse : antalgiques et anti-inflammatoires.

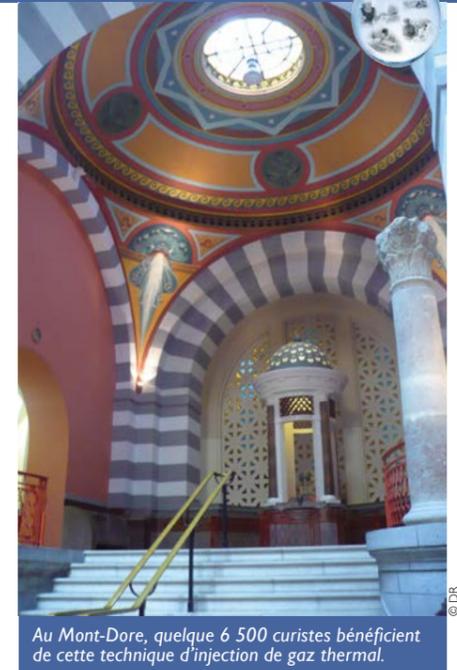
Une thérapie thermique spécifique

À l'instar des autres sites thermaux spécialisés en rhumatologie, les soins classiques sont dispensés dans ces deux stations : cataplasme de boue, douche de vapeur thermique, hydro-balnéothérapie, mobilisation en piscine... Mais le gaz

thermal, introduit dans l'organisme par technique d'injection sous-cutanée ou mésodermique (mésothérapie), représente une thérapie thermique spécifique, principalement au Mont-Dore. « La diffusion très rapide de ce gaz thermal sur la région douloureuse permet, par multi-injections mésodermiques, de traiter la zone atteinte en globalité », explique le Dr Baud, médecin rhumatologue au Mont-Dore.

Le bouche-à-oreille fonctionne bien entre les curistes

Aujourd'hui, au Mont-Dore, quelque 6 500 curistes bénéficient de cette technique d'injection de gaz thermal, appelée carbothérapie thermique, pour traiter la douleur et l'inflammation d'origine rhumatismale. « Le bouche-à-oreille » fonctionne bien dans le milieu du thermalisme, certains curistes viennent même de l'étranger. « Cependant, les bienfaits du thermalisme restent encore trop peu connus, principalement dans les pays anglo-saxons », regrette le Dr Baud. Ces soins thermaux très spécifiques se révèlent particulièrement efficaces pour les douleurs arthrosiques dégénératives. Les effets bénéfiques sont rapidement



Au Mont-Dore, quelque 6 500 curistes bénéficient de cette technique d'injection de gaz thermal.

quantifiables, mais il faut parfois attendre une quinzaine de jours après la fin de la cure pour voir apparaître le bénéfice complet du traitement thermal, le temps de réponse étant variable d'un patient à l'autre.

« Pour moi, la médecine thermique, en prouvant scientifiquement son efficacité, assure sa crédibilité et elle occupe une place privilégiée dans le traitement des maladies chroniques, en complément ou en alternance avec d'autres thérapeutiques », insiste le Dr Baud, qui a mis au point les injections de gaz thermal au Mont-Dore, dans les années 1980.

Le cabinet médical du Dr Baud fonctionne avec 5 médecins pendant la saison thermique, mais le manque de médecins spécialisés dans la station commence à se faire sentir. « Quand j'ai débuté, dans les années 1975-1980, il y avait 15 cabinets au Mont-Dore, il n'y en a plus que 4 aujourd'hui », regrette le Dr Baud.

La carbothérapie ou le gaz thermal médicament

L'utilisation des injections de gaz thermal naturel en pratique thermique complémentaire, dans l'orientation « rhumatologie » de la station du Mont-Dore et de Royat, apporte un effet supplémentaire antalgique et anti-inflammatoire. Son mode d'action : la vasodilatation du gaz carbonique. La carbothérapie, pratique thermique particulière et spécifique de la station du Mont-Dore, augmente ainsi l'efficacité du traitement thermal rhumatologique

et s'inscrit dans le concept du service médical rendu (SMR). Le gaz thermal injectable représente un élément clé dans le domaine de la rhumatologie et des séquelles de traumatismes ostéo-articulaires. Son recours est confirmé par l'évaluation du bénéfice thérapeutique, dans une stratégie complémentaire au traitement médical habituel, mais aussi dans un système de soins adapté, conforme, unique et spécifique du Mont-Dore.



Dr Juda : des pratiques complémentaires ORL

À Cambo-les-Bains, au cœur du Pays basque, de nombreux soins sont effectués par les médecins thermaux, ce qui leur permet, notamment, d'instaurer un dialogue plus personnalisé avec les curistes.



« Médecin thermal, j'exerce des pratiques médicales complémentaires, au sein même des thermes. En ORL, trois soins spécifiques doivent être exécutés par le praticien lui-même : les douches pharyngiennes des amygdales, les insufflations tubaires dans le nez pour libérer la trompe d'Eustache et soigner les otites séreuses et, enfin, le drainage des sinus pour la méthode de déplacement de Proëtz. Ces pratiques sont indiquées pour les patients souffrant d'otites, de pharyngites, de sinusites... », indique Jacques Juda, spécialiste ORL, à Cambo-les-Bains (Pyrénées-Atlantiques), une station thermale victime d'inondations en juillet 2014 qui rouvrira ses portes le 24 février 2015.

Un dialogue plus personnalisé avec les patients

Après avoir précisé le diagnostic du médecin prescripteur, généraliste, ORL ou pneumologue, le médecin thermal surveillera les effets des soins thermaux qu'il aura prescrits ainsi que de ces pratiques médicales complémentaires pour modifier éventuellement le traitement en cours de cure. Des pratiques d'ailleurs limitées en nombre par la Caisse d'assurance maladie. Ainsi, les drainages des sinus pour la méthode de déplacement de Proëtz ne pourront dépasser dix séances pour les trois semaines. À l'inverse, la douche pharyngienne pourra être pratiquée tous les jours si nécessaire, soit dix-huit séances au total.

« Contrairement à d'autres spécialités en médecine thermale, nos contacts avec les patients sont quasi quotidiens. Une plus grande proximité qui nous permet de nouer un dialogue plus personnalisé que lors d'une consultation d'un quart d'heure. Mieux connaître nos curistes nous donne aussi la possibilité de leur proposer certaines pistes à suivre à leur retour à la maison », estime le Dr Juda.

La pratique thermale apporte une expérience particulière. Elle a ainsi donné l'idée au médecin thermal et au directeur



Trois soins spécifiques : les douches pharyngiennes des amygdales, les insufflations tubaires dans le nez, le drainage des sinus.

des Thermes de Cambo-les-Bains, Pascal Boisroux, d'initier une prise en charge des patients souffrant d'acouphènes, qui concernent 6 millions de personnes en France, dont 1,6 million de manière agressive. D'autant que, pour l'heure, aucun traitement médicamenteux n'a fait la preuve de son efficacité. Ainsi, Cambo-les-Bains a mis en place une cure spécifique « Acouphènes » qui complète celle classique des voies respiratoires, avec notamment une consultation avec une psychologue, des séances de sophrologie, de gym douce, de Qi gong, de yoga, de Pilates, un groupe de parole et un atelier spécial Acouphènes.

Une prescription souvent trop tardive

Pour les voies respiratoires, les médecins prescripteurs sont la plupart du temps des généralistes, parfois des ORL, pneumologues, ou allergologues. Cependant, regrette Jacques Juda, « nos confrères nous envoient souvent leurs patients tardivement,

parfois en désespoir de cause. Le réflexe n'est pas systématique ». Partir en cure implique, certes, une disponibilité de trois semaines et engendre des frais car l'hébergement et les transports ne sont pas pris en charge par l'Assurance maladie

(sauf participation minimale pour certains cas particuliers : ALD, CMU, maladie professionnelle...) « Il est donc parfois délicat d'insister pour que son patient suive une cure surtout s'il travaille et/ou qu'il dispose de peu de moyens », reconnaît-il.

Dr Guillemot : d'abord, faire le point

Si la cure est prescrite par un médecin, généraliste ou spécialiste, les soins thermaux sont définis par le médecin thermal pour être mis en œuvre dans les thermes. À Aix-les-Bains (Savoie), entre montagnes et lac du Bourget, les curistes viennent pour des indications de rhumatologie, des voies respiratoires et des affections des muqueuses buccales.

« En première consultation, j'ai reçu, hier, une patiente, opérée en juillet dernier d'un cancer du sein. Certes, cette curiste avait terminé sa radiothérapie, mais elle s'apprêtait à suivre une chimiothérapie. Or, un cancer en phase évolutive constitue une contre-indication pour une cure. La patiente le pressentait, mais son oncologue l'avait tout de même



qu'une cure thermale ne s'apparente pas à des vacances », regrette le Dr Guillemot. Les curistes viennent à Aix-les-Bains pour des indications de rhumatologie et séquelles de traumatismes ostéo-articulaires ainsi que pour les voies respiratoires (asthme, sinusite chronique, bronchite chronique...) et les affections des muqueuses buccales.

Des soins thermaux prescrits par le médecin thermal

Cette première consultation avec le médecin thermal permet aussi de définir la pathologie pour laquelle la cure a été prescrite – sachant que 80 % des curistes reçus par le praticien viennent pour soigner leur arthrose mais aussi les pathologies associées –, les antécédents cardiaques, les problèmes cutanés pour lesquels les soins pourront être adaptés.

« Notre rôle consiste alors à définir le traitement thermal pour les trois semaines

À SAVOIR

Tous les patients ne peuvent pas suivre des cures thermales. Des contre-indications existent. Elles correspondent à des affections évolutives susceptibles d'être aggravées par la cure (cancers en phase évolutive, maladies inflammatoires en poussée, infections actives) et à des pathologies ne permettant pas de supporter la cure sur le plan général, notamment insuffisances cardiaque et respiratoire.

à venir à l'intérieur du forfait déterminé par l'Assurance maladie. En France, le tarif est le même pour toutes les cures dans la même indication. Nous pourrions cependant choisir entre différents soins en discutant avec les patients, en fonction de leurs desiderata, de leur santé, de leur pathologie », ajoute-t-elle.

Ce sera aussi l'occasion de rappeler aux curistes, lors de ce premier contact, la nécessité de se reposer. En effet, les soins durent 1 h 30 et 2 h, à l'issue desquels il faudra compter 1 h de repos.

L'importance de la visite intermédiaire

Pendant la cure, à Aix-les-Bains, les médecins thermaux, dont le cabinet est à l'extérieur, n'effectuent pas de pratiques complémentaires, en rhumatologie. Ils ne se déplacent donc pas à l'intérieur des Thermes. « Cependant, je revois les curistes pour une visite intermédiaire en milieu de cure et c'est là que je fais avec eux un peu d'éducation thérapeutique. Je leur rappelle les postures vertébrales à adopter et je les pèse. Il m'arrive de féliciter certains de mes patients qui ont perdu 1 kg et de les encourager à poursuivre dans cette voie pour soulager

Éducation thérapeutique sur la BPCO

À l'occasion d'une cure thermale, les patients atteints de BPCO (broncho-pneumopathie chronique obstructive) peuvent aussi suivre des séances d'éducation thérapeutique. Cambo-Les-Bains a, en effet, obtenu de l'Agence régionale de santé d'Aquitaine l'agrément pour un tel programme. Le patient suit ainsi des ateliers de connaissance de la maladie, de ses symptômes, des traitements, avec l'intervention de professionnels de santé : pneumologues, ORL. Mieux gérer et connaître sa maladie contribuent à mieux repérer une phase d'exacerbation de cette dernière pour en diminuer la fréquence, à mieux suivre ses traitements médicamenteux, mais également à continuer à son domicile d'effectuer des soins respiratoires et pratiquer de l'exercice physique pour augmenter son autonomie.



leurs genoux. Puis, à l'issue des trois semaines, j'effectue la visite de fin de cure. J'adresse alors un courrier au médecin généraliste ou au spécialiste qui l'a prescrite, comprenant un compte-rendu, assorti éventuellement d'orientations pour l'ensemble de l'année. » Reste ensuite au médecin traitant à réévaluer l'op-

portunité d'une deuxième, voire d'une troisième cure. Il arrive fréquemment que leurs patients, qui sont pour la plupart de jeunes retraités, redemandent à revenir l'année suivante. « Si 75 % de mes patients sont des curistes, les 25 % restants sont des gens du pays qui viennent consulter pour des

injections dans les genoux, des sciatiques, des tendinites, de la polyarthrite rhumatoïde, précise le Dr Guillemot, qui s'est installée en 1985 dans la région. À cette époque de pléthore de médecins, il était difficile de s'installer et j'ai saisi l'opportunité qui se présentait à moi de remplacer un rhumatologue, médecin thermal. »

maux sont normalisés : bains en eau profonde (70 cm) comme à Barbotan-les-Thermes, « où la pression de l'eau équivaut à une classe 2 de bas de contention », précise le spécialiste, douches sous-marines, drainages lymphatiques, séances de mouvements spécifiques en piscine pour faire remonter la lymphe, compresses hydrothermales. Mais, le praticien pourra réorienter les soins en cours de cure, en fonction de la réponse de la patiente.

Un impact psychologique important

« Le lymphœdème du membre supérieur qui s'aggrave induit une gêne fonctionnelle et atteint l'estime de soi », ajoute le Dr Suffran qui exerce également à Barbotan-les-Thermes comme médecin vasculaire libéral en cabinet et dans une clinique. La cure permet de traiter ce syndrome dans sa globalité, avec un encadrement formé. Complémentaire des soins, l'éducation thérapeutique se

révèle donc cruciale pour éviter que le lymphœdème ne s'aggrave. « Dans la cure, toutes les conditions sont réunies : soins, personnel compétent et disponibilité des curistes, pour obtenir la réduction maximale du lymphœdème. Il s'agira de retrouver les mêmes sensations au retour à la maison. Et les patientes pourront l'obtenir en suivant les conseils d'éducation thérapeutique et les conseils d'hygiène de vie », précise le médecin qui va désormais prendre doucement sa retraite de médecin thermal.

Dr Suffran : bras de fer avec le gros bras

Pour une meilleure prise en charge du syndrome du « gros bras », suite à un cancer du sein, les thermes de Barbotan-les-Thermes (Gers), ont participé à l'élaboration d'un programme de soins spécifiques. Un projet auquel a activement participé le Dr Jean Suffran, médecin vasculaire.

Les techniques de soins en cure thermale sont désormais adaptées au traitement du lymphœdème du membre supérieur. C'est sous l'impulsion du Pr Patrick Carpentier, spécialisé en médecine cardio-vasculaire, qu'un groupe de travail multidisciplinaire, réunissant cinq stations thermales, a adapté et mis en place ce programme

de soins et d'éducation thérapeutique spécifiques. Le cahier des charges pour le traitement du lymphœdème, qu'il soit du membre inférieur ou supérieur, et une éducation thérapeutique du patient (ETP) agréée par l'Agence régionale de santé (ARS) – Thermœdème – n'existaient pas jusqu'à l'an dernier. Or, le dysfonctionnement du système



lymphatique entraîne une accumulation de liquide lymphatique dans les tissus conjonctifs provoquant une augmentation de volume au niveau des membres inférieurs et supérieurs. « Ce syndrome du "gros bras" touche 20 % des femmes, après une chirurgie du cancer du sein. Si des traitements existaient déjà, de nombreuses femmes voyaient leur état s'aggraver sans trouver aucune structure pour les aider. Aujourd'hui, en cure thermale, elles peuvent être traitées pour diminuer le volume de leur bras, le stabiliser et conserver la meilleure fonction possible », se félicite le Dr Suffran, médecin vasculaire thermal à Barbotan-les-Thermes.

Des bains en eau très profonde

En consultation individuelle, le praticien thermal établit d'abord un premier diagnostic de ses patientes et leur prodigue des conseils personnalisés en fonction de leur âge, de leur état général, du stade de leur lymphœdème du membre supérieur. Certains soins ther-

Dr Dubois : démontrer via des études scientifiques

À Saujon (Charente-Maritime), près de 4 000 curistes viennent soigner leur trouble anxieux, une alternative aux médicaments et à la psychothérapie, démontrée dans deux études financées par l'Association française pour la recherche thermale (AFRETh).

« De la confrontation des échanges avec mes confrères, sept psychiatres et deux médecins généralistes, est né un vrai projet de soins partagé », se félicite le Dr Olivier Dubois, président du directoire des thermes de Saujon et psychiatre à la clinique toute proche. Cet environnement favo-

nable a favorisé la conduite de deux études scientifiques, menées respectivement en 2006 et en 2013. L'enjeu, pour le Dr Dubois, président de la Société française de médecine thermale (SFMTTh), qui regroupe la communauté scientifique du thermalisme, était de faire reconnaître l'efficacité

des cures thermales dans la prise en charge du trouble anxieux.

Une reconnaissance scientifique de la médecine thermale

Si la carrière de ce médecin spécialiste a débuté en milieu hospitalier, elle a pris un nouveau tournant en 1993. « À l'époque, je n'osais même pas dire à mes confrères psychiatres que j'allais pratiquer la médecine thermale. Cependant, après deux années de pratique, j'ai été convaincu de son efficacité pour soigner les troubles anxieux. En 1997, le Pr Henri Léo et le Pr Jean-Pierre Olié, chefs de service de psychiatrie, avec lesquels j'avais conservé des relations de travail, m'ont aidé à l'élaboration d'un livre qui a fédéré trente rédacteurs – Thermalisme, hydrothérapie et psychiatrie –, publié chez Masson, en 2000. » Après ce premier succès, le Dr Dubois s'est attaché à démontrer scientifiquement l'efficacité des cures thermales.

Le projet de recherche scientifique Stop-TAG a alors été élaboré avec deux unités Inserm de psychiatrie



L'affaire de tous

Tous les acteurs du thermalisme, directeurs d'établissement, infirmières, kinésithérapeutes, médecins, agents thermaux, mais aussi hôteliers ont contribué à mettre en place le programme d'éducation thérapeutique du lymphœdème à Barbotan-les-Thermes et dans quatre autres stations thermales. « C'est toute l'originalité de ce projet », souligne le Dr Suffran. Un programme d'ailleurs réalisé sous l'égide et grâce au financement de l'Association française pour la recherche thermale (AFRETh). Les thermes de Barbotan-les-Thermes ont ainsi obtenu l'agrément par l'ARS, en septembre 2013, pour un programme d'éducation thérapeutique dans le traitement du lymphœdème. Le protocole, commun à plusieurs établissements thermaux, vise à ralentir l'évolution des troubles liés à cette pathologie, à développer les compétences nécessaires pour comprendre la maladie, à gérer la douleur, la vie au quotidien et le stress. Des séances éducatives de groupe sont organisées pendant lesquelles les patientes peuvent trouver des réponses à leurs questions, apprendre les autobandages et l'autodrainage. Ces curistes participent ainsi activement à la prise en charge de leur pathologie.

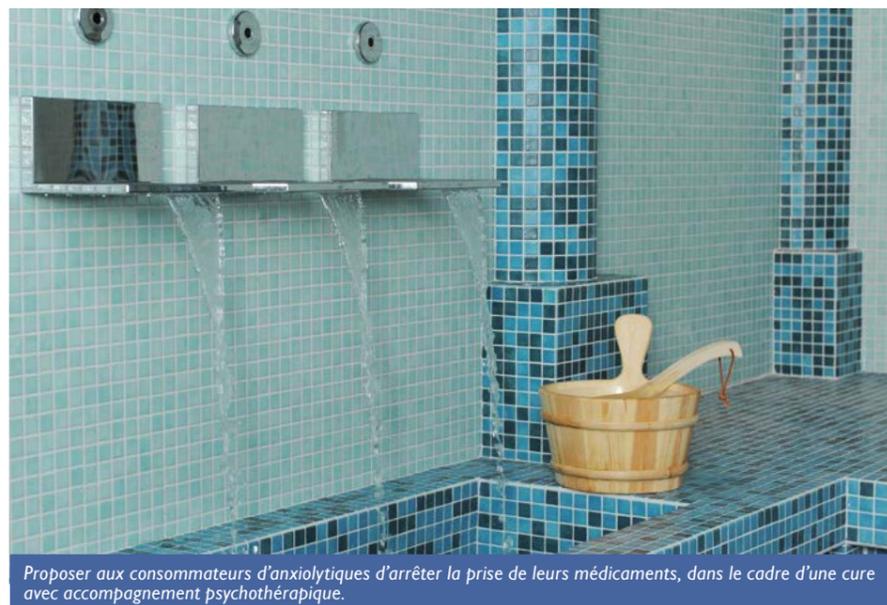
© Photographie - Fotolia

© Alexander Raiths - Fotolia



Supériorité de l'effet thérapeutique du thermalisme psychiatrique sur le trouble anxieux généralisé (TAG).

(SHU Sainte-Anne) et d'épidémiologie (ISPED de Bordeaux-II). « Nous avons mis quatre ans à nous mettre d'accord sur le protocole de cette étude. Dans cinq stations thermales à orientation psychosomatique, quelque 237 patients ont ainsi été suivis pendant deux mois », explique le médecin thermal. Publiée dans la revue internationale *Complementary Therapies in Medicine* en 2010⁽¹⁾, cette étude est venue démontrer la supériorité de l'effet thérapeutique du thermalisme psychiatrique sur le trouble anxieux généralisé (TAG) avec une supériorité



Proposer aux consommateurs d'anxiolytiques d'arrêter la prise de leurs médicaments, dans le cadre d'une cure avec accompagnement psychothérapeutique.

rité de 44 % par rapport au médicament de référence à 2 mois.

Des effets indéniables sur l'anxiété

Indiscutablement, la cure contribue à améliorer l'état des patients. Les soins en baignoire et les massages sont très sédatifs. Mais, les curistes peuvent, en fonction de leur motivation et du degré de leur pathologie, adopter deux attitudes : rester dans un état de tension et, dans ce cas, l'eau ne produira pas ses effets escomptés ou, au contraire, se placer dans une situation de confiance et d'abandon, ce qui aboutit à apaiser le trouble anxieux.

D'où l'idée de poursuivre la démonstration et de proposer aux consommateurs d'anxiolytiques, que l'on trouve en grand nombre chez les anxieux chroniques, d'arrêter la prise de leurs médicaments, dans le cadre d'une cure avec accompagnement psychothérapeutique. C'était l'objet de l'étude, baptisée SPECTh (Sevrage de psy-

De nouveaux programmes pour le burn out

Saujon a développé, ces dernières années, de nouvelles indications pour les cures thermales psychosomatiques, comme la prise en charge du burn out, une forme de stress décompensé. Des programmes psychoéducatifs, de thérapie cognitive et comportementale (TCC) sont centrés sur la prise en charge des problèmes liés à la gestion du stress au travail. Cependant, faire connaître ces nouvelles cures et informer les médecins de leur existence se révèlent être une opération complexe et chronophage.

chotropes par éducation psychothérapique en cure thermale), menée en 2013. Un programme d'accompagnement psychothérapique au sevrage, (motivation, relaxation, affirmation de soi, *mindfulness*, autres méthodes de gestion du stress...), associé à un suivi médical pour accompagner l'arrêt de la prise de médicaments, a été mis en place. Les résultats sont satisfaisants puisque 41 % de ces patients consommateurs chroniques, et en échec de tentatives d'arrêt, ont arrêté les anxiolytiques de manière stable à 3 mois, confirmé à 6 mois. Aujourd'hui, dans le cadre de l'école thermale du stress, à Saujon, des ateliers psychoéducatifs complémentaires sont proposés aux patients curistes sur plusieurs thèmes : gestion du stress, sevrage de benzodiazépines, gestion de la douleur dans la fibromyalgie, gestion du stress de l'aidant dans la maladie Alzheimer.

Référence

1. Dubois O et coll. Balneotherapy versus paroxetine in the treatment of generalized anxiety disorder. *Complement Ther Med* 2010 ; 18 : 1-7.

Dr Petit : apporter de la valeur ajoutée médicale

À Avène, située dans le Parc naturel régional du Haut-Languedoc, les dermatologues prennent en charge des pathologies diverses telles l'eczéma, le psoriasis, les ichtyoses, les cicatrices et séquelles de brûlures, les prurits et prurigos chroniques ainsi que les lichens cutanéomuqueux... Ils se chargent de pratiquer certains soins aux curistes (douches filiformes) et leur fournissent des explications afin d'optimiser leur guérison.

« Terminer ma carrière professionnelle comme médecin thermal me plaît beaucoup. Les curistes sont agréables car moins stressants que mes patients habituels. En outre, j'ai la sensation d'être plus utile que dans un cabinet de ville, en jouant un rôle d'éducation thérapeutique qui me paraît crucial », estime le Dr Sabine Petit, dermatologue à Avène.

Le parcours professionnel de ce praticien, qui a exercé durant vingt-huit ans comme dermatologue de ville dans l'Indre-et-Loire, à côté de Tours, ne manque pas d'originalité. Brûlée et greffée, Sabine Petit est venue la première fois à Avène en tant que curiste. « J'ai trouvé l'ambiance très sympathique. Comme les conditions d'exercice en cabinet libéral se dégradent de jour en jour (pénurie de dermatologues,

patients de plus en plus nombreux), à 60 ans, j'ai souhaité tenter une expérience de médecine thermique pendant quelques années », explique-t-elle. La spécialiste a donc commencé une activité à Avène le 31 mars dernier. Après cette première saison, elle est retournée dans son cabinet médical, le 13 novembre, pour y exercer encore jusqu'au 15 décembre, date à laquelle elle a décidé de cesser complètement son activité libérale de ville.

Difficile de concilier médecine de ville et thermale

« Je ne supportais plus la pression née de la raréfaction des médecins et les exigences des patients de ville, pas toujours justifiées », regrette-t-elle. Au printemps et à l'été dernier, lorsqu'elle exerçait comme médecin thermal à



Les douches filiformes en cabine sont indiquées pour les cicatrices chirurgicales, les brûlures et les lésions dermatologiques.

Avène, le Dr Petit avait bien tenté de continuer à suivre à distance ses patients de Saint-Avertin. En effet, elle espérait initialement pouvoir concilier ses deux activités, mais l'expérience a déjoué ses attentes.

« Comme médecin thermal, je travaille davantage qu'à mon cabinet. Mes journées sont bien remplies et commencent beaucoup plus tôt (voir encadré). En outre, j'ai une activité administrative qui consiste à entrer le dossier informatique relatant la pathologie de chaque patient, ces données étant analysées dans un but statistique. L'entrée de ces informations permet l'évaluation de l'indice de gravité de chaque pathologie et de son amélioration en fin de cure. Les dossiers des patients sont tenus à jour quotidiennement afin de pouvoir rédiger, lors de la consultation de fin de cure, la lettre de sortie destinée au médecin traitant », décrit le Dr Petit.

Soigner des pathologies plus graves

Cette consultation de fin de cure est souvent assez longue car elle est l'occasion, pour le dermatologue de donner des explications détaillées sur l'utilisation de tels ou tels produits. En effet, il arrive que certains patients, non suivis par des dermatologues en ville, utilisent des produits dermatologiques sans disposer du bon mode d'emploi. Le but du médecin thermal consistera alors à apporter de la valeur ajoutée médicale au curiste.

Une semaine type d'un médecin thermal

Les nouveaux curistes sont reçus en consultation, le lundi, pour la prescription du forfait thermal établi en fonction de la forme clinique des pathologies. En cas d'« excédent » de curistes, les consultations commencent la veille, le dimanche après-midi. Les mardi et jeudi matin, les dermatologues prodiguent eux-mêmes les douches filiformes en cabine dans le centre thermal ; celles-ci sont indiquées pour les cicatrices chirurgicales, les brûlures et les lésions dermatologiques épaisses. Enfin, les mercredi, jeudi, vendredi, les médecins thermaux effectuent les consultations de fin de cure pour les patients qui sortent en fin de semaine.



DOUBLE CASQUETTE

Dr Lenoir : la difficile conciliation
entre médecine générale et médecine thermaliste

Dans le village de Saint-Honoré-les-Bains, en Bourgogne, les indications des voies respiratoires, qui remontent au temps des Romains, ont progressivement diminué au profit de la rhumatologie. Les enfants, qui constituaient l'essentiel des curistes, ont, peu à peu, laissé la place aux jeunes retraités. Le point avec le Dr Jean-François Lenoir, médecin thermal en saison et généraliste, l'hiver, dans la station nivernaise.

« Lorsque je me suis installé en 1996, Saint-Honoré-les-Bains comptait six cabinets médicaux. Aujourd'hui, nous ne sommes plus que trois médecins. Je suis pratiquement le seul à faire de la médecine générale », regrette le Dr Jean-François Lenoir. Concilier les deux activités n'est pas de tout repos. Pendant la saison thermale, qui court du 27 mars au 27 octobre, le praticien travaille de 8 h à 21 h tous les jours. Et il conserve les gardes de médecine générale, un jour sur trois et un week-end sur trois.

Des indications en rhumatologie, essentiellement

Son métier de médecin thermal a évolué au fil des ans, de l'ORL vers la rhumatologie, indication obtenue par la station depuis une vingtaine d'années. À l'apogée du thermalisme, les thermes accueillent entre 7 000 et 8 000 curistes en respiratoire, la seule indication à l'époque, dont la moitié d'enfants. Le nombre de curistes est depuis tombé à quelque 2 500. Et la dernière maison d'enfants a fermé ses portes à l'été 2013 à Saint-Honoré-les-Bains.

Pour les curistes, le Dr Lenoir organise un planning thermal avec des soins différents selon leur pathologie. « Le dimanche, je reçois environ 70 % de ces patients et les 30 % restants qui arrivent en décalé, les matins suivants ou le soir à mon cabinet. Aux thermes, j'effectue, quasiment tous les matins, trois types de soins complémentaires purement ORL : lavage de sinus selon la méthode de déplacement de Proëtz, douches pharyngées et insufflations tubaires. Ce qui décale un peu mes consultations de médecine générale en saison », ajoute-t-il.

Dr Aupic : un vrai engagement

À Plombières-les-Bains, une station Napoléon-III, les eaux thermales, bicarbonatées et sulfatées calciques ont des indications rhumatologiques, mais aussi digestives. Pour produire ses pleines propriétés antispasmodiques, deux cures se conjuguent : l'une interne par la boisson, l'autre externe avec les soins thermaux. Le Dr Marie-Christine Aupic, médecin référent de la Compagnie thermale de Plombières-les-Bains, est à la fois généraliste et médecin thermal.

Pas facile de mener de front les deux activités de médecin généraliste et de médecin thermal. « De mars à novembre, en saison, je suis très prise par mes patients curistes. D'autant que deux de nos médecins ont récemment cessé leur activité :

l'un est parti à la retraite, l'autre travaille désormais dans une autre station thermale. Nous sommes donc à la recherche de remplaçants », lance le Dr Marie-Christine Aupic. Ainsi, seuls trois médecins thermaux et un mi-temps reçoivent



© kmiragaya - Fotolia

actuellement les 4 000 curistes qui viennent à Plombières-les-Bains chaque année. Médecin généraliste, M.-Ch. Aupic est également un médecin thermal convaincu : « Petite, je suis allée plusieurs fois en cure ORL à Saint-Honoré-les-Bains, avec des résultats très positifs dès la première année. J'étais convaincue par le thermalisme avant même de faire mes études de médecine. »

Des pathologies très diverses

Lors de la première consultation, toujours longue, le médecin thermal reprendra tous les antécédents d'un

patient qu'il ne connaît pas le plus souvent. Certains patients souffrent de troubles fonctionnels (type colopathie fonctionnelle, gastro-entérite chronique ou conséquences de traitements, de diverticules, d'actes chirurgicaux pour affection ano-rectale, hémorroïdes). D'autres de pathologies organiques (Crohn, rectocolite hémorragique). Ces maladies graves, précise le Dr Aupic, touchent des patients jeunes, plus difficiles à soigner, qui peuvent être vus en consultation 4 à 5 fois pendant les trois semaines de cure. Des

adultes, âgés souvent de 20 à 25 ans, qui acceptent de passer trois semaines à Plombières-les-bains, une petite ville.



© Richard Villalon - Fotolia

Reprendre son souffle en main : une école de l'asthme

À La Bourboule, en Auvergne, l'école de l'asthme apprend à mieux connaître et comprendre la maladie asthmatique, évaluer son souffle, prévenir les crises, acquérir ou développer de nouvelles compétences, modifier ou adapter son environnement intérieur. Un enseignement qui apporte un véritable « plus » à la cure thermale. Les explications du Dr Anne-Véronique Fourrot, médecin thermal pendant la saison des cures, mais qui a une autre activité médicale « hors saison ».

« Apprendre à mes petits patients à gérer leur asthme, leur permettre de mener une activité normale et de ne plus se sentir comme des vilains petits canards, tel est mon objectif de formatrice à l'école de l'asthme de La Bourboule », souligne le Dr Anne-Véronique Fourrot, médecin thermal dans cette station d'Auvergne depuis quatorze ans. Ouverte de juin à septembre,

l'école de l'asthme de La Bourboule s'adresse aux patients asthmatiques, qu'ils soient adultes, adolescents, enfants accompagnés ou en maison d'enfants. Créée en 1986, cette association loi 1901 a obtenu l'agrément de l'Agence régionale de santé (ARS) d'Auvergne, le 3 août 2011, pour ses programmes d'éducation thérapeutique. Subventionnée en partie par la municipalité, elle complète, ainsi, les soins apportés pendant la cure thermale aux patients asthmatiques.

Un environnement favorable

En effet, l'une des indications majeures de La Bourboule est l'asthme, associé ou non à une allergie ORL ou à une dermatite atopique. De nombreux enfants se rendent donc dans cette station, essentiellement pendant les

vacances scolaires. L'environnement non pollué de la station thermale, située en moyenne montagne (900 m d'altitude), contribue aussi à la réussite de leur traitement. « L'efficacité de la cure thermale



© DR



© DR



est un tout. Elle dépend essentiellement de la qualité des eaux thermo-minérales, de la bonne observance des soins prescrits, mais aussi des activités d'éducation pour la santé qui contribuent à la réussite globale du traitement », ajoute le praticien.

Une « école » pas comme les autres

Pendant leurs trois semaines de cure, l'école de l'asthme organise ainsi des tables rondes, des ateliers à caractère interactif et ludique, des conférences : autant de lieux d'échanges, d'approfondissement des connaissances et de découvertes.

« Mesurer son souffle, connaître l'usage et l'intérêt de ses médicaments, ses facteurs de risque, prévenir la crise ou savoir la gérer, reprendre une activité physique : il s'agit de devenir acteur à part entière de sa santé », ajoute le Dr Fourot.



L'école permet d'établir un bilan des besoins et de faire acquérir certaines compétences dans la connaissance de sa maladie, de son allergie, de ses traite-

ments, de bien comprendre le fonctionnement d'une crise d'asthme, de gérer ses réactions, d'adapter son environnement en fonction de sa maladie. L'acquisition de connaissances techniques est également enseignée : apprendre à mesurer son souffle, à l'analyser pour pouvoir alerter les parents et les médecins avant la crise, mesurer si le traitement est suffisant pour pouvoir l'adapter... Grâce à une meilleure connaissance de la maladie et de ses traitements, l'observance, notamment chez les adolescents, s'en trouvera améliorée. Enfin, les échanges sont privilégiés : rencontrer d'autres enfants asthmatiques pour partager et, enfin, se sentir comme les autres. Si le Dr Anne-Véronique Fourot exerce la médecine thermique durant la période d'ouverture des trois établissements thermaux, pendant les vacances de février, les vacances de Pâques, puis de mai à octobre, elle travaille également dans une maison d'enfants, de soins de suite et de réadaptation (SSR) qui accueille à la fois des jeunes obèses toute l'année et des petits curistes asthmatiques, pendant les vacances. Son inclination vers la médecine pédiatrique ne s'est – il est vrai – jamais démentie depuis le début de sa carrière.

Des exercices adaptés à chaque âge

Chaque atelier est adapté en fonction de l'âge des petits curistes, avec un langage et des outils différents. En cours, les tout-petits (4 à 6 ans) apprendront à prendre conscience du souffle, de l'air qui entre, de la gêne qu'ils ont à respirer. Plusieurs jeux seront utilisés : des balles que les enfants feront rouler sur la table en soufflant dessus, des pailles pour souffler de plus en plus fort dans un verre d'eau et faire des bulles, se rendre compte si la respiration est bonne ou plus faible, des ballons que les petits patients feront gonfler, siffler et les associeront avec leur crise d'asthme pour qu'ils se rendent compte comment l'air a du mal à sortir. Les petits patients pourront aussi utiliser une petite maison de poupée pour être sensibilisés à l'importance de l'environnement intérieur et à la poussière, en jouant avec des Lego, des Playmobil, des doudous, des peluches, etc.

Quant aux enfants qui savent lire et écrire, à partir de 7 ans, ils utiliseront un cahier d'éducation thérapeutique, recelant des explications sur l'asthme, les bronches, le passage de l'air, de l'oxygène, du gaz carbonique, l'inflammation des bronches, les traitements broncho-dilatateurs, anti-inflammatoires, la mesure du souffle, les allergies, la maladie et le sport, la crise, ses prémices et les façons de réagir.

Enfin, des ateliers sont consacrés aux adolescents où seront privilégiés des groupes de parole parmi lesquels les jeunes gens choisiront les sujets dont ils souhaitent parler, avec échanges sur le ressenti car l'adolescence représente une période pendant laquelle les jeunes ont envie de rejeter leur maladie et leurs traitements. Le but consistera alors à leur faire prendre conscience que, en gérant mieux leur maladie, ils en subiront moins les conséquences. L'observance sera d'autant meilleure s'ils comprennent les bénéfices qu'ils pourront en retirer.

Dr Françon : un pied à Aix-les-Bains, un autre à Paris

La médecine thermique gagne à être davantage connue auprès des praticiens. D'où les efforts menés ces dernières années pour accroître sa notoriété et asseoir sa légitimité. L'aide apportée par des médecins thermaux y contribue.

Un pied à Aix-les-Bains, sa ville natale, l'autre à Paris. « Je suis l'un des rares médecins thermaux à travailler dans une station, en saison, et dans la capitale, l'hiver », indique le Dr Alain Françon, rhumatologue, médecin thermal à Aix-les-Bains et chercheur en médecine thermique. Avec un père, un grand-père et un arrière-grand-père médecins thermaux, Alain Françon est tombé dans la médecine thermique quand il était tout petit. C'est tout naturellement qu'il s'est installé comme rhumatologue, en 1994, à Aix-les-Bains. Parallèlement, les travaux de recherche, qu'il a initiés avec le Dr Romain Forestier, président du Centre de recherches rhumatologiques et thermales d'Aix-les-Bains, lui ont ouvert de nouvelles perspectives.

Rhumatologue thermal en saison, chercheur bénévole l'hiver

« Je travaille à Aix de mars à décembre. Mais, quand je suis à Paris, je cesse mon activité de médecin thermal pour faire de la recherche, précise-t-il, et contribuer à écrire des articles sur le thermalisme ou des protocoles de recherche. » Son but : faire mieux connaître le thermalisme qui essuie parfois des critiques sur son évaluation. « Or, des recherches d'excellente qualité avec, notamment, la mise en place et la publication d'essais randomisés, sont menées en France avec l'AFRETh (Association française pour la recherche thermique), mais également à l'étranger. Autant donc les faire connaître », estime le rhumatologue.

Une activité de recherche thermique intense

Si le Dr Françon exerce cette activité de recherche thermique bénévolement, il n'en travaille pas moins beaucoup, menant entre autres des recherches bibliographiques à la bibliothèque de l'École-de-Médecine, à Paris. Il contribue également à *La Presse Thermale et Climatique*, la revue officielle de la Société française de médecine thermique (SFMTh), dans laquelle il est chargé d'une rubrique portant sur l'évaluation des publications scienti-

fiques du thermalisme. Autre activité : la participation à l'organisation des journées, fin janvier, de la Société française de médecine thermique. Enfin, le praticien est également très impliqué dans l'*International Society of Medical Hydrology*, société savante du thermalisme sur le plan mondial. « Les trois mois que je passe à Paris sont très chargés même si je n'occupe aucun poste officiel. Puis, je rejoins mes collègues qui, à l'inverse de moi, restent toute l'année dans la station thermale savoyarde », conclut le Dr Françon.

PHARMACIENS, KINÉ, INFIRMIÈRE, DIÉTÉTICIENNE...

Maquillage médical : se réconcilier avec son image

Dans les stations thermales d'Avène (Hérault) et de La Roche-Posay (Vienne), les curistes peuvent apprendre les techniques du « camouflage », pour cacher les grandes imperfections de leur visage et de leur corps. Le point avec Joëlle Nonni, experte en maquillage correcteur à Avène et Carine Larchet, responsable de l'atelier de maquillage correcteur de La Roche-Posay.

En allégeant le regard que les patients se portent, le maquillage médical contribue à la réussite de la cure thermique, prescrite dans certaines pathologies dermatologiques. « Nous avons d'abord travaillé avec les grands brûlés et les enfants de la Lune (Xeroderma pigmentosum), les angiomes de la face », se souvient Joëlle Nonni, experte en maquillage cor-

recteur à la station thermale d'Avène. Et, progressivement, cette dernière a introduit le maquillage correcteur dans des pathologies moins lourdes, mais néanmoins invalidantes (post-chirurgie, taches de naissance, couperose, vitiligo, brûlures... et même acné sévère). « Car, en cachant ses lésions, le patient verra son moral s'améliorer, ce qui aura

Les trois rendez-vous maquillage de La Roche-Posay

Aux Thermes de La Roche-Posay, c'est l'association Aqualibre qui propose aux curistes un atelier de maquillage correcteur et un soutien psychologique. Trois rendez-vous sont organisés :

- « Les curistes se retrouvent en groupe lors d'une première session, explique Carine Larchet. Très vitré, l'atelier est aussi équipé de miroirs, pour aider les patient(e)s à réapprivoiser leur image. » Lors de cette première séance d'information qui dure 1 h 30 sont dispensées des explications sur la psychologie du maquillage et la dermo-cosmétique, avec une démonstration générale sur les conseils de mise en beauté rapide ;
- un rendez-vous individuel peut également être organisé à la demande, avec un conseil personnalisé sur le choix des produits et la description des différentes étapes remise par écrit ;
- enfin, une séance d'autoquillage est proposée aux curistes pour leur permettre de se remaquiller elles(eux)-mêmes, avec l'aide des maquilleuses médicales.



© DR

un effet également positif sur l'état de sa peau », explique la spécialiste.

Apprendre à cacher ses imperfections

Pour ces patients, le maquillage médical se révèle particulièrement indiqué en attendant une intervention, ou bien après la cicatrisation, en attendant que la peau aille mieux. Toutefois, n'est pas maquilleur qui veut. Cette technique nécessite un savoir-faire certain. C'est pourquoi des ateliers, complémentaires des cures thermales en dermatologie, sont proposés dans les stations d'Avène (Hérault) et de La Roche-

Posay (Vienne). Le but : transmettre les gestes simples du maquillage, pour que la ou le curiste se réconcilie avec sa peau et, ainsi, reprenne confiance en elle (lui). La maquilleuse s'occupera de la moitié du visage, montrera la marche à suivre pour permettre aux patient(e)s de répliquer les gestes appris sur l'autre moitié. Même démarche pour masquer les plaques de psoriasis : une jambe maquillée par l'experte, l'autre par la patiente. Le résultat peut être spectaculaire.

Contrairement aux autres maquilleurs professionnels, les spécialistes de ces deux thermes ne gardent pas leurs astuces pour elles. « Nous apportons un service », précise Joëlle Nonni, qui essaime la bonne pratique du maquillage à l'extérieur des thermes, tout comme Carine Larchet responsable de l'atelier de maquillage correcteur à La Roche-Posay, qui

effectue sa quatrième saison. « Je fais aussi beaucoup de formation à l'extérieur pour partager mon expérience avec les dermatologues, les infirmières, les assistantes des chirurgiens plasticiens », poursuit Joëlle Nonni.

Traiter les brûlures post-cancer du sein

Ces dernières années, des besoins nouveaux sont apparus. « Les Thermes de La Roche-Posay accueillent, pour la cinquième année, des patientes en post-cancer du sein », explique Carine Larchet.

De même, les Thermes d'Avène proposent de plus en plus fréquemment des maquillages « spécial oncologie ». En effet, à la suite d'une radiothérapie ciblée, certaines patientes voient leur peau se noircir et viennent se soigner en station thermale. Même si leur peau s'améliore radicalement après trois semaines de cure, elles ont souvent besoin de masquer ces séquelles par un maquillage spécial. Elles suivent alors un atelier spécifique pour l'oncologie, ce qui leur permet de se réapproprier leur féminité.

La diététicienne. Régime peut rimer avec plaisir

À Brides-les-Bains (Savoie), les diététiciennes du centre thermal jouent un rôle crucial dans la réussite des cures qui ont pour indications l'appareil digestif et les maladies métaboliques ainsi que la rhumatologie. Le point avec Nathalie Négro, responsable du centre nutritionnel des Thermes de Brides-les-Bains.



© akertis-Foollia

Régime peut aussi rimer avec plaisir. À Brides-les-Bains, les diététiciennes du centre nutritionnel démontrent que, au quotidien, l'équilibre alimentaire peut être source de bien-être. Elles animent chaque jour des conférences gratuites et proposent une à deux démonstrations de cuisine par semaine. Le centre nutritionnel est essentiellement destiné aux personnes en surpoids ou obèses, qui peuvent présenter des pathologies associées. Il travaille de concert avec plusieurs acteurs de la station thermale : les médecins thermaux pour mettre au point les plans alimentaires – délivrés ensuite aux patients pour la durée

de leur séjour –, les hôteliers pour les former à la pratique diététique dans l'alimentation et à l'équilibre alimentaire et, enfin et surtout, les patients. « Notre rôle consistera à les préparer à l'après-cure lorsqu'ils retourneront à leur domicile. Plusieurs sortes d'activités sont proposées : collectives et en accès libres et gratuits (une à deux conférences sur dix à quinze thématiques). Elles peuvent porter par exemple sur la prise de poids, les allergies et les intolérances alimentaires, ou aussi le stress et l'image du corps », précise Nathalie Négro, responsable du centre nutritionnel des Thermes de Brides-les-Bains.

Ateliers collectifs couplés avec des consultations individuelles

Manger plus léger ne nécessite pas forcément une longue préparation, avec pour résultat une grande fadeur. L'objectif des diététiciennes consiste à réconcilier les patients avec cette notion de plaisir gustatif, leur apprendre à cuisiner

soit en leur faisant une démonstration, soit via un cours dispensé par un chef qui cuisinera avec eux. « Il s'agira par exemple de faire participer les curistes à un atelier sur les sauces ou sur la préparation d'un apéritif dînatoire quand on reçoit. Nous pourrions alors leur montrer qu'il leur est possible de concocter des plats allégés et, en même temps, goûteux et présentables pour leurs convives et amis », ajoute-t-elle.

L'équipe des diététiciennes pourra aussi recevoir les curistes en consultation individuelle (4 000 personnes par an). Il s'agira d'expliquer ainsi au patient comment rééquilibrer son diabète, avant même de s'attaquer à son surpoids par exemple.

Un programme d'éducation thérapeutique

Parallèlement, en 2012, les Thermes de Brides-les-Bains ont monté un programme d'éducation thérapeutique avec l'Agence régionale de santé de

Un programme post-cancer du sein

Par ailleurs, Brides-les-Bains a élaboré un programme post-cancer du sein dans lequel les femmes sont prises en charge en petit groupe. Ce forfait de quinze jours complète le protocole de soins d'une cure thermique traditionnelle. À ce titre, il inclut trois rendez-vous avec un médecin thermal. Reçues systématiquement par une diététicienne, ces patientes suivent ainsi plusieurs ateliers spécifiques, avec un renforcement musculaire et du cardio-training car l'activité physique a un rôle très important dans la prévention de la récurrence, ou encore un atelier nutritionnel sur les techniques de cuisson saine. Après un bilan, ces femmes seront suivies pendant cinq mois après la cure par une diététicienne.



© knsp



Rhône-Alpes. Ce forfait s'ajoute à une cure conventionnée de dix-huit jours. Un premier bilan du patient est dressé avec une diététicienne. Puis, la personne est invitée à choisir cinq ateliers dans un panel de dix en fonction de sa problématique. L'un d'entre eux, animé par une infirmière, portera sur les mouvements sans douleur, un autre sur la surcharge pondérale et la

santé. « Nous avons travaillé avec une association de patients qui nous a alertés sur le fait que les personnes en surcharge pondérale n'avaient, le plus souvent, pas conscience qu'elles avaient une maladie », précise la diététicienne. Ce programme d'éducation thérapeutique fait l'objet d'une étude sur plusieurs saisons pour mesurer et comparer les résultats entre deux groupes

de curistes, l'un en éducation thérapeutique, l'autre en cure classique. « J'ai travaillé en amont à son élaboration. Je suis chef du projet avec un ingénieur de l'Institut Pasteur de Lille pour démontrer son efficacité. En outre, je garde un pied sur le terrain. J'interviens pour animer et participer à des conférences. Je reçois également des patients en consultation individuelle », indique Nathalie Négro.

La kiné (1). Apprendre à bouger

À Aix-les-Bains (Savoie), la cure « Mieux Bouger » s'attaque aux maux du dos, des mains, des jambes en s'intéressant plus particulièrement à leur origine. Rencontre avec Marianne Estève, kinésithérapeute, responsable de la cure Mieux Bouger aux Thermes d'Aix-les-Bains.

« Mon activité consiste à recevoir en consultation les curistes qui suivent la cure Mieux Bouger, un programme annexe d'une cure traditionnelle. Lors de la consultation, je les interroge sur leur histoire, sur les chirurgies éventuelles qu'ils ont subies, sur leur passé de patient, décrit Marianne Estève. Je leur fais faire des tests de mobilité articulaire, de force musculaire pour détecter d'éventuelles rétractions et troubles de l'équilibre et, surtout, pour essayer de trouver des explications à leur pathologie. »

Par exemple, un problème de dos et les blessures qui en découlent ne proviendraient-ils pas de la méconnaissance du

fonctionnement de la colonne vertébrale ? Le manque d'activité physique expliquerait-il une pathologie arthrosique avec trop de pression sur les articulations ?

Son but : essayer de mettre en lumière l'origine des maux d'une personne pour mieux pouvoir l'orienter vers les traitements et les mouvements qui lui correspondent. Cette cure Mieux bouger, programme d'éducation à la santé, a été créée en 2009. Marianne Estève s'en occupe toute l'année. Et elle ne travaille pas dans les unités de soins comme d'autres kinésithérapeutes de cures thermales.

Un métier aux multiples facettes

Parallèlement, « avec une professeure de gymnastique, nous avons construit des cours de gymnastique médicale pour les curistes que je reçois en consultation. Certains de nos cours sont orientés sur la colonne pour permettre aux curistes de bouger à nouveau leur dos sans se faire mal et leur apprendre la bonne posture.



Mais nous donnons aussi des cours axés sur l'étirement des jambes pour alléger les tensions sur les membres inférieurs », précise-t-elle.

Parmi ses autres activités : des leçons d'ergonomie pour mieux comprendre comment le dos fonctionne, éviter les gestes délétères et prendre de bonnes habitudes, un cours pour accroître la mobilité des mains, monté avec un autre kiné... Par ailleurs, Marianne Estève assure la responsabilité des cures annexes de six jours, qui ne sont pas conventionnées, dans lesquelles le kinésithérapeute interviendra pour dresser un bilan. « Quant à moi, je donne aussi quelques cours de relaxation. En fait, mon métier est plutôt vaste. »

Le kiné (2). Modelage et automassages

À Saujon (Charente-Maritime), François Rojas, masseur kinésithérapeute, effectue non seulement des modelages sous affusion, mais donne aussi des cours d'automassage, une technique venue d'Orient. Zoom sur un travail destiné aux patients atteints de troubles anxieux.

pour des troubles anxieux, tout au long de leurs trois semaines de soins. Il arrive même que ces patients, lorsqu'ils reviennent l'année suivante, redemandent à passer entre les mêmes mains.

Des habitués depuis dix ou vingt ans

« Certains curistes fêtent leurs dix ans, voire vingt ans de cures. Pour autant, il ne faut pas comprendre par là que la cure n'est pas efficace. C'est justement parce qu'elle l'est que les curistes reviennent. Ils évitent ainsi de reprendre des médicaments, connaissent de nouveaux troubles du sommeil, se mettent en arrêt de travail et même, être hospitalisés. Nombreux sont ceux qui, d'ailleurs, viennent en séjour d'une semaine à Saujon pour éviter de replonger, même si ces mini-cures ne sont pas

remboursées par la Sécurité sociale », poursuit François Rojas, par ailleurs, praticien en shiatsu, gymnastique et divers massages.

Le kinésithérapeute, qui travaille toute l'année dans les thermes, y donne également des cours de Do-In, une méthode d'automassage venue d'Orient. Originaire de l'Aube, il exerçait auparavant en libéral, avant de se former en massages. L'après-midi, il travaille ainsi dans l'espace remise en forme.

Il arrive parfois aux kinésithérapeutes de Saujon de rencontrer des patients réfractaires à tout massage, à tout contact physique. « J'ai été confronté une fois au refus d'une curiste, dont je suis cependant parvenu peu à peu à gagner la confiance pour qu'elle lâche prise et se fasse masser. »





L'infirmière. À l'écoute des émotions qui resurgissent

Aux Thermes de Saujon (Charente-Maritime), l'infirmière des thermes désamorce les crises d'anxiété des curistes et les oriente vers les médecins thermaux, psychiatres ou généralistes. Entretien avec Christine, infirmière en clinique psychiatrique, remplaçante aux Thermes de Saujon.

« Cette semaine, l'un de mes curistes est venu me trouver pour prendre sa tension, mais, en fait, sa visite n'était qu'un prétexte. Il était au bord des larmes. Je l'ai rassuré en lui disant qu'une personne l'écoutait », se rappelle Christine.

L'eau fait ressortir les émotions. La porte de l'infirmierie est donc toujours ouverte, avec un professionnel à l'écoute, prêt à dédramatiser.

L'infirmière fait aussi le lien avec le médecin de cure, en proposant souvent

aux curistes de les accompagner dans leur cabinet.

Au lieu des trois visites habituelles dans les cures, il arrive que, à Saujon, les patients voient plus fréquemment leur médecin dont la plupart sont psychiatres (voir article sur le Dr Dubois page 11). En outre, l'infirmière a un rôle à jouer dans le suivi des protocoles auprès du personnel hydrothérapeute. Enfin, l'infirmière titulaire s'occupe aussi des prélèvements de l'eau.



© JPC-PROD - Fotolia

Les pharmaciens. Renseigner, délivrer, conseiller

Les deux pharmacies que compte La Bourboule (Puy-de-Dôme) renseignent souvent les patients sur les cures, les orientent vers les médecins thermaux et soignent les maux de tous les jours.

« Il nous arrive fréquemment d'avoir des demandes de renseignements : comment

faire une cure, peut-on s'adresser à un praticien de la station pour une prescription ? Car, parfois, le médecin traitant n'est pas d'accord pour les envoyer en cure », souligne Pierre Assaf, l'un des deux pharmaciens du bourg. Ainsi, le pharmacien n'interviendra pas dans la cure proprement dite, mais il entrera en contact avec des malades lorsqu'ils viendront se promener à

La Bourboule, demander des renseignements ou chercher des médicaments. « Il est indéniable que les cures thermales apportent des clients aux pharmacies, des ordonnances et tous les conseils que ces professionnels de santé peuvent apporter aux patients », précise un autre pharmacien. D'ailleurs, les pharmacies se mettent au diapason des horaires de la cure. « Nous travaillons six jours sur sept et un dimanche sur deux pendant la saison. L'hiver, nous ouvrons un dimanche sur quatre car nous nous arrangeons aussi avec les pharmaciens du Mont-Dore, tout proche (5 km) », explique une pharmacienne.



© contrastwerkstatt - Fotolia

CE QU'ATTENDENT LES CURISTES

« La cure aussi efficace pour soigner l'asthme qu'en 1957 »

À La Bourboule (Puy-de-Dôme), Lucie a voulu faire soigner ses petits-enfants asthmatiques, comme son frère l'avait été cinquante-sept ans plus tôt.

« C'est la deuxième année, que j'accompagne, aux Thermes de La Bourboule mes petits-enfants qui viennent d'Égypte. Tous les deux habitent à Alexandrie, une ville très polluée. Le plus grand, âgé de 10 ans aujourd'hui, souffrait de bronchites à répétitions. Et, en Égypte, les médecins lui donnaient très souvent des antibiotiques, de la cortisone, des traitements assez lourds. Quand je récupérais mes petits-enfants, l'été, je me rendais compte que leurs difficultés respiratoires s'aggravaient. J'ai donc suggéré à mon fils de les envoyer tous les deux en cure. Pour moi, ce n'est pas une première : je suis allée à La Bourboule en 1957 avec mon frère, grand asthmatique. Au total, nous avons suivi tous les deux cinq cures et mon frère a vu son asthme complètement disparaître.

Près de soixante ans plus tard, les résultats sont aussi spectaculaires sur mon petit-fils. Après sa première cure, l'an dernier, cet enfant a passé un hiver calme alors que, au cours des années précédentes, il manquait souvent l'école. Il ne suit plus de traitement médicamenteux et, cet hiver, il n'a pas non plus pris de traitement pour ses bronchites. Pour notre deuxième cure, cette année, j'ai profité de notre passage à La Bourboule pour faire soigner mon eczéma. Pendant les soins, les enfants n'ont jamais peur des appareils. Le grand prend son traitement très au sérieux. Comme il le dit lui-même : "La cure me fait du bien".

Nous suivons aussi des activités l'après-midi car les enfants sont tout de même en vacances scolaires ! Ce n'est pas du temps gâché. La journée est bien remplie et tous les sens sont sollicités. D'ailleurs, quand j'ai dit à mon médecin que je souhaitais emmener mes petits-enfants en cure, il m'a répondu : "C'est le plus beau cadeau que vous puissiez leur faire". Je trouve que nous avons une chance inouïe en France de compter de nombreux thermes. Les médecins devraient promouvoir davantage les cures, aussi bien de manière curative que préventive. »

Lucie, grand-mère de deux petits asthmatiques



© DR



© Patrick ANDRE

« Vaincre mon angoisse de jeune retraité »

À Saujon (Charente-Maritime), Alain a pu arrêter la prise d'anxiolytiques et se remettre à faire des projets.

« C'est la première année que je découvre l'établissement des Thermes de Saujon. Je suis venu pour pouvoir me sentir mieux dans ma tête car je ne vis pas très bien ma retraite. Jusqu'à présent, mon activité générait de nombreux contacts et des échanges très intéressants. Mon travail me passion-

nait. Il m'était possible de faire évoluer les choses, d'avancer. Mon activité s'est interrompue du jour au lendemain et je me suis retrouvé au point mort. Il a donc fallu la compenser par d'autres activités. Mais, je n'arrive pas, jusqu'à présent, à décrocher totalement. Depuis quelques mois, je suis régulièrement en proie à des crises d'angoisse, le matin, et je ne parviens pas



à me lever. Je rumine des émotions négatives, de manière récurrente. J'ai donc accepté d'aller en cure et, depuis que je suis arrivé, je me sens mieux. Les soins ont eu un effet radical sur moi avec une réduction de la prise de médicaments. Et même mieux : je ne prends plus d'anxiolytiques depuis dix jours. Partir de chez moi m'a aussi permis de rompre avec le quotidien. Et je compte bien revenir l'année prochaine pour continuer à me soigner.

Il me reste maintenant à trouver des occupations. Nous vivons dans une petite bourgade qui nous convenait lorsque nous travaillions. Ce qui n'est plus le cas. Nous devons donc maintenant changer de cadre de vie, déménager dans une ville plus animée, plus proche du domicile de notre fils que j'ai d'ailleurs impliqué dans ce projet. »

Alain, retraité, en proie à des troubles de l'anxiété

« Pouvoir améliorer sérieusement mon psoriasis »

À Avène (Hérault), Marie apprend à corriger les gestes simples du quotidien pour améliorer l'état de sa peau.

« Je souffre d'un psoriasis depuis plusieurs années. Jusqu'à présent, mon dermatologue ne me prescrivait que des

pommades corticoïdes. Mais, ma peau ne s'arrangeait pas. J'ai donc décidé de réorganiser mon travail pour pouvoir partir en cure trois semaines. C'est la première fois de ma vie et j'en retire des enseignements pour le quotidien. Dans l'atelier "hygiène hydratation", j'ai en effet appris que les gestes



© DR

simples que je répétais quotidiennement devaient être corrigés. Par exemple, je me rends compte désormais que rester longtemps sous une longue douche chaude, avec l'eau de ville en contact avec une peau très réactive, peut être préjudiciable à mon psoriasis. J'ai également appris qu'il était important de réhydrater une peau atopique, en l'enduisant d'une faible quantité de crème mais de manière régulière. Autant de petites choses qui, ajoutées les unes aux autres, vont permettre d'améliorer ma peau.

J'ai également suivi l'atelier "maquillage" pour trouver des produits adaptés aux peaux très sensibles, comme la mienne. Le psoriasis est une maladie chronique et j'espère voir mon état s'améliorer sérieusement à l'issue de la cure. Je voudrais, en effet, éviter d'utiliser des corticoïdes, un traitement très contraignant qui nécessite, de surcroît, une très bonne observance. »

Marie, souffrant d'un psoriasis



© Damien Cahrol

« Des résultats quasi immédiats sur ma rectocolite hémorragique »

À Plombières-les-Bains (Vosges), boire l'eau à dose modérée a apporté à Jérôme des bénéfices complémentaires aux soins suivis pendant sa cure.

« Je suis venu en cure de trois semaines au mois de juillet, pour la première fois de ma vie, et je m'en félicite. Les bienfaits ont été quasi immédiats sur ma rectocolite et cela, au bout de quelques jours seulement. J'ai ainsi pu réduire mes traitements dans le courant de la deuxième semaine. Au-delà des soins, c'est l'ingestion de l'eau qui m'a fait du bien. Plombières possède une dizaine d'eaux et deux sources, aux propriétés carbonatées et sulfatées calciques (voir page 14 le témoignage du Dr Marie-Christine Aupic). Boire cette eau à dose modérée m'apporte des bienfaits complémentaires aux soins. Dommage que je ne puisse pas continuer chez moi. Mon traitement a été tellement bénéfique que je l'ai complété par une minicure de six jours, à mes frais, en piquère

de rappel. Je voulais me préserver pour l'hiver. Autant que possible, j'espère pouvoir revenir me faire soigner dans les années à venir.

Je regrette toutefois que les médecins ne soient pas assez moteurs dans la prescription de cures. Je ne comprends pas : les cures ont bien prouvé leurs effets, sinon, elles ne seraient pas remboursées par la Sécurité sociale ! Aujourd'hui, la médecine allopathique est un peu dans l'impasse dans ma pathologie. Les traitements diminuent l'inflammation, mais ne la soignent pas. Il me paraît donc d'autant plus important de proposer des traitements alternatifs comme une cure. »

Jérôme, souffrant de rectocolite hémorragique

Gentillesse

Angéline (cure à Aix-les-Bains, Savoie).

« J'ai été extrêmement (bien) surprise par la prise en charge des patients et la gentillesse des soignants pour ma fibromyalgie, mais aussi de ce que pouvait me procurer la découverte d'un groupe de patients qui vivent la même pathologie que moi. L'effet de groupe est très stimulant. »

Pas une partie de plaisir...

Hélène et Camille ont fait une cure au Mont-Dore (Puy-de-Dôme).

• Hélène : « Je souffre de rhumatisme et la première semaine a été très éprouvante pour moi car très fatigante. Mes douleurs se sont réveillées et je suis restée couchée tout le temps. Mais, depuis la deuxième semaine, je pète le feu et j'aimerais bien que ces bénéfices durent tout l'hiver. De nombreuses personnes pensent que suivre une cure s'apparente à des vacances. Ils se trompent : ce n'est pas une par-

tie de plaisir comme une thalasso par exemple. Rester trois semaines, toute seule, avec le mauvais temps, c'est dur. »

• Camille : « Je viens pour des sinusites chroniques pour la deuxième fois. J'ai pu constater des bénéfices immédiats au cours de mes soins et en décalé, l'hiver dernier ; j'ai ainsi limité la prise d'antibiotiques et la cortisone. »



© mylisa - Fotolia



LA VIE DE LA VILLE THERMALE

Focus sur l'économie de trois stations thermales

Le thermalisme est une source de richesse : cent curistes supplémentaires génèrent dix emplois nouveaux. Le PIB thermal représente 500 millions d'euros, dont 43 % sont réinjectés dans les budgets publics au titre des prélèvements fiscaux et sociaux. Pour 71 % des communes thermales, qui ont moins de 5 000 habitants, l'activité thermique représente l'essentiel de leurs ressources. Trois exemples de villages dont l'économie se développe grâce aux thermes.

Eugénie-les-Bains : un village tout entier au régime minceur

L'essor économique d'Eugénie-les-Bains est intimement lié à celui des thermes : hausse de la fréquentation des curistes, création de petits commerces, d'une pharmacie et installation d'un médecin. Le point avec Philippe Brethes, maire d'Eugénie-les-Bains, dans les Landes (Aquitaine).

Eugénie-les-Bains est née de l'affection particulière de l'impératrice du même nom pour ses thermes. L'épouse de Napoléon III profite alors de ses nombreux déplacements à Biarritz pour y prendre les eaux.

Aujourd'hui, la commune, qui compte un peu plus de 400 habitants, est devenue le village « minceur ». Tous les acteurs du village se sont mis au diapason pour faire retrouver la ligne aux

curistes : thermes, médecins, École de cuisine de santé® créée par le grand chef Michel Guérard, hôtels, pensions, commerce, pharmacie...

Ce n'est donc pas un hasard si la fréquentation de la station a sensiblement augmenté ces dernières années. De 7 842 curistes en 2007, leur nombre a grimpé à 9 833 en 2013. Pour les accueillir, la commune offre près de 300 logements meublés de tourisme, un camping et huit hôtels. Elle accueille aussi une école de cuisine.

Un poids économique conséquent Grâce à la station thermique, le village a connu un fort développement économique au cours des vingt dernières années : création de petits commerces (boutiques de vêtements, souvenirs, plats cuisinés, supérette, ventes de produits du terroir), d'une pharmacie et installation d'un médecin. Dans le même temps le secteur du bâtiment et de l'ameublement a retrouvé des couleurs.

« Le thermalisme et le tourisme génèrent un poids économique important sur le territoire avec quelque 30 millions d'euros de chiffre d'affaires et près de 500 emplois directs et induits, ce qui représente près de 10 % de la population active de la communauté de communes », souligne Philippe Brethes.



© Pierre-fabre.com

Si l'évolution de la population est très peu liée à l'activité thermique, avoir trouvé un emploi dans la station thermique a contribué à l'amélioration du niveau de vie de bon nombre d'habitants d'Eugénie-les-Bains.

La Bourboule : curistes et touristes

Née en 1875 du thermalisme, La Bourboule est devenue en quelques années, une « Grande ville d'eaux », se dotant d'importants équipements de soins (Thermes Choussy et Grands Thermes). Aujourd'hui, la petite ville auvergnate, de quelque 2 000 habitants, accueille curistes et touristes. Le point avec Éric Brut, maire de La Bourboule et président des Grands Thermes.

Station auvergnate, au cœur d'une région agricole, La Bourboule ne compte aucune industrie, hormis quelques entreprises du bâtiment et des artisans. La quasi-totalité de son économie est donc assurée par des métiers de services, plus ou moins liés à l'activité thermique, mais aussi au tourisme et au casino.

« La saison thermique court de février à début octobre, puis, après une période creuse de deux mois, une activité neige significative prend le relais à partir des

vacances de Noël jusqu'en avril, grâce à la proximité de la station de ski du Mont-Dore, à seulement 5 km », explique Éric Brut, maire de La Bourboule et président des Grands Thermes.

La Bourboule propose ainsi 10 000 lits touristiques, soit un nombre cinq fois plus élevé que ses habitants, permettant d'héberger les 4 500 curistes annuels. Les onze hôtels dans la station côtoient de nombreux hébergements collectifs (résidences de tourisme, villages vacances), anciennes maisons d'enfants reconverties. Longtemps, La Bourboule a été une ville thermique essentiellement dédiée aux enfants.

Une fréquentation en hausse

À l'apogée du thermalisme dans les années 1980, la ville comptait, en effet, quelque trente maisons d'enfants, dont la plupart ont été, depuis, transformées en hébergements pour groupes, classes découvertes ou classes vertes. Aujourd'hui, La Bourboule accueille toujours de nombreux enfants, curistes ou non, même si elle ne compte plus que 3 maisons d'enfants (voir article sur l'école de l'asthme page 15).

Dès ses tout débuts, cette ville du Puy-de-Dôme a toujours compté deux thermes : les Thermes Choussy, 100 % privés, et les Grands Thermes, qui appartiennent aujourd'hui à la municipalité.

Le taux de fréquentation des cures thermales voies respiratoires et dermatologie progresse. Ces cinq dernières années, l'activité thermique des Grands Thermes s'est bien portée. « En 2014, nous avons enregistré une hausse de 10 % par rapport à 2013. En outre, nous nous diversifions. Nous proposons aussi aujourd'hui une cure post-cancer "dermatologie". D'ailleurs, La Bourboule a organisé en juin 2014 le premier colloque national de la Société française d'onco-crénotherapie. Forts de ce premier succès, les Grands Thermes préparent déjà les 2^{es} rencontres, en juin 2015 », se félicite Éric Brut.



© Patrick André

Avène : les synergies entre les thermes et l'usine

Le dynamisme de la production cosmétique bénéficie aux thermes dans cette commune de l'Hérault. Et la réciproque est également vraie. Les ponts, qui existent entre ces deux activités, permettent ainsi de fidéliser le personnel. Le point avec Marie-Ange Martincic, directrice des Thermes d'Avène et habitante du village d'Avène, et Philippe Tréard, directeur du site thermal.

L'essor d'Avène a pris un nouveau départ en 1975 avec l'entrée de la station thermique dans le groupe Pierre Fabre. Ce groupe pharmaceutique a alors eu l'idée, visionnaire à l'époque, de créer à partir de cette eau thermique une gamme de produits dermatologiques, dédiée aux peaux sensibles. Et la meilleure façon de préserver les propriétés de l'eau thermique consistait à fabriquer sur place, directement à la source. Le site, qui comprenait déjà un établissement de soins et des cabinets médicaux, s'est donc étoffé dans les années 1980 d'une nouvelle unité de production et de conditionnement de produits.

Parallèlement, l'activité thermique a poursuivi son développement. Aujourd'hui, les thermes accueillent 2 800 curistes par an. Le site thermal emploie directement entre 300 et 350 personnes, avec un volant d'intérimaires, en haute

saison. Si les thermes restent ouverts sept mois de l'année entre le 31 mars et le 8 novembre, le travail administratif (comme les prises de réservations) se poursuit hors saison tandis que l'unité de production tourne toute l'année.

« En hiver, les membres de l'équipe soignante des thermes et les employés de la structure hôtelière ont la possibilité d'aller travailler à l'unité de production, par exemple au conditionnement pour avoir un complément d'activité, se félicite Marie-Ange Martincic, directrice des Thermes d'Avène et habitante du village. Cela nous permet de fidéliser notre personnel, de pouvoir le former et de nous appuyer sur une équipe très impliquée. »

Une seconde jeunesse pour l'immobilier local

Ces dernières années, les routes d'accès à la station thermique, un peu isolée, ont été améliorées et entretenues pour accompagner le développement de l'usine qui produit aujourd'hui environ 80 millions d'unités par an. La commune de 140 âmes (en hiver) compte une parapharmacie avec un pharmacien (mais aucun magasin d'usine), une épicerie ainsi qu'un petit restaurant sans oublier un bureau postal et une école primaire.

Parallèlement, la structure de ses hébergements a été renforcée ces dernières années. Les curistes peuvent être hébergés sur le site thermal grâce à des résidences de tourisme, mais aussi dans les environs, chez des particuliers dans un rayon de 20 à 30 km. « Ainsi, quelques 250 appartements meublés ont été aménagés en grande partie par les habitants, ce qui a redonné une deuxième jeunesse à l'immobilier local. L'ancien hôtel des Thermes est en reconstruction et sera remplacé par un nouveau bâtiment flambant neuf qui ouvrira ses portes en 2016. En attendant, ses clients sont hébergés dans une résidence de tourisme transformée en accueil hôtelier », précise Philippe Tréard, directeur du site thermal.



© DR



DES EMPLOIS

Moniteur de ski l'hiver, responsable de l'unité de soins le reste de l'année

Une bonne présentation et le sens du contact s'avèrent primordiaux pour le personnel qui s'occupe des curistes.

« Savoyard, je suis monté très tôt sur des planches pour en faire tout naturellement mon métier : moniteur de ski. Mais cette activité était saisonnière. J'ai donc poussé les portes des Thermes d'Aix-les-Bains où j'ai d'abord travaillé deux mois comme saisonnier. Comme le milieu m'a plu, je suis entré à l'École des techniques thermales pour me former », explique Christian Abello, devenu responsable d'unité de soins à Aix-les-Bains (Savoie) tout en continuant

à exercer son activité de moniteur de ski, l'hiver, de Noël au 15 mars. Ainsi, la fonction de cet employé thermal consiste à assurer l'organisation, les plannings des curistes et de ses collaborateurs qui satisfont à différentes qualifications. La présentation et le sens du contact sont essentiels pour le personnel qui s'occupe des curistes. L'unité de Christian Abello possède une particularité : les curistes peuvent suivre les programmes Mieux Bouger®, aujourd'hui appelés « programmes complémentaires » (voir page 20), qui se superposent à la cure traditionnelle. Ils ont ainsi la possibilité de suivre des cours de gymnastique adaptée,

des ateliers de prévention et d'éducation à la santé (sophrologie, relaxation, l'école du dos...). Des activités qui rencontrent un franc succès auprès des personnes qui souhaitent comprendre d'où vient leur souffrance et pouvoir lutter contre elle au quotidien. « Mes deux métiers sont très complémentaires. L'atmosphère chaude, humide et sulfureuse, allée à l'oxygène de la montagne, me permet de rester en pleine forme toute l'année », se félicite encore Christian Abello.



© gewitterkind - Fotolia

Agent de soin thermal intermittent, à son compte l'hiver

L'hydrothérapeute Manuel Schmidt est aux petits soins avec les curistes qui souffrent de pathologies lourdes, parfois invisibles.

Obtenir un emploi toute l'année dans une station thermale, un objectif pas toujours facile à atteindre pour le personnel des thermes. Pourtant, Manuel Schmidt, hydrothérapeute à Aix-les-Bains (Savoie), a trouvé la parade en complétant son CDI d'intermittent par une activité complémentaire. « Entre deux saisons, j'effectue, auprès d'une association qui promeut le développement personnel et le bien-être, des séances de relaxation et de gestion du stress en suivant une méthode traditionnelle japonaise », explique-t-il. Et de février à mi-décembre, l'agent travaille aux Thermes six jours par semaine.

Accompagner et aider les curistes

Arrivé depuis peu à Aix-les-Bains, Manuel Schmidt s'appuie sur une expérience thermale en Alsace. Pour se perfectionner dans le domaine, il a d'ailleurs obtenu son certificat de qualification professionnelle dans la branche thermale, l'année dernière. Aujourd'hui, il dispense les soins à action thérapeutique, à l'exception de ceux prodigués par les kinésithérapeutes. Agent de soin thermal est un métier essentiellement féminin, mais, comme le métier de sage-femme, la profession se masculinise de plus en plus. Ce qui n'empêche pas les curistes d'être encore surpris de voir entrer dans les cabines des hommes pour leur appliquer les soins prescrits par le médecin thermal. Une gêne plus présente chez les femmes ayant subi une intervention

après un cancer (ablation du sein) ou peu à l'aise avec leur corps. Comme ses collègues, l'hydrothérapeute est aux petits soins avec les curistes. Car certains patients souffrent de pathologies lourdes, parfois invisibles. « Ce sont surtout ces personnes qui ont le plus besoin d'un accompagnement lors de l'installation en cabine de soin. Autant pour les patients ayant eu un traumatisme ou une intervention chirurgicale (amputation d'un membre, mise en place d'une prothèse...) un encadrement existe lors de la rééducation, autant, pour les maladies chroniques, le programme d'éducation thérapeutique de la cure thermale peut contribuer à l'acceptation de la maladie et à l'amélioration du quotidien, grâce à un suivi hors de la période de cure », conclut l'hydrothérapeute.

Les stations thermales françaises par orientations thérapeutiques

RHUMATOLOGIE

Alsace

- ↙ Morsbronn-les-Bains
- ↙ Niederbronn-les-Bains

Aquitaine

- ↙ Cambo-les-Bains
- ↙ Casteljalous
- ↙ Dax

Auvergne

- ↙ Bourbon-l'Archambault
- ↙ Châteauneuf-les-Bains
- ↙ Châtel-Guyon
- ↙ Chaudes-Aigues
- ↙ Le Mont-Dore
- ↙ Nérès-les-Bains
- ↙ Royat-Chamalières
- ↙ Vichy

Basse-Normandie

- ↙ Bagnoles-de-l'Orne

Bourgogne

- ↙ Bourbon-Lancy
- ↙ Saint-Honoré-les-Bains

Champagne-Ardenne

- ↙ Bourbonne-les-Bains

Franche-Comté

- ↙ Lons-le-Saunier
- ↙ Luxeuil-les-Bains
- ↙ Salins-les-Bains

Languedoc-Roussillon

- ↙ Amélie-les-Bains-Palalda
- ↙ Bagnols-les-Bains
- ↙ Balaruc-les-Bains
- ↙ Fumades (les)-Allègre
- ↙ La Preste-Prats-de-Mollo
- ↙ Lamalou-les-Bains
- ↙ Moliyg-les-Bains
- ↙ Rennes-les-Bains
- ↙ Vernet-les-Bains

Limousin

- ↙ Évaux-les-Bains

Lorraine

- ↙ Amnéville-les-Thermes
- ↙ Bains-les-Bains
- ↙ Plombières-les-Bains
- ↙ Vittel

Midi-Pyrénées

- ↙ Ax-les-Thermes
- ↙ Bagnères-de-Bigorre-Les Grands Thermes
- ↙ Barbotan-les-Thermes
- ↙ Barèges-Sers-Barzun
- ↙ Beaucens
- ↙ Capvern-les-Bains

Nord-Pas-de-Calais

- ↙ Cauterets
- ↙ Cransac-les-Thermes
- ↙ Lectoure
- ↙ Luchon
- ↙ Saint-Lary-Soulan
- ↙ Salies-du-Salat

Nord-Pas-de-Calais

- ↙ Saint-Amand-les-Eaux

PACA

- ↙ Berthemon-les-Bains
- ↙ Camoins-les-Bains
- ↙ Digne-les-Bains
- ↙ Gréoux-les-Bains

Poitou-Charentes

- ↙ Jonzac
- ↙ Rochefort

Rhône-Alpes

- ↙ Aix-les-Bains
- ↙ Allevard-les-Bains
- ↙ Brides-les-Bains
- ↙ Évian-les-Bains
- ↙ La Léchère
- ↙ Montbrun-les-Bains
- ↙ Montrond-les-Bains
- ↙ Neyrac-les-Bains
- ↙ Saint-Laurent-les-Bains
- ↙ Thonon-les-Bains
- ↙ Uriage-les-Bains

VOIES RESPIRATOIRES

Aquitaine

- ↙ Cambo-les-Bains
- ↙ Eaux-Bonnes
- ↙ Eaux-Chaudes
- ↙ Préchacq-les-Bains

Auvergne

- ↙ La Bourboule
- ↙ Le Mont-Dore

Bourgogne

- ↙ Saint-Honoré-les-Bains

Champagne-Ardenne

- ↙ Bourbonne-les-Bains

Ile-de-France

- ↙ Enghien-les-Bains

Languedoc-Roussillon

- ↙ Amélie-les-Bains-Palalda
- ↙ Bagnols-les-Bains
- ↙ Fumades (les)-Allègre
- ↙ La Chaldette
- ↙ Moliyg-les-Bains
- ↙ Vernet-les-Bains

Lorraine

- ↙ Amnéville-les-Thermes

Midi-Pyrénées

- ↙ Argelès-Gazost
- ↙ Ax-les-Thermes
- ↙ Bagnères-de-Bigorre-Les Grands Thermes
- ↙ Barèges-Sers-Barzun
- ↙ Cauterets
- ↙ Luchon
- ↙ Luz-Saint-Sauveur
- ↙ Saint-Lary-Soulan

Nord-Pas-de-Calais

- ↙ Saint-Amand-les-Eaux

PACA

- ↙ Berthemon-les-Bains
- ↙ Camoins-les-Bains
- ↙ Digne-les-Bains
- ↙ Gréoux-les-Bains

Poitou-Charentes

- ↙ Jonzac

Rhône-Alpes

- ↙ Aix-les-Bains
- ↙ Allevard-les-Bains
- ↙ Challes-les-Eaux
- ↙ Montbrun-les-Bains
- ↙ Saint-Gervais-les-Bains
- ↙ Uriage-les-Bains

PHLÉBOLOGIE

Aquitaine

- ↙ Dax
- ↙ Saint-Paul-lès-Dax
- ↙ Saubusse-les-Bains

Basse-Normandie

- ↙ Bagnoles-de-l'Orne

Franche-Comté

- ↙ Luxeuil-les-Bains

Languedoc-Roussillon

- ↙ Balaruc-les-Bains

Limousin

- ↙ Évaux-les-Bains

Midi-Pyrénées

- ↙ Argelès-Gazost
- ↙ Barbotan-les-Thermes
- ↙ Luz-Saint-Sauveur

Poitou-Charentes

- ↙ Jonzac
- ↙ Rochefort

Rhône-Alpes

- ↙ La Léchère
- ↙ Aix-les-Bains



GYNÉCOLOGIE

- Aquitaine**
Dax
Salies-de-Béarn
- Auvergne**
Bourbon-l'Archambault
- Basse-Normandie**
Bagnoles-de-l'Orne
- Franche-Comté**
Luxeuil-les-Bains
Salins-les-Bains
- Limousin**
Évaux-les-Bains
- Midi-Pyrénées**
Luz-Saint-Sauveur
Salies-du-Salat
Ussat-les-Bains
- Rhône-Alpes**
Challes-les-Eaux
La Léchère

AFFECTIONS DIGESTIVES ET MALADIES MÉTABOLIQUES

- Auvergne**
Châtel-Guyon
Vichy
- Languedoc-Roussillon**
Le Boulou
La Chaldette
- Lorraine**
Contrexéville
Plombières-les-Bains
Vittel
- Midi-Pyrénées**
Capvern-les-Bains
Castéra-Verduzan
- Rhône-Alpes**
Brides-les-Bains
Évian-les-Bains
Montrond-les-Bains
Thonon-les-Bains
Vals-les-Bains

MALADIES CARDIO-ARTÉRIELLES

- Auvergne**
Royat-Chamalières
- Bourgogne**
Bourbon-Lancy
- Languedoc-Roussillon**
Le Boulou
- Lorraine**
Bains-les-Bains

TROUBLES DU DÉVELOPPEMENT CHEZ L'ENFANT

- Aquitaine**
Salies-de-Béarn
- Auvergne**
La Bourboule
- Franche-Comté**
Lons-le-Saunier
Salins-les-Bains
- Midi-Pyrénées**
Salies-du-Salat

NEUROLOGIE

- Auvergne**
Néris-les-Bains
- Languedoc-Roussillon**
Lamalou-les-Bains
- Midi-Pyrénées**
Ussat-les-Bains

DERMATOLOGIE

- Auvergne**
La Bourboule
- Languedoc-Roussillon**
Avène-les-Bains
Fumades (les)-Allègre
Moligt-les-Bains
- Poitou-Charentes**
La Roche-Posay
Rochefort
- Rhône-Alpes**
Neyrac-les-Bains
Saint-Gervais-les-Bains
Uriage-les-Bains

AFFECTIONS PSYCHOSOMATIQUES

- Auvergne**
Néris-les-Bains
- Midi-Pyrénées**
Bagnères-de-Bigorre-Les
Grands Thermes
Ussat-les-Bains
- Poitou-Charentes**
Saujon
- Rhône-Alpes**
Divonne-les-Bains

AFFECTIONS DES MUQUEUSES BUCCO-LINGUALES

- Auvergne**
La Bourboule
- Languedoc-Roussillon**
Avène-les-Bains
Fumades (les)-Allègre
Moligt-les-Bains
- Midi-Pyrénées**
Castéra-Verduzan
- Poitou-Charentes**
La Roche-Posay
Rochefort
- Rhône-Alpes**
Aix-les-Bains
Saint-Gervais-les-Bains
Uriage-les-Bains

AFFECTIONS URINAIRES ET MALADIES MÉTABOLIQUES

- Aquitaine**
Eugénie-les-Bains
- Auvergne**
Châtel-Guyon
- Languedoc-Roussillon**
La Preste-Prats-de-Mollo
- Lorraine**
Contrexéville
Vittel
- Midi-Pyrénées**
Aulus-les-Bains
Capvern-les-Bains
- Rhône-Alpes**
Évian-les-Bains
Thonon-les-Bains

Consulter le site :
<http://www.lescuristes.fr>



Zoom sur les atouts de quelques stations thermales

- Thermes de **La Léchère**, Aigueblanche, Savoie p. 33
- Domaine de Marlioz**, Aix-les-Bains, Savoie p. 35
- Thermes nationaux, Aix-les-Bains, Savoie p. 37
- Thermes de **Bourbonne-les-Bains**, Haute-Marne p. 39
- Thermes de **Cauterets**, Hautes-Pyrénées p. 41
- Thermes de **Châtel-Guyon**, Puy-de-Dôme p. 43
- Thermes de **Digne-les-Bains**, Alpes-de-Haute-Provence p. 45
- Thermes de **Luchon**, Haute-Garonne p. 47
- Thermes de **Morsbronn-les-Bains**, Bas-Rhin p. 49
- Thermes de **Vernet-les-Bains**, Pyrénées-Orientales p. 51



PHLÉBOLOGIE • RHUMATOLOGIE • GYNÉCOLOGIE

LES THERMES SONT OUVERTS DU 30 MARS AU 24 OCTOBRE

UNIQUE
EN RHÔNE-ALPES :
LE TRAITEMENT
DU LYMPHŒDÈME

Un traitement thermal et un programme d'éducation thérapeutique : le programme Thermœdème (AFRETH)



ALTITUDE 440 M

3 MINI CURES 6 JOURS

Pour retrouver la souplesse des articulations et la légèreté des jambes grâce aux vertus de notre eau thermale millénaire.



Réalisation : NSA-Basille RCS PARIS B 3923 193 131
© photos : complexe La Léchère, Thinkstock.

DEMANDEZ LE GUIDE THERMAL 2015

par tél. : +33 (0)4 79 22 60 30

ou par mail : contact@thermes-lalechere.com



Nos soins thermaux

Les cures thermales à La Léchère sont recommandées pour les pathologies phlébologiques (insuffisance veineuse, insuffisance lymphatique) et rhumatologiques (arthrose dans toutes ses localisations, atteintes synoviales chroniques). Nos cures thermales sont complétées par deux ateliers thérapeutiques :

Veinothermes : pour les personnes atteintes d'insuffisance veineuse chronique, avec des ateliers animés par un professionnel de santé et un entretien individuel.

Thermœdème : programme d'éducation thérapeutique en milieu thermal pour les personnes présentant un lymphœdème, dispensé par un kinésithérapeute et une infirmière formée.

• **Phlébologie** – Le traitement thermal va améliorer le système veineux, réduire l'œdème et diminuer les sensations de jambes lourdes, crampes... Il est recommandé pour la sédation des douleurs, le renforcement de la pompe veineuse musculaire et du drainage lymphatique, la réduction des œdèmes, l'assouplissement des tissus et la stimulation de la cicatrisation des ulcères.

• **Lymphœdème (unique en région Rhône-Alpes)** – Il est dû à un dysfonctionnement du système lymphatique entraînant une accumulation de liquide dans les tissus conjonctifs, avec une augmentation du volume au niveau d'un bras ou d'une jambe. Il constitue la principale complication du traitement radio-chirurgical du cancer du sein. La cure proposée vise à activer la circulation dans les canaux lymphatiques restés fonctionnels pour réduire le gonflement du bras ou de la jambe en associant plusieurs techniques et à contrôler les troubles fonctionnels associés à cette augmentation de volume.

• **Rhumatologie** – Grâce au contact de la peau avec l'eau et les minéraux présents dans l'eau thermale, mais aussi grâce aux techniques d'hydrothérapie et de mouvements en piscine, le patient repartira avec un soulagement de ses douleurs et des capacités fonctionnelles des articulations permettant une réduction des anti-inflammatoires.



Caractéristiques des eaux

Reconnue par l'Académie de médecine, l'eau thermale de La Léchère est puisée à 205 m de profondeur à une température de 61 °C, avec un débit de 45 m³/h. Elle se gorge de minéraux et d'oligoéléments au cours d'un long voyage sous le massif alpin. C'est un agent thérapeutique précieux pour le traitement des troubles veineux et des rhumatismes. Hyperthermale et fortement minéralisée, l'eau thermale de La Léchère appartient à la famille des eaux sulfatées calciques et magnésiennes.

Coordonnées

Société des eaux thermales de La Léchère – BP 2 – 73261 AIGUEBLANCHE CEDEX

Tél. : +33 (0)4 79 22 60 30 – Fax : +33 (0)4 79 22 50 47

Adresse mail : contact@thermes-lalechere.com

Site internet : <http://www.thermes-lalechere.com>

Orientations thérapeutiques

• **Phlébologie**
Insuffisance veineuse chronique avec troubles cutanés • Suites et séquelles de thromboses veineuses profondes • Insuffisance veineuse superficielle • Acrosyndromes vasculaires sévères • Hémorroïdes • Lymphœdème.

• **Rhumatologie**
Arthrose dans toutes ses localisations • Rhumatismes inflammatoires en dehors des poussées • Atteintes capsulaires et ligamentaires chroniques • Séquelles de traumatismes • Lombalgies chroniques • Autres douleurs d'origine diverse.

• **Gynécologie**
Algies pelviennes chroniques • Endométrites chroniques • Inflammations chroniques.

Contre-indications ⚠
– Insuffisances cardiaque, rénale, hépatique au stade de la décompensation
– Immunodépresseurs sévères liés aux maladies dysimmunitaires et à certains traitements (corticoïdes, immunosuppresseurs, biothérapies)
– Troubles du comportement et difficultés d'adaptation aux soins thermaux. Mobilité très réduite
– Cancer évolutif.

Informations pratiques

- Établissement agréé par la Sécurité sociale
- Les thermes sont directement reliés aux hébergements Radiana (hôtel 3* et résidence)
- Le restaurant L'O à la Bouche propose chaque jour une cuisine fraîcheur et santé
- Accès au spa d'eau thermale O des Lauzes à un prix préférentiel
- 3 minicures 6 jours proposées : jambes légères, forme pour elle et lui, régénérante et une initiation thermale d'une journée pour l'accompagnant(e)
- En complément de la cure : conférences animées par le Pr Carpentier, visite des thermes, ateliers nutrition, Pilates, sophrologie, gestes et postures, ateliers d'éducation thérapeutique (Veinothermes et Thermœdème)
- Environnement naturel reconnu pour sa pureté de l'air, station entre Albertville et Moutiers
- Boue à usage unique en provenance de Sardaigne
- Les animaux de compagnie sont admis dans les hébergements.

LE DOMAINE DE MARLIOZ, SOURCE DE VIE POUR UNE MEILLEURE SANTÉ



RESPIREZ À PLEINS POUMONS!



Nos soins thermaux

- Cure de boisson
- Irrigations nasales
- Bain nasal
- Pulvérisation
- Humage
- Pulvérisation-nébulisation
- Gargarisme
- Inhalation collective
- Aérosol simple ou sonique
- Insufflations
- Douches pharyngiennes
- Proëtz
- Bain local
- Humage-nébulisation
- Compresse
- Pulvérisation de la cavité buccale
- Douche gingivale
- Douche locale au jet



Caractéristiques des eaux

Les eaux de Marlioz sont des eaux hypothermales sulfurées calciques, riches en sulfure de sodium, légèrement iodurées et également riches en oligoéléments de magnésium, de manganèse, de potassium, de fer, d'iode, de zinc, d'aluminium et de strontium.

Coordonnées

Thermes de Marlioz
111, avenue de Marlioz CS 50146
73100 AIX-LES-BAINS
Tél. : 04 79 61 79 61
Fax : 04 79 61 79 06
Adresse mail : h2944-th@accor.com

Orientations thérapeutiques

ORL et Voies respiratoires (VR) :
rhinites, allergie naso-sinusienne, sinusite, rhino-pharyngites chroniques, pharyngites, angines à répétition, laryngites, otites, préparation à la chirurgie fonctionnelle de l'oreille, trachéites chroniques, bronchites, dilatation des bronches, tabagisme, asthme infectieux ou allergique.

Affections des muqueuses bucco-linguales (AMB) :
maladies de la muqueuse buccale, suite de la chirurgie parodontale, maladies du parodonte, xérostomies, glossodynies.

Contre-indications ⚠
Intolérance au soufre

Informations pratiques

Agréé par les organismes sociaux

Établissement ouvert 10 mois sur 12 (de février à début décembre)

Traitement du double handicap VR ou AMB (Thermes de Marlioz) RH (Rhumatologie aux Thermes nationaux d'Aix-les-Bains).

Notre établissement reçoit sans Rendez vous, avantage, souplesse de planning avec double orientation (RH)

Notre établissement accueille les curistes de tous âges, du plus jeune au plus âgé

Service de bus à proximité

Parking gratuit

Accès handicapé

Les animaux ne sont pas admis





Ma destination Santé

CURE THERMALE

Aix-les-Bains

Rhumatologie

NOUVEAU Phlébologie

Nouveautés 2015

Programmes complémentaires
Gonarthrose
Lombalgie
Cure 6j. « Sport & Santé »



RENSEIGNEMENTS ET RÉSERVATION :
04 79 35 38 50
www.valvital.fr



Nos soins thermaux

Des soins de qualité au cœur d'un palais d'eau et de lumière. Inaugurés en 2000, les Thermes Chevalley marient tradition et modernité et bénéficient des dernières innovations en matière d'équipements. Les soins thermaux sont dispensés par un personnel expérimenté et régulièrement formé. Plus de 85 % des soins sont individuels et les soins collectifs (PMG) sont limités à 10 personnes.

Les bénéfices des soins thermaux :

- calme la douleur articulaire
- décontracte
- détend et tonifie la masse musculaire
- antalgique et anti-inflammatoire
- sédatif et stimulant circulatoire
- accroît la mobilité
- dynamise.

Techniques de soins

- La plupart des soins sont individuels :
- douche pénétrante
 - bains à hydrojets
 - douches au jet
 - Berthollaix (étuve individuelle générale),
 - étuve locale (pieds et mains)
 - application de boue
 - rééducation en piscine (PMG).
 - parcours de marche
 - Kneipp



Caractéristiques des eaux

Deux sources chaudes puisées à 1 100 m et 2 200 m de profondeur. L'eau est sulfurée, calcique, riche en éléments minéraux et en silice qui lui donne son onctuosité, très légèrement radioactive.

Coordonnées

VALVITAL – Thermes nationaux d'Aix-les-Bains
10, route du Revard – 73100 AIX LES BAINS
Tél. : 04 79 35 68 66
Adresse mail : aixlesbains@valvital.fr
Site internet : www.valvital.fr

Orientations thérapeutiques

- Rhumatologie**
- Toutes formes de rhumatismes (dégénératifs, posttraumatiques ou inflammatoires chroniques)
 - Arthroses (arthrose des mains, gonarthrose, arthrose vertébrale, cervicalgie)
 - Polyarthrite rhumatoïde
 - Spondylarthrite ankylosante
 - Séquelles posttraumatiques
 - Algodystrophie
 - Tendinites
 - Lombalgie
 - Fibromyalgie

- Phlébologie**
- Insuffisance veineuse chronique
 - Lymphœdème
 - Suite et séquelles de thromboses
 - Insuffisance veineuse superficielles (varices, jambes lourdes)

Contre-indications
Accidents vasculaires cérébraux ou cardiaques dans les 6 mois précédant la cure, déficit immunitaire pathologique ou médicamenteux, dermatoses infectées, rhumatismes inflammatoires en poussée, cancer en phase évolutive

Informations pratiques

Saison :
du 2 février au 12 décembre 2015

Établissement agréé par la Sécurité sociale

Autres cures :
Programmes complémentaires d'éducation à la santé (18 jours) :
– Mieux bouger® ;
– Fibromyalgie ;
Nouveauté 2015
– Lombalgie
– Gonarthrose

Cures santé (6 ou 12 jours)
Spécial dos
Mieux bouger®
Nouveauté 2015
– Sport et Santé

Station entre lac et montagnes entre Annecy et Chambéry

Base nautique et riche patrimoine historique et architectural
Nombreuses animations tout au long de la saison

Accès : à 3 h de Paris en TGV à 1 h de Lyon



Ma destination Santé

Pour ma cure thermale, j'ai choisi Bourbonne-les-Bains,

en Champagne-Ardenne : un site vallonné, au climat tempéré et à l'air pur et vivifiant. Ses eaux à 66 °C sont réputées pour leurs vertus thérapeutiques en rhumatologie, voies respiratoires, et pour l'ostéoporose. Tout au long de ma cure, j'ai bénéficié d'un parcours de soins personnalisé – bains et douches thermaux, applications de boue, inhalations, aérosols – avec des médecins et kinésithérapeutes attentifs et compétents. Enfin, ma cure a été l'occasion de visiter les nombreux sites touristiques et culturels de la région. J'ai aussi profité d'agréables moments de détente au Casino. Un vrai séjour plaisir. Et depuis, enfin, je me sens bien !



CURE THERMALE



Bourbonne-les-Bains

Rhumatologie
Voies respiratoires

Programme Ostéoporose

ValVital

RENSEIGNEMENTS ET RÉSERVATION :

04 79 35 38 50

www.valvital.fr



Nos soins thermaux

- **Rhumatologie :**
 - Le bain en piscine, en baignoire, local (mains, poignets, pieds et chevilles), avec aérobain, avec douche ou en immersion, hydromassant. **Les effets de massage, sur tout le corps ou localisé, relaxent, tonifient la masse musculaire, améliorent la circulation sanguine et détendent en profondeur.**
 - Douche sous immersion, pulvérisée ou douche générale réalisée avec un jet puissant dirigé par un hydrothérapeute. **Effet massant dynamique sur l'instant et relaxant par la suite.**
 - Illutions : multiples applications locales d'argile avec de l'eau thermale à plus de 45°C. **Action sédative sur la douleur et les contractures musculaires, résorbent l'œdème inflammatoire et stimulent la circulation artérielle.**
 - Étuves locales sur les mains, poignets, pieds et chevilles. **Chargée en gaz et fines particules d'eau thermale, la vapeur apaise les douleurs articulaires.**
 - Radio-ématorium (hammam thermal). **Permet l'absorption par voie pulmonaire de tous les principes actifs des gaz thermaux.**
 - Sudation en cabine individuelle.
 - Mobilisation en piscine thermale (sous réserve de la présence de kinésithérapeutes).
- **Nouveaux soins en 2015 :**
 - Cure de boisson
 - Sudation sur lit de flotaison
 - Douche pénétrante

- **Voies respiratoires :**
 - Aérosols : individuel, sonique, électro-aérosol
 - Inhalation collective
 - Gargarismes, douche gingivale
 - Pulvérisation pharyngée
 - Humage-nébulisation



Caractéristiques des eaux

Hyperthermale, l'eau de Bourbonne-les-Bains jaillit à 66°. Oligo-polymétallique, chlorurée sodique, calcique et magnésienne, elle agit sur les principaux facteurs de minéralisation et sur les muqueuses respiratoires. Les eaux ont des propriétés comparables à celles du sérum humain et cela lui permet de renforcer les défenses immunitaires et la régénération du tissu conjonctif.

Coordonnées
VALVITAL – Thermes de Bourbonne-les-Bains
Place des Bains – BP 15 – 52400 BOURBONNE LES BAINS
Tél. : 03 25 90 07 20
Adresse mail : bourbonne@valvital.fr
Site internet : www.valvital.fr

Orientations thérapeutiques

- **Rhumatologie :**
 - Arthroses
 - Rhumatismes articulaires tendinites, périarthrites
 - Sciatiques, névralgies cervico-brachiales et cruralgies, lombalgies
 - Rhumatismes inflammatoires spondylarthrite ankylosante
 - Séquelles de traumatismes et de fractures, retard de consolidation
 - Algodystrophies, entorses, luxations de la hanche ou de l'épaule, ruptures musculaires ou tendineuses
 - Ostéoporose

- **Voies respiratoires :**
 - Rhinites/rhinites muco-purulentes récidivantes et prolongées de l'adulte et de l'enfant
 - Sinusites de caractère récidivant
 - Pharyngites muco-purulentes de l'adulte
 - Rhinopharyngites chroniques de l'enfant
 - Otites chroniques
 - Laryngites catarrhales chroniques.
 - Amygdalites chroniques et angines à répétition
 - Bronchites aiguës récidivantes bronchites chroniques et asthme
 - Affections buccales/parodontopathies

Contre-indications

- Pathologies évolutives infectieuses et tumorales, rhumatismes inflammatoire en poussée, AVC ou accident cardiaque dans les 6 mois précédant la cure
- Insuffisances cardiaques mal compensées
- Cancer en phase évolutive

Informations pratiques

- **Saison :** du 5 mars au 25 novembre 2015.
- Établissement agréé par la Sécurité sociale
- Programmes complémentaires à la cure de 18 jours : Programme Ostéoporose
- Autres cures : cure Aidant Alzheimer et Parkinson
- Accueil pour les personnes à mobilité réduite



Les Thermes Cauterets



Notre eau thermale...essentielle pour votre santé
Rhumatologie - Voies respiratoires/ORL

Mini-cures

Pour découvrir ou redécouvrir nos soins...

Santé de la Voix

6 jours

- Soins thermaux ORL
- Ateliers avec une thérapeute spécialiste de la voix
- Accès à l'espace Aquadétente des Bains du Rocher

ORL Enfants 6 ou 12 jours

- Soins thermaux ORL
- Activités et ateliers « Santé et hygiène de vie »
- Activités ludiques et pédagogiques
- Accès à l'espace Aquadétente des Bains du Rocher

Santé du Dos

6 ou 12 jours

- Soins thermaux rhumatologie
- Modelages sur lit d'eau
- Séances d'apaisement dorsal et de renforcement musculaire
- Accès à l'espace Aquadétente des Bains du Rocher

Forme & Santé 6 ou 12 jours

- Soins thermaux rhumatologie ou voies respiratoires
- Modelages sur lit d'eau
- Séances de renforcement musculaire
- Aquagym, aquabike ou aquatraining
- Accès à l'espace Aquadétente des Bains du Rocher

Réservez sur www.thermesdecauterets.com
votre séjour ou au 05 62 92 51 60

Mini-cures non prises en charge par l'Assurance Maladie

Avenue du Docteur Domer - BP 80 - 65112 CAUTERETS CEDEX

Photo : Matthieu Pinaud



© Matthieu Pinaud

Nos soins thermaux

Les curistes sont accueillis au sein de deux établissements thermaux, les Thermes de César et des Griffons. Les soins sont délivrés par des hydrothérapeutes et des masseurs-kinésithérapeutes diplômés d'État. Les pratiques médicales complémentaires sont effectuées par les médecins thermaux.

Rhumatologie

Boisson, bain avec aérobain et hydromassage, douche de forte pression sous immersion en piscine, douche locale, douche générale aux jets, douche pénétrante, application de boue, aérobain local (manulve, pédiluve), étuve locale.

Piscine de mobilisation et massages sous l'eau, dispensés par des masseurs-kinésithérapeutes diplômés d'État.

Voies respiratoires / ORL

Boisson, bain nasal, gargarisme, humage individuel ou collectif, aérosol sonore et manométrique, pulvérisation, irrigation nasale, bain avec aérobain, aérobain local, douche aux jets. Insufflation tubo-tympanique, douche pharyngienne, lavage de sinus (méthode de déplacement de Proëtz), dispensés par les médecins thermaux.

Rééducation respiratoire individuelle, drainage postural dispensés par des masseurs-kinésithérapeutes diplômés d'État.



© Matthieu Pinaud

Caractéristiques des eaux

Eau sulfurée sodique, alcaline, riche en silice et d'origine profonde (température à l'émergence comprise entre 55 et 60°).

La chaleur de l'eau, la présence d'oligoéléments et de Barégine (plancton thermal) jouent un rôle essentiel dans son utilisation en rhumatologie. Son action immunostimulante, ses vertus cicatrisantes, son activité antihistaminique permettent d'obtenir d'excellents résultats pour le traitement des voies respiratoires.

Coordonnées

Les Thermes de Cauterets – Avenue du Docteur-Domer
BP 80 – 65112 CAUTERETS CEDEX
Tél. : 05 62 92 51 60 – Fax : 05 62 92 59 03
Adresse mail : accueil@thermesdecauterets.com
Site Internet : www.thermesdecauterets.com

Orientations thérapeutiques

-  **Rhumatologie** : arthrose, rhumatismes, rachialgies mécaniques... 
-  **Voies respiratoires ORL** : sinusites, otites, bronchites, asthme... 
-  **Double-orientation** : RH + VR ou VR + RH. 
-  **Programmes complémentaires** : fibromyalgie, gonarthrose, ateliers de la voix, hygiène buccale.
-  **Minicures** : santé du dos, de la voix, ORL enfants, forme et santé.

Contre-indications

- Tuberculose évolutive
- Cancer
- Insuffisance respiratoire sévère
- Hypertension artérielle mal contrôlée
- Infarctus du myocarde récent

Informations pratiques

Saison thermale :
du 9 février au 21 novembre 2015 

Situation géographique :
dans les Hautes-Pyrénées,
à 30 km de Lourdes 

Pavillon spécialisé ORL enfants 

Accueil personnes à mobilité réduite 

La Maison du curiste :
lieu d'animations, rencontres
et activités 

Détente aux Bains du Rocher, spa
en eau thermale naturellement
chaude 

Carte Privilège proposant
réductions loisirs et découverte
touristique 

Réservation cure + hébergement
sur Internet 

Accès Internet Wifi gratuit pour les
curistes aux Thermes de César.

CHÂTEL-GUYON

STATION THERMALE DE L'INTESTIN

APPAREIL DIGESTIF • RHUMATOLOGIE

Au cœur de l'Auvergne

Ouverture du 23 mars au 7 novembre 2015



LES THERMES DE CHÂTEL-GUYON

PATHOLOGIES TRAITÉES

APPAREIL DIGESTIF

- Colopathie fonctionnelle - Syndrome de l'Intestin Irritable (S.I.I.)
- Colites
- Diverticulose colique
- M.I.C.I. (Recto-Colite Hémorragique, maladie de Crohn)
- Rectite post-radiothérapie pour cancer de la prostate
- Troubles entéro-urinaires

RHUMATOLOGIE

- Arthrose dans toutes ses localisations
- Rhumatismes inflammatoires stables
- Lombalgies chroniques
- Tendinopathies chroniques
- Séquelles douloureuses post-opératoires ou post-traumatiques ostéo-articulaires
- Fibromyalgie

NOUVEAU

CURES SPÉCIFIQUES

- Colopathie fonctionnelle et M.I.C.I.
- Fibromyalgie avec Colopathie
- Réhabilitation post-cancer du sein (12 jours)

> POUR LES MÉDECINS

Visite des Thermes et découverte des soins sur demande - tél. : 04 73 86 34 49

> INFORMATIONS CURISTES

tél. : 04 73 86 00 08
www.thermesdechatel-guyon.fr

LES THERMES DE CHÂTEL-GUYON

CHÂTEL-GUYON
Puy-de-Dôme

43



© Marie-Amélie Journel - Thermes de Châtel-Guyon

Nos soins thermaux

• **La cure de boisson** est un élément essentiel de la cure thermale à Châtel-Guyon. Elle est complétée par les soins thermaux externes et internes.

• **Soins à visée AD-AU** : Bain, bain avec aérobain, bain avec douche en immersion, bain avec douche sous-marine, douche générale, douche générale au jet, douche abdominale, douche pénétrante, douche sous immersion en piscine, compresse, cataplasme abdominal, goutte-à-goutte intestinal (entéroclyse) associé ou non à un cataplasme, irrigation vaginale, pulvérisation anale et périnéale, douche intestinale, massage sous l'eau.

• **Soins à visée RH** : Bain, bain avec aérobain, bain avec douche en immersion, bain avec douche sous-marine, douche générale, douche générale au jet, douche locale, manudouche-pédidouche, douche pénétrante, douche horizontale au jet, douche de forte pression sous immersion en piscine, piscine de mobilisation, bain de boue thermale collectif, compresse, cataplasmes avec application locale multiple, massage sous l'eau, bain de vapeur collectif.



© M-A Journel - Thermes de Châtel-Guyon

• Cures spécifiques

- Colopathie fonctionnelle et MICI
- Fibromyalgie avec colopathie fonctionnelle
- Réhabilitation post-cancer du sein (12 jours)

Organisées en sessions, les cures spécifiques de Châtel-Guyon associent soins thermaux et programmes d'accompagnement thérapeutique composés d'activités et d'ateliers adaptés à chaque pathologie (consulter les dates sur www.thermesdechatel-guyon.fr).

Caractéristiques des eaux

Eaux carbogazeuses, chloro-bicarbonatées, sodiques, calciques, riches en silicium, en lithium, en oligo-éléments indispensables (Li, Zn, Mn, Se...) et surtout magnésiennes (les plus fortement concentrées d'Europe).

Composition source Carnot-Est (mg/L)			
Magnésium	410	Bore	1,44
Silicium	122	Bicarbonate	2525,40
Lithium	7,58	Chlorure	1870
Calcium	728	Fluor	0,50
Potassium	119	Manganèse	0,24
Strontium	5,95	Sulfate	513,0
Fer	7,77	Phosphate	1,19

Grâce à la composition des eaux de Châtel-Guyon, la cure permet une régulation du transit intestinal et une action réparatrice et anti-inflammatoire avérée au niveau de la muqueuse intestinale.

Effets du magnésium : action anti-fatigue et antistress.

Effets du silicium : action anti-inflammatoire, action sur l'intégrité des tissus conjonctifs ostéo-articulaires et favorisation de l'absorption du magnésium.

Coordonnées

Les Thermes de Châtel-Guyon – Parc Thermal – BP 51
63140 CHÂTEL-GUYON
Tél. : 04 73 86 00 08 – Fax : 04 73 86 09 30
Adresse mail : contact@thermesdechatel-guyon.fr
Site internet : www.thermesdechatel-guyon.fr

Orientations thérapeutiques

Appareil digestif

Colopathie fonctionnelle (syndrome de l'intestin irritable - SII), colites, maladies inflammatoires chroniques intestinales (MICI), troubles fonctionnels intestinaux, rectite post-radiothérapie pour cancer de la prostate

Rhumatologie

Arthrose, lombalgies, rhumatismes, tendinopathies, séquelles postopératoires ou traumatiques ostéo-articulaires, algoneurodystrophies, fibromyalgie

Appareil urinaire

Cystites à germes intestinaux

Maladies métaboliques

Double orientation

AD/AU + RH, RH + AD/AU
Pour traiter simultanément les affections digestives et rhumatologiques

Contre-indications

- Maladies inflammatoires en poussée
- Infections actives
- Cancers en phase évolutive
- Maladies ne permettant pas de supporter la cure sur le plan général (insuffisances cardiaque et respiratoire).

Informations pratiques

Dates d'ouverture :

- Thermes Henry (service standard) : du 23 mars au 7 novembre 2015
- Thermes du Splendid (service premium) : du 1^{er} juin au 26 septembre 2015

Médecine :

- 5 médecins thermalistes

Types de séjours thermaux :

- Cures médicalisées de 18 jours (prises en charge par la Sécurité sociale)
- Cures libres médicalisées de 6, 9, 12 ou 18 jours (non pris en charge)
- Séjours santé à visée préventive de 6 jours (non prises en charge).

En complément de la cure :

Le Pack + santé et prévention et ses Activités santé, dispensées par des professeurs diplômés : ateliers diététiques, cours de yoga, de sophrologie, de gymnastique douce, de tai-chi-chuan/qi gong, de relaxation par le mouvement, randonnées, etc.

Situation géographique :

à 20 km de Clermont-Ferrand, dans le Parc naturel régional des Volcans d'Auvergne



Demandez notre brochure
depuis notre site internet :
www.thermesdignelesbains.com
ou en téléphonant au
04 92 32 32 92
(coût d'un appel local)



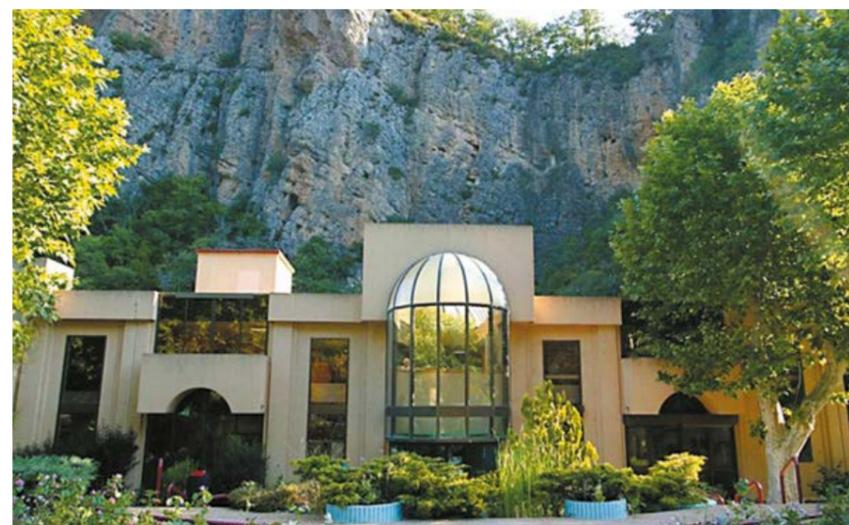
Thermes Digne les Bains
à la découverte de vos ressources naturelles

©2014 Autrement dit communication 04 92 33 15 33

RHUMATOLOGIE

VOIES RESPIRATOIRES • ORL

ESPACE ZEN & REMISE EN FORME



Nos soins thermaux

Pendant trois semaines, l'équipe prend entièrement en charge les patients dans une atmosphère de convivialité, indissociable de cet établissement à taille humaine. Encadré par des kinésithérapeutes diplômés d'État, on y profite des bienfaits de l'eau thermale utilisée sous toutes ses formes.

Rhumathologie :

- Applications de boues locales ou générales en cabine individuelle à **usage unique**
- Bains en baignoire avec aérobains ou douches en immersion
- Douches générales au jet
- Douches de forte pression sous immersion en piscine
- Douches pénétrantes
- Massages sous l'eau dispensés par des kinésithérapeutes diplômés d'État
- Mobilisation en piscine.

Voies respiratoires :

- Aérosols simples ou soniques
- Bains nasaux
- Bains avec aérobains
- Douches pénétrantes
- Gargarismes
- Humages et pulvérisations
- Inhalations collectives
- Insufflations tubo-tympaniques dispensées par un médecin
- Lavages de sinus par la méthode de déplacement de Proëtz dispensés par un médecin.



Caractéristiques des eaux

Le forage Ophélie (profondeur 870 m) alimente en continu les Thermes de Digne-les-Bains. Chlorurées, sulfatées, sodiques et calciques, ces eaux disposent d'une minéralisation importante (10 g/L). Leur origine profonde garantit la constance de leur composition chimique. À 1250 m d'altitude, l'eau infiltrée dans le massif du Blayeul atteint une profondeur de 1500 m. Cette source fait l'objet d'un contrôle permanent de ses caractéristiques physico-chimiques et bactériologiques.

Coordonnées

Adresse postale : 29, avenue des Thermes – BP 163
04005 DIGNE LES BAINS CEDEX
Tél. : 04 92 32 32 92 – Fax : 04 92 32 38 15
Adresse mail : thermes@thermesdignelesbains.com
Site internet : www.thermesdignelesbains.com

Orientations thérapeutiques

- Rhumatologie**
- Gènes fonctionnelles locomotrices
 - Séquelles d'accident ou de prothèses
 - Rhumatismes abarticulaires
 - Fibromyalgie

- Voies respiratoires**
- Gènes fonctionnelles
 - Rhinites
 - Sinusites
 - Rhino-pharyngites à tous âges
 - Bronchites
 - Otites
 - Asthme

Contre-indications

- Cancers non stabilisés
- Traitements immunodépresseurs
- Handicap gênant lourd
- Paraplégie

Informations pratiques

Soins individuels personnalisés



Boue à usage unique, fabriquée directement aux Thermes



Établissement de taille humaine



À 2 km du centre-ville : navette gratuite pour les curistes (Thermes/Centre-ville AVR)



Environnement naturel reconnu pour la pureté de son air



Espace Bien-être et remise en forme au cœur de l'établissement



Luchon

LES THERMES
Pyréneez-vous !

Cures médicalisées
et
cures liberté

- [ORL]
- [VOIES RESPIRATOIRES]
- [RHUMATOLOGIE]
- [ACOUPHÈNES]
- [BIEN VIEILLIR]
- [DOS TONIC]
- [ÉQUILIBRE-POIDS-SANTÉ]
- [FIBROMYALGIE]
- [LOMBALGIE]
- [POST-CANCER]
- [SEVRAGE TABAGIQUE]

Luchon
LES THERMES
Pyréneez-vous !

LUCHON
Haute-Garonne

47



Nos soins thermaux

La cure thermale est un traitement à part entière. L'eau représente son principal agent actif et ses techniques de soins ne sont pas agressives pour l'organisme. Spécialisées dans les soins et la prévention des maladies liées à la rhumatologie et celles qui affectent les voies respiratoires-ORL, les cures effectuées à Luchon sont particulièrement efficaces sur les affections chroniques.

Techniques de cure

• ORL et bronchologie :

- insufflations tubaires
- douches pharyngiennes
- lavages de sinus (Proëtz)
- aérosols simples, soniques, manosoniques
- humages
- irrigations nasales, nébulisations, pulvérisations
- radio-vaporarium
- cure déclive, rééducation respiratoire

• Rhumatologie et rééducation fonctionnelle :

- applications de boue thermale (boue maturée Baréjine)
- bains sulfurés
- bains avec douche sous-marine

- rééducation en piscine
- étuves locales et générales
- douche au jet
- vapeur dirigée
- radio-vaporarium

• La cure ORL chez l'enfant (à partir de 3 ans)

Des pratiques médicales complémentaires adaptées aux enfants sont effectuées par le médecin au sein de l'établissement thermal.

Résultats : amélioration de la respiration (nez désobstrué), de la perméabilité nasale, de la perméabilité tubaire.

Caractéristiques des eaux

Les eaux thermales de Luchon sont les plus sulfureuses des Pyrénées et présentent des propriétés sodiques, hyperthermales et alcalines. Nos sources d'eau thermale :

PRE : 72 °C Utilisation : arthrose, séquelles traumatiques, tendinite chronique, bronchite chronique, angine, asthme – **REINE : 65 °C Utilisation :** pharyngite, rhino-pharyngite, angine, amygdalite, laryngite, sinusite **FILHOL : 50 °C Utilisation :** rhumatologie, orthopédie, traumatologie, ostéoporose **RAVI : 13 °C Utilisation :** surpoids



Coordonnées

Thermes de Luchon – Cours des Quinconces – BP 81
31110 BAGNERES DE LUCHON
Tél. : 05 61 94 52 52 – Fax : 05 61 94 52 51
Adresse mail : contact@thermes-luchon.fr
Site internet : www.thermes-luchon.fr

Orientations thérapeutiques

Rhumatologie

Rhumatismes dégénératifs ou inflammatoires, arthrose, séquelles de traumatisme, suites de chirurgie, algodystrophies...

ORL / Voies respiratoires (adultes et enfants)

Inflammation de la sphère ORL ou des bronches, rhino-sinusites infectieuses, rhinites atrophiques, pathologies de l'oreille moyenne, asthme...

Cures complémentaires ou libres

- Sevrage tabagique : suivi par un médecin tabacologue - Soins thermaux ORL - Sophrologie - Nutrition - Thérapie comportementale et cognitive. Suivi post-cure.
- Fibromyalgie : groupes de parole, sophrologie, gymnastique douce, suivi post-cure.
- Lombalgie : rééducation spécifique avec kinésithérapeute spécialisé.
- Dos Tonic : programme spécifique contre le mal de dos.
- Équilibre/Poids/Santé : amélioration globale de la santé.
- Post-cancer : pour diminuer la douleur et bénéficier d'un mieux-être.
- Acouphènes : habitude à la pathologie
- Bien vieillir : prévention de la fragilité et de la dépendance des personnes âgées.

Contre-indications

- Cancer évolutif
- Tuberculose évolutive
- Déficit immunitaire évolutif, en particulier acquis après chimiothérapie
- Cardiopathie décompensée

Informations pratiques

Ouverture des Thermes :

du 16 mars au 7 novembre 2015
Horaires d'ouverture
Mars-avril-mai : 07h00 – 12h25
Juin : 06h25-12h25
Juillet-août : 7h00-12h25
Septembre-octobre : 6h05-13h35
Novembre : 7h00-12h25

Service réservations :

Tél. : 05 61 94 52 65 -
E-mail : resa.cure@thermes-luchon.fr

Accès

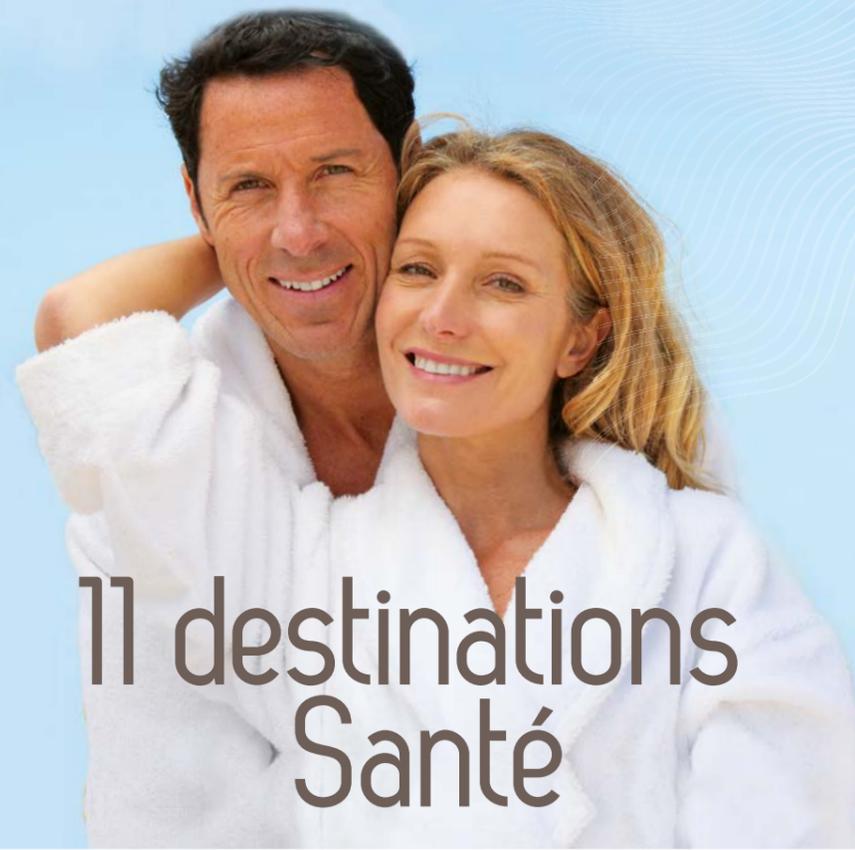
En voiture : en provenance de Toulouse ou Pau par l'autoroute A64 : sortie n°17 – Montréjeau puis N125 et D125
En train : gare de Luchon
Tél. : 36 35 ou 0891 677 677
En avion : aéroports Toulouse/Blagnac à 140 km – Tarbes/Ossun/Lourdes à 90 km – Pau Pyrénées à 140 km

Grands Sites
Midi-Pyrénées
Luchon

À LUCHON, NOS EAUX SONT AUSSI BELLES
QU'ESSENTIELLES À VOTRE SANTÉ

Ouverture des thermes du 16 mars au 7 novembre 2015

Altitude 630 m | www.thermes-luchon.fr



11 destinations Santé

À l'heure de prescrire une cure thermale, pensez aux avantages offerts par les destinations Valvital.

Avec ses onze établissements thermaux, Valvital couvre les principales indications thérapeutiques du thermalisme, en particulier la **rhumatologie**, mais aussi les pathologies des **voies respiratoires**, de la **phlébologie**, de l'**appareil digestif**, du **métabolisme**, les **maladies psychosomatiques** et les **troubles du développement de l'enfant**.

Les destinations Valvital sont des stations thermales à taille humaine, au cadre privilégié, proposant une prise en charge personnalisée et un encadrement médical de haut niveau. Deux conditions qui permettent de proposer des soins adaptés ainsi que des programmes d'éducation à la santé qui ont un rôle essentiel dans le cadre des maladies chroniques.



CURE THERMALE

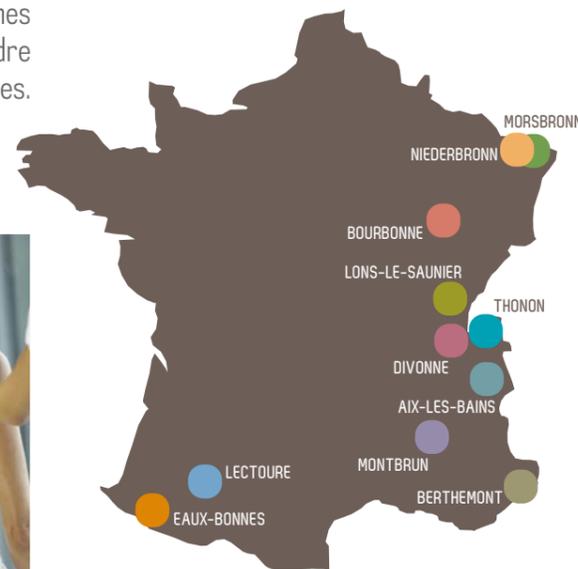
- Rhumatologie
- Voies respiratoires
- Phlébologie
- Affections psychosomatiques
- Troubles du développement de l'enfant
- Maladies de l'appareil digestif et métaboliques
- Maladies de l'appareil urinaire



RENSEIGNEMENTS ET RÉSERVATION :

04 79 35 38 50

www.valvital.fr



Nos soins thermaux

Bénéfices des soins thermaux :

- antalgique et anti-inflammatoire
- décontractant
- tonifie la masse musculaire
- accroît la mobilité, dynamise.

Techniques de soins :

- bains avec douche en immersion
- bain avec aérobaïn
- bain simple (couloir de marche)
- douche au jet
- douche locale (mains, pieds)
- douche générale
- application de boue
- bain de vapeur collectif

- douche sous immersion en piscine
- piscine thermale.

Caractéristiques des eaux

Issues de deux sources puisées à 400 m et 670 m de profondeur (41 °C). Eaux chlorurées sodiques, sulfatées calciques, sulfureuses et carbo-gazeuses, sédatives et antalgiques, relaxantes et équilibrantes. Elles se prêtent parfaitement aux soins en rhumatologie et soulagent du stress.



Coordonnées

VALVITAL – Thermes de Morsbronn-les-Bains
12, route de Haguenau – 67360 MORSBRONN LES BAINS
Tél. : 03 88 09 84 93
Adresse mail : morsbronn@valvital.fr
Site internet : www.valvital.fr

Orientations thérapeutiques

- Rhumatologie :**
- Pathologie de l'appareil locomoteur, os et articulations
 - Rhumatismes inflammatoires et dégénératifs articulaires
 - Pathologie orthopédique, postopératoire, posttraumatique et médicale
 - Rhumatismes chroniques
 - Polyarthrites chroniques évolutives
 - Névralgies, sciatiques
 - Arthroses vertébrales, cervicales ou lombaires, de la hanche ou du genou
 - Fibromyalgie

Contre-indications

- Accidents vasculaires cérébraux ou cardiaques dans les 6 mois précédant la cure
- Déficit immunitaire, pathologique ou médicamenteux, dermatoses infectées, crise de rhumatismes inflammatoires
- Cancer en phase évolutive

Informations pratiques

Saison : du 16 mars au 5 décembre 2015

Établissement agréé par la Sécurité sociale

Programmes complémentaires :

– Fibromyalgie (18 jours)

Nouveauté 2015

– Arthrose des mains (18 jours)

Les thermes de Morsbronn proposent des cures santé de 6 ou 12 jours pour découvrir les bienfaits des soins thermaux

Situé dans le Parc naturel des Vosges du Nord

Les Thermes de Vernet-les-Bains, votre partenaire santé pour une cure réussie !



Profitez des vertus de l'eau thermale de Vernet-les-Bains
Vous pouvez réserver votre cure au 04 68 05 52 84

www.thermes-vernet.com



Nos soins thermaux

L'établissement thermal, familial et indépendant de Vernet-les-Bains accueille adultes et enfants pour une cure thermale médicalisée de 18 jours de soins consécutifs, pour le traitement des affections en rhumatologie et/ou des voies respiratoires – ORL.

L'eau thermale à l'état pur est utilisée pour la réalisation des soins.

• Rhumatologie

Techniques de soins dispensés : bain, bain avec aérobain, bain avec douche sous-marine, douche générale au jet, douche pénétrante générale, douche à forte pression sous immersion en piscine, bain en piscine.

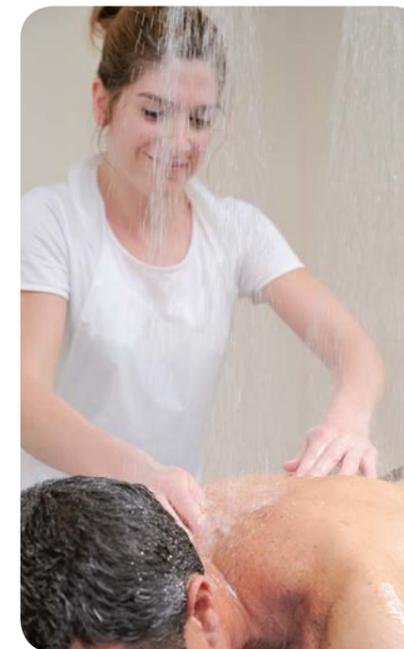
Soins de kinésithérapie : massage sous l'eau et mobilisation en piscine effectués par des masseurs-kinésithérapeutes.

• Voies respiratoires – ORL

Techniques de soins dispensés : bain nasal, irrigation nasale, gargarisme, pulvérisation pharyngée, humage individuel, humage nébulisation, aérosol sonore, cavitosonic ou électro-aérosol en usage interne.

Soins de kinésithérapie : rééducation respiratoire collective effectuée par des masseurs-kinésithérapeutes.

Pratiques médicales complémentaires (dispensées par les médecins thermaux) : douche pharyngienne, insufflation tubaire, méthode de déplacement de Proëtz



Caractéristiques des eaux

Les eaux thermales de Vernet-les-Bains sont sulfurées sodiques. Elles sont hyperthermales puisque la température d'émergence est comprise entre 40 °C et 60 °C. Trois forages sont utilisés. Le transport de l'eau se fait par l'intermédiaire de pompes et d'échangeurs à plaques permettant les soins à température idéale.

Coordonnées

Établissement thermal - Allée du Parc - BP 31
66820 VERNET-LES-BAINS

Tél. : 04 68 05 52 84 – Fax : 04 68 05 55 01

Adresse mail : info@thermes-vernet.com

Site internet : www.thermes-vernet.com

Orientations thérapeutiques

Rhumatologie :

- Traitement de tous les rhumatismes articulaires : arthrosiques de toutes localisations, inflammatoires et métaboliques.
- Traitement de tous les rhumatismes abarticulaires : périarthrites, tendinites, ténosynovites, névralgies rhumatismales, algodystrophies réflexes, toutes les rachialgies.
- Traitement des séquelles de traumatisme : suite d'accident de la route, du travail, du sport, suite d'intervention chirurgicale ostéo-articulaire
- Fibromyalgie

Voies respiratoires – ORL :

- Traitement oto-rhino-laryngologie : nez, sinus, pharynx et amygdales, larynx, oreilles
- Traitement des affections broncho-pulmonaires : trachéites et toux spasmodiques, asthme et allergies respiratoires, emphysème et les scléroses pulmonaires, bronchite chronique et récidivante, affections respiratoires

Contre-indications

- Permanentes : cardiopathies décompensées, cancers évolués.
- Transitoires : syndromes inflammatoires en poussée évolutive.

Informations pratiques

Accès direct à l'hôtel « Les Sources »** par ascenseur

Espace Bien-être « Les Sources de la Forme » : bains, sauna, hammam, jacuzzis, aquagym

Activités annexes : sophrologie, conférences : nutrition, naturopathie, sophrologie, autres éléments de production locale liés à la santé (huiles essentielles, safran, spiruline...)

Proche centre-ville et services de proximité

Gare Villefranche – Vernet-les-Bains à 6 km

Bus à 1€ dans tout le département

Camping-cars :
3 campings à Vernet-les-Bains et une aire de stationnement



LE QUOTIDIEN
DU MEDECIN
www.lequotidiendumedecin.fr

SESC, 1, rue Augustine-Variot - 92245 Malakoff Cedex. Tél. : 01.73.28.12.70

Fondateurs : Dr Marie-Claude Tesson-Millet et Philippe Tesson

Président et directeur de la publication : Dr Gérard Kouchner

Directeur général : Julien Kouchner

Rédacteur en chef : Dr Emmanuel de Viel

Rédaction : Christine Colmont

Conception graphique et réalisation : Florence Gravis

Secrétaire de rédaction : François Fonvielle

Commerciale : Malika Zribi

Imprimerie : Imprimerie de Champagne, 52200 Langres

CPPAP 0417 T 81257 - N° ISSN: 0399-2659

Reproduction interdite de tous les articles, sauf accord de la direction.
Les textes publiés sont sous la responsabilité des auteurs.