

## MEDECINE THERMALE ET FIBROMYALGIE

Séverine PELLEGRIN

Thermes de Lamalou les Bains – AVENUE GEORGES CLEMENCEAU - 34240 LAMALOU LES BAINS

### ***Origine du thermalisme***

Les origines du thermalisme en France remontent aux bains grecs et romains, créés dans le pays à l'époque de la domination romaine. Après une longue hibernation, la pratique réapparaît à la fin du siècle des lumières et se développe réellement à l'ère industrielle. Le thermalisme touche alors une population bien définie, principalement la bourgeoisie française qui sous les recommandations de professeur illustre comme CHARCOT, part en cure thermale. Il faut attendre l'entre-deux guerres pour que la pratique se popularise. A la fin des années 1940, le thermalisme est reconnue comme thérapeutique et entre dans le champ de prise en charge de la sécurité sociale. Le thermalisme se médicalise. La médecine thermale se positionne alors comme une médecine accessible et pluridisciplinaire.

### ***Les études scientifiques***

Création en 2004 de l'agence française de recherche thermale pour réaliser des études permettant de démontrer le Service Médicale Rendu (Gonarthrose, Stop TAG, MAATHERMES, etc...). Le conseil scientifique est composé de 12 professeurs de médecine indépendants.

Les résultats des 3 premières études mettent en évidence :

Pour le traitement de la gonarthrose : réduction des douleurs et de l'incapacité fonctionnelle d'au moins le trouble du traitement habituel.

Pour le traitement de l'anxiété généralisé, l'anxiété se réduit d'au moins 50% chez 56% des curistes contre 28% pour les patients suivant le traitement de référence.

D'autres études sont en cours de publication : tendinopathies de la coiffe des rotateurs de l'épaule, insuffisance veineuse chronique, BPCO etc...

Les études confirment l'intérêt des soins. 97% des patients jugent que la cure a eu des effets durables (source TNS Healthcare, 112419 curistes).

Une étude réalisée par la CNAMTS de 1987 a prouvé que la cure permettait une baisse sensible de la consommation médicamenteuse.

### ***Le paysage thermal français***

105 établissements thermaux en France.

1200 sources thermales.

11 orientations thérapeutiques

- Rhumatologie (indication pour les patients fibromyalgiques)
- Voies respiratoires
- Neurologie
- Phlébologie
- Maladies Cardio – artérielles
- Affection de l'appareil digestif
- Dermatologie
- Affections psychosomatiques
- Gynécologie
- Affection de l'appareil urinaire
- Affections des muqueuses bucco-linguales

En fonction des pathologies du patient, le médecin généraliste ou spécialiste peut prescrire une 2<sup>ème</sup> orientation.

### ***Les propriétés physiques de l'eau thermale***

La qualité et les propriétés physiques de l'eau thermale ou de ses produits dérivés sont agréées par l'Académie de médecine et définissent l'orientation thérapeutique de l'établissement thermal.

La cure thermale est un traitement médical utilisant les eaux de sources et les produits dérivés (boue et gaz), sous différentes formes de soins pour soigner et soulager les pathologies spécifiques.

La médecine thermale non invasive fait partie intégrante de l'arsenal thérapeutique.

Les propriétés physiques de l'eau sont différentes d'une station à l'autre. Elles ont des qualités myorelaxantes, antalgiques, anti-inflammatoires, cicatrisante, etc..

Les curistes reçoivent tout au long de la cure entre 4 et 8 soins par jour, en fonction de leur pathologie. Les soins sont de nature très différente.

Pour les patients atteints de douleurs chroniques : cataplasmes, enveloppement, douche sous immersion en piscine thermale, piscine de relaxation, rééducation en piscine thermale avec le kinésithérapeute, massage sous l'eau, bain de boue en apesanteur, etc...

### ***La prise en charge multidimensionnelle alliant :***

- Soins thermaux
- Activités physiques adaptées
- Soutien psychologique
- Echanges et informations pertinentes.

En complément du traitement thermal, les établissements thermaux spécialisés dans la prise en charge des patients fibromyalgiques ont développé une expertise se traduisant par :

- L'encadrement des patients par une équipe pluridisciplinaire :
  - o Enseignant en activités physiques adaptées ou kinésithérapeute ayant une connaissance parfaite de la pathologie : il anime les ateliers ciblés sur le reconditionnement à l'effort par des activités physiques adaptées aux patients douloureux chroniques : gymnastique en piscine, stretching, marche nordique etc...
  - o Sophrologue, professeur de yoga, musicothérapie, salle multi-sensorielle : des méthodes de relaxation et bien être permettant aux patients de se réapproprier son corps et mieux maîtriser la douleur.
  - o Professeur, Infirmière, Diététicienne : des échanges et des informations pertinentes sur la pathologie.

Intégrer une cure spécifique, c'est espérer :

- Améliorer sa qualité de vie par une diminution des symptômes douloureux
- Réduire sa consommation de médicaments
- Améliorer son amplitude articulaire
- Réduire les tensions musculaires.
- Bénéficier d'un soutien psychologique par le biais de la dynamique de groupe
- Se réapproprier son corps et apprendre à mieux maîtriser la douleur
- S'informer et partager son vécu pour une meilleure connaissance de sa pathologie.