Thermalisme et santé publique : vers de nouvelles convergences

LIVRE BLANC

Edité par le Conseil National des Exploitants thermaux - Février 2008

PROPOSITIONS POUR LA FIBROMYALGIE

- ✓ Evaluer le caractère multidimensionnel de la douleur (auto-questionnaire douleur chronique de l'échelle HAD).
- ✓ Adapter les soins thermaux à la personnalité du malade par des programmes spécifiques «fibromyalgie», permettant ainsi une reconnaissance de la maladie.
- ✓ Eduquer le patient à sa pathologie.
- ✓ Programmer des séances d'accompagnement psychologique (groupes de parole, relaxation, musicothérapie, yoga…) et physique (gymnastique douce, activité physique générale, reconditionnement à l'effort) en complément des soins d'hydrothérapie.

LES APPLICATIONS POUR LA FIBROMYALGIE

Exposé introductif : Fibromyalgie et thermalisme
Pr Christian Hérisson, service de médecine physique et rééducation, CHU de Montpellier

Avec 600 000 malades en France, soit 1,4 % de la population générale, cette maladie est fréquente et chronique. Elle a un retentissement important sur la qualité de vie. Elle représente un coût de soin important et une prise en charge difficile.

- ✓ Les douleurs sont diffuses, chroniques articulaires, musculaires associées à des sensations de raideurs et de gonflements. La fatigue, les troubles du sommeil et les troubles de la fonction supérieure (mémoire, concentration) et fonctionnels (colopathie, maux de tête) complètent le profil.

  Le diagnostic est clinique et se fait à la pression de 11 points douloureux sur 18.

  On remarque aussi :

  - une anomalie du contrôle de la douleur : hyperalgie,
  - des phénomènes douloureux réveillés dans d'autres points du corps,
  - des antécédents de traumatismes physiques et psychologiques,
  - un cycle du sommeil profond et réparateur anormalement court,
  - des troubles psychologiques,
  - des anomalies du système nerveux (anxiété, catastrophisme, hyperréactivité au stress),
  - une contracture musculaire,
  - un déconditionnement à l'effort.

- ✓ Le traitement est pluridisciplinaire et s'appuie sur des médicaments (dont certains sont en développement) comme les antalgiques classiques, les morphiniques, les hypnotiques, des antidépresseurs mais aussi sur les autres thérapies comme l'acupuncture, la kinésithérapie, l'hydrothérapie, la relaxation et l'activité physique douce.

COMPTE-RENDU DES TABLES RONDES SUR LA FIBROMYALGIE

Besoins exprimés

- ✓ *Les malades réclament une reconnaissance de leur pathologie et donc une prise en charge spécifique.*
- ✓ *Le besoin d'une prise en charge pluridisciplinaire est exprimé et nécessaire.*
- ✓ *Des programmes d'éducation sont importants pour améliorer la qualité de vie du patient.*

Débat : pertinence de la thérapeutique thermale dans ce contexte

Sous diagnostiquée, mal prise en charge en ville, la fibromyalgie a trouvé en partie une réponse sanitaire dans certaines stations thermales qui proposent un accueil spécifique.

Propositions thermales

- ✓ Au sein de programmes spécifiques, le séjour thermal favorise la reconnaissance de la maladie.
- ✓ Outre les soins d'hydrothérapie, on peut programmer des séances d'accompagnement psychologique, de gymnastique douce, d'activité physique, de relaxation, de musicothérapie, de yoga et du réentraînement à l'effort.
- ✓ Le séjour est vécu comme une coupure bénéfique avec le milieu quotidien et familial.
- ✓ Ce temps thermal réservé à la compréhension de sa maladie permet une certaine dédramatisation. Il induit aussi la baisse de la consommation d'explorations fonctionnelles et du nomadisme médical.

Légitimité d'un séjour thermal

- ✓ De nombreuses études ont attesté l'efficacité du thermalisme face à la fibromyalgie (Buskila 2001, Evcik 2002, Altan 2003, Gusi 2006, Assos 2006).
- ✓ Les liens existants entre le thermalisme et les associations de patients encouragent la réflexion sur l'amélioration d'une prise en charge en station.
- ✓ Un séjour long de trois semaines forme un «espace temps» suffisamment sérieux pour amorcer des évolutions.
- ✓ La réunion de groupes homogènes de patients représente une dynamique thérapeutique et un atout social.

Contraintes/ouvertures

- ✓ L'élaboration de programmes validés, d'éducation pour le patient, d'information sur sa maladie, et d'actions éducatives doit se faire.
- ✓ La formation des médecins prescripteurs et thermaux au diagnostic et à la prise en charge des fibromyalgiques doit être élaborée.
- ✓ Il s'agit de rendre certains sites thermaux experts dans cette maladie et dans sa prise en charge.
- ✓ L'évaluation du financement de tels programmes et la recherche de partenaires doivent être envisagées.