

# THERMES DE LAMALOU-LES-BAINS

Avenue Georges Clémenceau  
34240 Lamalou-les-Bains (Hérault)

## LA MEDECINE THERMALE

Identifiée par l'Organisation Mondiale de la Santé en 1992, la Fibromyalgie est reconnue comme maladie Rhumatologique en 2006 et classée dans les Troubles Musculo-Squelettiques. Maladie atypique, dont le diagnostic est long et difficile, elle touche 4 fois plus de femmes que d'hommes, particulièrement entre 40 et 60 ans.

La Fibromyalgie dont la cause est une mauvaise réponse du Système Nerveux Central au traitement de la douleur, se manifeste principalement par des douleurs musculaires chroniques et une fatigue importante consécutive à un sommeil non réparateur.

Un état dépressif ou anxieux est souvent associé.

S'il n'existe pas de traitement spécifique, une prise en charge multidisciplinaire associant une bonne hygiène de vie, une activité physique régulière et une alimentation équilibrée trouve toute sa place pour aider le patient.

### **Une médecine naturelle et durable**

La Chaîne Thermale du Soleil s'engage activement dans une démarche de prévention santé.

Respectueuse de l'organisme, non invasive, reconnue par l'Académie de médecine, la médecine thermale prend toute sa place dans l'arsenal thérapeutique classique.

L'établissement thermal de Lamalou-les-Bains s'appuie sur 20 années d'expérience dans la prise en charge des maladies chroniques.

### **Cette expertise se traduit par :**

Une prise en charge multidimensionnelle alliant soins thermaux, exercices physiques adaptés, soutien psychologique, relaxation,

Des installations performantes accessibles aux patients à mobilité réduite grâce à des tables et sièges hydrauliques,

Un accompagnement dans les soins par du personnel qualifié et diplômé.

Réalisés dans des eaux hyperthermales, oligo métalliques, bicarbonatées mixtes et carbogazeuses, les curistes bénéficient, sur prescription d'un médecin thermal, de l'interaction thérapeutique des bienfaits d'une eau thermale à 32° ou 34° et d'ateliers spécifiques orientés vers la pathologie.

En concertation avec les associations de patients, notre équipe de professionnels les accompagne, dans un lieu unique, pour se rendre acteur de la maladie. Les 3 semaines de cure sont propices pour modifier son hygiène de vie, mieux se connaître et mieux connaître la maladie pour mieux vivre avec.

### **Les 5 piliers de la cure thermale spécifique Fibromyalgie**

En complément de la cure de 3 semaines, comprenant 4 soins thermaux quotidiens, les curistes bénéficient d'un accompagnement spécifique.

- **Un accueil personnalisé (pour répondre aux attentes des patients)**

Une présentation personnalisée du programme en début de séjour et une réunion d'échanges en fin de séjour afin de dresser un bilan.

- **Un programme d'activités physiques adaptées (pour améliorer la qualité de vie et la motricité)**

1 séance de Marche Nordique - 3 séances de Gymnastique en Piscine - 1 séance de Gymnastique méthode "Pilates".

- **Un soutien psychologique (pour une meilleure écoute du patient)**

2 séances de photo-langage animées par une psychologue clinicienne.

- **Une aide à la relaxation (pour se réappropriier son corps)**

1 séance de Thérapie par le rire ou 1 séance de Qi Gong.

1 séance de Do In.

3 séances de Sophrologie.

2 séances de Musicothérapie.

- **Une approche pédagogique (pour comprendre sa maladie)**

1 Conférence sur la maladie animée par un Rhumatologue

1 conférence sur la Diététique pour adapter son alimentation à la pathologie.

**Intégrer une cure spécifique c'est :**

- Améliorer sa qualité de vie par une diminution des symptômes douloureux
- Bénéficier d'un soutien psychologique par le biais de la dynamique de groupe
- Echanger et recueillir des informations sur la maladie au quotidien
- Rompre son isolement en conservant un lien social
- Impliquer son entourage proche pour une meilleure compréhension de la maladie
- S'accorder un moment privilégié pour se soigner