

Cures thermales « Fibr'eaux »

Programme ETP (Education Thérapeutique du Patient) validé par les ARS (Agences Régionales de Santé) non pris en charge par la Caisse d'Assurance Maladie

Définition de l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) - Rapport de l'OMS-Europe, publié en 1996, Therapeutic Patient Education – Continuing Education

« L'éducation thérapeutique du patient (ETP) vise à aider les patients à acquérir ou maintenir les compétences dont ils ont besoin pour **gérer au mieux leur vie avec une maladie chronique**.

Elle fait **partie intégrante et de façon permanente** de la **prise en charge du patient**.

Elle **comprend des activités organisées**, y compris un **soutien psychosocial**, conçues pour rendre les patients conscients et informés de leur maladie, des soins, de l'organisation et des procédures hospitalières et des comportements liés à la santé et à la maladie. Ceci a pour but de **les aider** (ainsi que **leurs familles**) à **comprendre leur maladie et leur traitement, collaborer ensemble et assumer leurs responsabilités** dans leur propre prise en charge dans le but de les **aider à maintenir et améliorer leur qualité de vie** ».

L'éducation thérapeutique du patient participe à l'amélioration de la santé du patient (biologique, clinique) et à l'amélioration de sa qualité de vie et à celle de ses proches. Les finalités spécifiques de l'éducation thérapeutique sont :

- L'acquisition et le maintien par le patient de compétences d'autosoins. Parmi elles, l'acquisition de compétences dites de sécurité vise à sauvegarder la vie du patient. Leur caractère prioritaire et leurs modalités d'acquisition doivent être considérés avec souplesse, et tenir compte des besoins spécifiques de chaque patient ;
- La mobilisation ou l'acquisition de compétences d'adaptation. Elles s'appuient sur le vécu et l'expérience antérieure du patient et font partie d'un ensemble plus large de compétences psychosociales.

Tout programme d'éducation thérapeutique personnalisé doit prendre en compte ces deux dimensions tant dans l'analyse des besoins, de la motivation du patient et de sa réceptivité à la proposition d'une ETP, que dans la négociation des compétences à acquérir et à soutenir dans le temps, le choix des contenus, des méthodes pédagogiques et d'évaluation des effets.

Définition de la HAS (Haute Autorité de Santé) - INPES juin 2007

« L'ETP (Education Thérapeutique du Patient) vise à aider les patients à acquérir et maintenir des compétences pour **gérer au mieux leur vie avec une maladie chronique**.

Ceci a pour but de les aider à **comprendre leur maladie et leur traitement, collaborer ensemble et assumer leur responsabilité** dans leur propre prise en charge ».

Bagnères-de-Bigorre
Pyrénées

Pas de session spécifique offre de soins pendant toute la saison thermale du 5 mars au 24 novembre 2018

Forfait Fibro-Algie 180 €
Programme ETP

Bourbon-Lancy
Auvergne

Sessions : du 23 avril au 14 mai, 28 mai au 16 juin, 9 au 28 juillet et du 15 octobre au 3 novembre 2018

Forfait 75 €
Programme ETP
Fibr'Eaux

Sessions spécifiques fibromyalgie avancées : du 23 avril au 14 mai, 28 mai au 16 juin, 9 au 28 juillet et du 15 octobre au samedi 3 novembre 2018

2 niveaux

Dax

Aquitaine

Forfait 210 €
Programme ETP
Fibr'Eaux

Sessions : du 5 au 24 mars, 2 au 21 juillet et du 5 au 24 novembre 2018

Etablissements thermaux qui participent au programme ETP :

Thermes Bérôt, Borda, Les Ecureuils, Les Arènes, Foch, Saint-Pierre, Régina, Grand Hôtel, Christus, Les Chênes

Tous les ateliers ont lieu l'après midi à l'Institut du Thermalisme

www.fibromyalgiesos.fr

Cures thermales option « Fibromyalgie » prises en charge par la Caisse d'Assurance Maladie (18 jours)

Les modules complémentaires « fibromyalgie » ne sont pas pris en charge par la Caisse d'Assurance Maladie (certaines mutuelles peuvent donner un complément)

Aix-les-Bains

Savoie

Valvital

Forfait 290 €

Sessions : du 26 février au 17 mars, 19 mars au 7 avril, 9 au 28 avril, 30 avril au 19 mai, 21 mai au 9 juin, 11 au 30 juin, 2 au 21 juillet, 23 juillet au 11 août, 6 au 25 août, 1^{er} au 20 octobre, 22 octobre au 10 novembre et du 12 novembre au 1^{er} décembre 2018

Allevard

Alpes

Forfaits :
Programme initial 395 €
Programme avancé 395 €

Sessions : du 9 au 28 avril, 30 avril au 19 mai, 21 mai au 9 juin, 11 au 30 juin, 2 au 21 juillet, 23 juillet au 11 août, 13 août au 1^{er} septembre, 3 au 22 septembre, 24 septembre au 13 octobre et du 15 octobre au 3 novembre 2018

- Protocole initial destiné aux curistes effectuant une 1^{ère} cure fibromyalgie
- Protocole avancé destiné aux curistes ayant déjà effectué le programme initial

Bagnères-de-Bigorre

Pyrénées

Voir programme d'ETP Fibro-Algie

Bains-les-Bains

Vosges

Chaîne Thermale Soleil

Forfait 152 €

Pas de session spécifique mais offre de soins permanente du 12 mars au 24 novembre 2018

Barbotan-les-Thermes

Gers

Chaîne Thermale Soleil

Forfait 150 €

Sessions : du 14 mars au 3 avril, 17 avril au 7 mai, 29 mai au 18 juin, 3 au 23 juillet, 31 juillet au 20 août, 5 au 25 septembre, 3 au 23 octobre et du 3 au 23 novembre 2018

Barèges

Pyrénées

Prix à la carte

Pas de session spécifique fibromyalgie mais offre de soins adaptée du 30 avril au 27 octobre 2018

Bourbon-Lancy

Auvergne

Prix à la carte

Possibilité de suivre certains ateliers du programme ETP Fibr'Eaux lors des sessions pour les personnes ayant déjà suivi les programmes de base fibromyalgie et programmes avancés

Calden ou

Chaudes Aigues

Auvergne

Forfait 150 €

Sessions : du 7 au 26 mai et du 2 au 21 juillet 2018

Cambo-les-Bains

Pays Basque

Chaîne Thermale Soleil

Forfait 155 €

Sessions : du 5 au 24 mars, 16 avril au 5 mai, 28 mai au 16 juin, 6 au 25 août et du 8 au 27 octobre 2018

- **Primo curiste**
- **Curiste confirmé**

Cauterets

Pyrénées

Forfait 115 €

Sessions : du 9 au 28 avril, 13 mai au 2 juin, 11 au 30 juin, 9 au 28 juillet, 30 juillet au 18 août et du 8 au 27 octobre 2018

Soins rhumatologiques complétés par les ateliers : bilan initial et final – suivi de cure à 3 et 6 mois – table ronde autour de la fibromyalgie – 1 séance de Aï Chi (Taï Chi aquatique) (45 mn) - 1 atelier « Le fil du mouvement » en piscine thermale (30 mn) – 3 séances de gymnastique douce en piscine thermale (45 mn) – 1 atelier de relaxation dans l'eau (45 mn) – 1 séance de relaxation en salle (45 mn) – 1 atelier gestion de la douleur et de la fatigue (45 mn) - 1 séance de gymnastique douce (30 mn) – 1 marche adaptée (60 mn)

Châtel Guyon

Auvergne

Forfait 149 €

Cure spécifique colopathie fonctionnelle et MICI (Maladies Inflammatoires Chroniques de l'Intestin)

Sessions : 9 au 28 avril, 2 au 21 juillet et du 24 septembre au 13 octobre 2018

Cure spécifique Fibromyalgie associée ou non à une colopathie fonctionnelle

Sessions : 30 avril au 19 mai, 11 au 30 juin et du 15 octobre au 3 novembre 2018

Dax

Aquitaine

Programme d'éducation à la santé à 65 €

Pas de session spécifique ; prise en charge durant toute la saison de mars à novembre 2018

Programme pour les établissements des Thermes des Arènes, Thermes Régina, Thermes Grand Hôtel, Thermes Sourcéo, Thermes Christus et Thermes des Chênes

Tous les soins fibros sont regroupés dans les Thermes des Arènes à Dax et les Thermes Christus à St Paul les Dax

Des soins complémentaires à la carte sont possibles à raison de 9 € par soin.

Forfait 59 €

Sessions : 21 mai au 9 juin et du 29 octobre au 17 novembre 2018

Programme pour les Thermes Bérot

Des soins complémentaires à la carte sont possibles à raison de 9 € par soin.

Digne-les-Bains

Alpes de Haute Provence

Forfait 165 €

Sessions : du 9 au 28 avril, 18 juin au 6 juillet, 17 septembre au 5 octobre et du 5 au 24 novembre 2018

Jonzac

Charentes

Chaîne Thermale Soleil

Forfait 185 €

Sessions : du 19 avril au 9 mai, 24 mai 13 juin, 21 juin au 11 juillet, 12 juillet au 1^{er} août, 13 septembre au 3 octobre, 11 octobre au 31 octobre et du 8 au 28 novembre 2018

Lamalou-les-Bains

Languedoc Roussillon

Chaîne Thermale Soleil

Forfait
Primo curiste 140 €
Curiste confirmé 125 €

Sessions : du 15 février au 7 mars, 9 au 29 mars, 20 avril au 10 mai, 11 au 31 mai, 22 juin au 12 juillet, 13 juillet au 2 août, 3 au 23 août, 14 septembre au 4 octobre, 5 au 25 octobre, 26 octobre au 15 novembre et du 16 novembre au 6 décembre 2018

- **Primo curiste**
- **Curiste confirmé**

**Luchon ou
Bagnères-de-Luchon**
Pyrénées centrales

Forfait 135 €

Sessions : du 12 au 31 mars, 2 au 21 avril, 23 avril au 12 mai, 14 mai au 2 juin, 4 au 23 juin, 25 juin au 14 juillet, 16 juillet au 4 août, 6 au 25 août, 27 août au 15 septembre, 17 septembre au 6 octobre et du 8 au 2 octobre 2018

Pas de possibilité d'avoir des horaires en milieu de matinée pour la période de septembre

Morsbronn-les-Bains
Alsace

Valvital

Forfait 105 €

Sessions débutent chaque mercredi : du 4 au 24 avril, 11 avril au 2 mai, 18 avril au 8 mai, 25 avril au 15 mai, 2 au 22 mai, 9 au 29 mai, 16 mai au 5 juin, 22 mai au 12 juin, 30 mai au 19 juin, 6 au 26 juin, 13 juin au 3 juillet, 20 juin au 10 juillet, 27 juin au 17 juillet, 4 juillet au 24 juillet, 11 juillet au 1^{er} août, 18 juillet au 7 août, 25 juillet au 14 août, 1^{er} au 21 août, 8 au 28 août, 15 août au 4 septembre, 22 août au 11 septembre, 29 août au 18 septembre, 5 au 25 septembre, 12 septembre au 2 octobre, 19 septembre au 9 octobre, 26 septembre au 16 octobre, 3 au 23 octobre, 10 au 30 octobre, 17 octobre au 6 novembre, 24 octobre au 13 novembre 2018

Néris-les-Bains
Allier

Orientation RH/PSY
et psychosomatique

Forfait 220 €

Session du 13 août au 1^{er} septembre 2018

Soins **rhumatologiques** supplémentés par des ateliers complémentaires

Il existe la cure **affections psychosomatiques (PSY)** pour les pathologies : névroses, états dépressifs, asthénie, insomnies, angoisse, stress, dystonies neurovégétatives ou encore la **spasmophilie (prémice de la fibromyalgie)**.

Plombières-les-Bains
Vosges

Appareil digestif et RH

Pas de session spécifique ; prise en charge durant toute la saison du 5 mars au 8 décembre 2018

Cure spécifique pour maladie de l'Appareil Digestif (AD), symptôme important chez certains fibromyalgiques et MICI (Maladies Inflammatoires Chroniques de l'Intestin) et Rhumatologique (RH)

Cette **cure detox** proposée par la Compagnie des Thermes de Plombières-les-Bains purifie l'organisme et redonne du tonus au corps après une période de surmenage.

Royat-Chamalières
Auvergne

Forfait : 140 €

Sessions : du 2 au 21 avril, 14 mai au 2 juin, 16 juillet au 4 août, 27 août au 15 septembre, 8 au 26 octobre (session unique à 10 h) et du 29 octobre au 17 novembre 2018 (1 session à 8 h et 1 à 10 h)

Royat Chamalières : station de carbothérapie avec son gaz thermal qui soulage la douleur

Saint-Amand-les-Eaux
Nord

Chaîne Thermale Soleil

Forfait 140 €

Sessions : du 9 au 28 avril, 4 au 23 juin, 3 au 22 septembre et du 5 au 24 novembre 2018

Saint-Laurent-les-Bains
Ardèche

Chaîne Thermale Soleil

Forfait 135 €
Primo curiste et
curiste confirmé

Sessions : du 20 mars au 9 avril, 11 avril au 1^{er} mai, 25 mai au 14 juin, 16 juin au 6 juillet, 30 juillet au 18 août, 11 octobre au 31 octobre et du 2 au 22 novembre 2018

Saujon
Charente-Maritime

Affections psychosomatiques

Forfait 250 € pour :

- Fibromyalgie
- Stress

Mieux vivre votre fibromyalgie : comprendre sa fibromyalgie, apprendre à soulager ses douleurs et améliorer sa qualité de vie

Sessions : du 14 mai au 2 juin et du 3 au 22 septembre 2018

Apprivoiser votre stress (niveau 1) : réduire son état de stress et apprendre à agir différemment dans les situations de stress rencontrées au quotidien

Sessions : du 29 janvier au 17 février, 11 au 30 juin et du 24 septembre au 13 octobre 2018

Approivoiser votre stress (niveau 2) : Intégrer la pratique d'outils psychologiques pour améliorer la relation à l'autre et gérer le quotidien sans stress

Stage réservé aux curistes payant participé à un stage de l'Ecole thermale du stress (tous thèmes confondus)

Sessions : du 9 au 28 avril et du 16 juillet au 4 août 2018

Saujon suite
Charente-Maritime

Forfait 250 € pour :

- Sommeil
- Burn-out professionnel

Retrouver votre sommeil naturel : apprendre à mieux comprendre son sommeil et identifier les causes de son dysfonctionnement et acquérir des outils pour permettre de retrouver un sommeil naturel

Sessions : du 19 février au 10 mars et du 15 octobre au 3 novembre 2018

Prévenir le burn-out professionnel : faire un bilan des sources de stress au travail et de la façon d'y réagir, de s'approprier des outils et des techniques de gestion du stress professionnel et apprendre à les mettre en application efficacement pour sortir de la spirale qui mène au burn-out professionnel

Sessions : du 23 avril au 12 mai et du 29 octobre au 17 novembre 2018

Forfait 320 € pour :

- Réduire ou arrêter tranquilisants

Réduire ou arrêter vos tranquilisants : permettre d'assurer un sevrage partiel ou total pour des personnes qui surconsomment, depuis longtemps, en quantité régulière ou croissante, des médicaments anxiolytiques

Sessions : du 19 mars au 7 avril, 18 juin au 7 juillet et du 26 novembre au 15 décembre 2018

Stages de 5 jours

Forfait 160 € pour :

- Approivoiser votre stress niveau 1
- Prévenir le burn-out professionnel

5 jours pour approivoiser son stress (niveau 1) : aider à réduire l'état de stress et apprendre à agir dans les situations de stress rencontrées au quotidien

Sessions : du 6 au 30 mars, 30 juillet au 3 août et du 12 au 16 novembre 2018

5 jours pour prévenir le burn-out professionnel : faire un bilan des sources de stress au travail et de la façon d'y réagir, de s'approprier des outils et des techniques de gestion du stress et apprendre à les mettre en application

Sessions : du 12 au 16 février et du 27 au 31 août 2018

Partenariats avec l'Ecole Thermale du Stress :

- **Malakoff Médéric mutuelle** : prise en charge de 50 % (soit 125 € au lieu 250 € pour le programme « Réduire ou arrêter vos tranquilisants »)
- **Mutuelle des Douanes (MDD)** : prise en charge intégrale de la cure de 5 jours et du stage « Approivoiser votre stress » – prise en charge de tous les autres stages à hauteur de 210 € par stage.

Ussat-les-Bains
Ariège

Affections psychosomatiques

Forfaits :

- Cure active 50 €
- Cure sevrage anxiolitiques 250 €

Pas de session spécifique fibromyalgie - station ouverte du 26 mars au 24 novembre 2018

- **Cure active** :

- **Cure sevrage thérapeutique des anxiolitiques** :

Sessions : du 28 mai au 16 juin et du 1^{er} au 20 octobre 2018

Mini cures thermales option « Fibromyalgie »
non prises en charge par la Caisse d'Assurance Maladie

Mise en garde

Les mini cures ne sont jamais prises en charge par la Caisse d'Assurance Maladie et sont donc entièrement à la charge du curiste

A savoir que toutes les stations thermales proposent des mini-cures de 6 j (ou autre durée) avec différents programmes qui toutefois ne permettent d'améliorer l'état de santé d'une personne atteinte de fibromyalgie sévère en 6 jours ou 12 jours comme une cure thermale avec un programme spécifique sur 18 jours.

Certaines se nomment anti-stress, fibromyalgie, relax, sommeil, bien-être digestif, santé du dos

Malheureusement nous avons eu beaucoup de retours négatifs sur les mini cures **dont les soins ne s'adressent qu'aux personnes ayant une « fibromyalgie légère »** ou **en entretien pour celles qui gèrent bien leur fibromyalgie**. Aussi cette année, nous ne vous les listerons pas.

Centres de thalassothérapie (non pris en charge par la Caisse d'Assurance Maladie)

N'oublions pas non plus que certaines personnes n'aiment pas le milieu thermal (milieu lié à la maladie) et ont exprimé un souhait de faire des **séjours de thalassothérapie**, séjours qui sont à la charge en totalité du curiste.

***Remarque :** Il est bon de savoir que la durée de chaque soin en thalassothérapie est différente des soins en cure thermale puisque la thalassothérapie n'a pas pas à répondre aux critères de la Sécurité Sociale puisque pas prise en charge par celle-ci. Suivant les thalassothérapies, la durée des soins est double ; par ailleurs les propriétés de l'eau de mer sont différentes de celles des eaux thermales.*

Nous avons signé des conventions avec tarifs préférentiels pour les établissements ci-après :

ALLIANCE PORNIC RESORT HOTEL THALASSO ET SPA

Cure spécifique fibromyalgie

Plage de la Source

44210 PORNIC

Tél. : 02 40 64 01 87

julie.lemarie@alliance-hospitality.com / www.thalassopornic.com

THALAZUR ROYAN – <http://royan.thalazur.fr/>

Cure vitalité marine / Cure liberté suprême / Cure thalazur

Fort du Chay, 4 allée des Rochers

17200 ROYAN

Tél. : 05 46 39 96 96 / Fax. : 05 46 06 63 61

email : inforeservation@thalazur.fr

HOTELS CALDARIA - ESPAGNE

Cure spécifique fibromyalgie

Balneario de Liais

Crta. Nacional kms. 585 - 32459 Liais - Cenlle – OURENSE

Tél.: 0034+988 28 04 09 / Fax: 0034+988 28 04 84

email : vincent.boyer@praecisus.com / www.caldaria.es

Tél. : 902.492.400

HOTEL AFRICAJADE - Tunisie

Cure spécifique fibromyalgie

Avenue Habib Bourguiba - 8070 Korba

Tél. : 72.384.633 / Fax : 72.385.353

email : africajade@africajade.com.tn / www.africajade.com

HOTEL RIU IMPETIAL MARHABA – Tunisie à SOUSSE

Cure spécifique FibromyalgieSOS

B. 243 / 4089 Jinene EL KANTAOUI- Hammam Sousse-Tunisie

Tél. : (+216) 73 246 477 / Fax (+216) 73 246 377

email : imperial.marhaba@planet.tn / riu.imperialdirect@topnet.tn

HOTEL TOUR KHALEF MARHABA – Tunisie à SOUSSE

Cure spécifique FibromyalgieSOS

Boulevard du 14 janvier - 4039 Sousse-Tunisie

Tél. : (+216) 73 241 844 / Fax (+216) 73 243 868

email : tourkhalef@planet.tn / www.tourkhalef-marhaba.tn

N'hésitez pas à nous contacter pour obtenir de plus amples détails concernant les conditions de séjours et de tarification contact@fibromyalgiesos.fr