

MEDECINE THERMALE ET FIBROMYALGIE



CHAÎNE THERMALE DU SOLEIL
agit naturellement pour votre santé

Origines 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.

La pratique réapparaît à la fin du siècle des lumières.

Développement à l'ère industrielle sous les recommandations d'un professeur illustre comme le Pr CHARCOT : principalement la bourgeoisie française qui fréquente les stations thermales.

Fin 1940 : le thermalisme est reconnue comme **thérapeutique** à part entière et entre dans le champ de la **prise en charge de la sécurité sociale**

Le Thermalisme se **médicalise** et se positionne comme une médecine accessible et **pluridisciplinaire**.

Les propriétés physiques de l'eau thermale

Agrément de l'académie de médecine : qualité et propriétés physiques de l'eau thermale et de ses produits dérivés (gaz, boue).

- La composition de l'eau détermine l'orientation thérapeutique de la station.
- La cure thermale est un traitement médical utilisant **les eaux de sources et les produits dérivés** sous différentes formes de soins pour soigner et soulager les pathologies spécifiques.

La médecine thermale est une **médecine naturelle et non invasive**.

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

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**
- **Maladie Cardio-artérielles**
- **Affection de l'appareil digestif**
- **Dermatologie**
- **Affections psychosomatiques**
- **Gynécologie**
- **Affection de l'appareil urinaire**
- **Affections des muqueuses bucco-linguales**

Les études scientifiques

Création en 2004 de l'Agence Française de Recherche Thermale (AFRETH) pour la réalisation d'études permettant de démontrer le Service Médical Rendu (Gonarthrose, Stop TAG, MAATHERMES).

Le conseil scientifique est composée de 12 professeurs de médecine indépendante.

Les résultats des 3 premières études mettent en évidence :

- Pour le traitement de l'Arthrose du genou : réduction de douleurs et de l'incapacité fonctionnelle**
- 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 : tendinopathie de la coiffe des rotateurs de l'épaule, insuffisance veineuse chronique, BPCO, etc...

Les études scientifiques

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.

Les pratiques thermales

Les curistes reçoivent tout au long de la cure 4 à 8 soins par jour, en fonction de leur pathologie.

Pour les patients atteints de douleurs chroniques (les pratiques en Rhumatologie) , les soins prescrits par le médecin thermal :

Les soins de boue

- **Cataplasmes de kaolin**
- **Illutations de boue**
- **Bain de boue en apesanteur**

Les soins de kinésithérapie

- **Massage sous l'eau**
- **Rééducation en piscine thermale**

Les soins d'hydrothérapie

- **Jets sous immersion en piscine**
- **Douche générale ou locale**
- **Bain thermal avec douche sous-marine**
- **Etc...**

Les pratiques thermales

LES SOINS DE BOUE

- **Cataplasmes de kaolin** : *en application locale sur les zones prescrites par le médecin thermal, ce soin favorise la vasodilatation, la sédation des douleurs, et une meilleure oxygénation des tissus. Les effets attendus : décontracturant et sédatif.*
- **Bain de boue en apesanteur** : *le patient est immergé dans un bain de kaolin. Cette boue fluide, à la densité particulière permet au patient de se mouvoir en état de pesanteur réduite.*
- **Illutations de boue** : *Les parties du corps prescrites par le médecin thermal sont enveloppées dans la boue végéto-minérale favorisant la vasodilatation, la sédation des douleurs, et également une meilleure oxygénation des tissus*

•

Les pratiques thermales

LES SOINS DE KINESITHERAPIE

- **Piscine de mobilisation** : *en piscine thermale, encadrés par des kinésithérapeutes, le patient effectue des mouvements de gymnastique médicale rééducative.*

- **Massage sous l'eau**: *Sous une rampe d'eau thermale, le kinésithérapeute effectue un massage, qui peut constituer un drainage veino-lymphatique, ou un massage décontracturant de l'articulation.*

-

Les pratiques thermales

LES SOINS D'HYDROTHERAPIE

- **Bain thermal avec douche sous marine:** *immergé en baignoire individuelle, l'agent thermal applique un jet d'eau sur les zones prescrites par un médecin thermal.*
- **Douche sous immersion en piscine :** *en piscine thermale, chaque poste est équipé de jets automatiques intégrés, pour masser différentes zones du corps.*
- **Douche générale :** *Le patient est allongé sur une table de soin, l'agent thermal dirige les jets multiples d'une rampe de douche oscillante. Une disposition qui permet de faire alterner en un même point du corps une action superficielle et sédative avec une action reflexe plus profonde. L'efficacité est manifeste : sédation de la douleur, action de drainage durable dans le temps, amélioration de la circulation, récupération des amplitudes articulaires.*



Une prise en charge pluridisciplinaire

**La structure des établissements thermaux,
La durée du séjour,
l'encadrement de professionnels de santé ou du paramédical,
ont conduit les établissements thermaux , à proposer une prise en charge
adaptée selon la pathologie : Spondylarthrite, Bronchite chronique,
Maladie de Parkinson, etc...**

La prise en charge pour les patients fibromyalgiques allie :

- Les soins thermaux**
- L'activité physique adaptée**
- séance de relaxation**
- Echange et information**

Une prise en charge pluridisciplinaire

En complément de la cure thermale les patients pourraient bénéficier selon la station thermale des ateliers encadrés par des professionnels :

Enseignant en activités physiques adaptées ou kinésithérapeute ayant une connaissance parfaite de la pathologie : il anime les ateliers ciblés sur l reconditionnement à l'effort part des activités adaptées aux patients douloureux chroniques.

- **gymnastique adaptée en piscine thermale, marche nordique, gymnastique en salle, etc...**

Sophrologue, professeur de yoga, musicothérapie, salle multi sensorielle : des méthodes de relaxation et de de bien être permettant aux patients de se réappropriier son corps et mieux maîtriser la douleur.

Professeur, infirmière, diététicienne, psychologue : **des échanges et des informations pertinentes sur la pathologie**

Ou encore des ateliers « Bon Dos », la Thérapie par le Rire, le Qi Gong, etc

Les bénéfices attendus d'un programme thermal et spécifique à la Fibromyalgie

- Améliorer sa qualité de vie par une diminution des symptômes douloureux**
- Réduire sa consommation médicamenteuse**
- 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.**

Les Formalités

- **Prescription d'une cure thermale par le médecin traitant**
- **Prise en charge de l'assurance maladie et de la mutuelle des soins thermaux**
- **Réserver et organiser son séjour (hébergement) de cure auprès de la station thermale**
- **Visite préalable chez un médecin thermal de la station pour la prescription thermale**
- **Accueil au centre de cure et programmation des soins**

Merci de votre écoute

*Séverine PELLEGRIN
Directrice des Thermes*