

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'Education 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 4 mars au 30 novembre 2019

Programme ETP

Se renseigner auprès de l'établissement thermal

Bourbon-Lancy
Auvergne

Sessions : du 22 avril au 11 mai, 27 mai au 15 juin, 8 au 27 juillet et du 14 octobre au 2 novembre 2019

*Sessions spécifiques fibromyalgie avancées :
du 22 avril au 11 mai, 27 mai au 15 juin, 8 au 27 juillet et du 14 octobre au 2 novembre 2019*

Forfait 75 €
Programme ETP
Fibr'Eaux
2 niveaux

Dax
Aquitaine

Sessions : du 4 au 23 mars, 1^{er} au 20 juillet et du 7 au 26 octobre 2019

*Etablissements thermaux qui participent au programme ETP :
Thermes Bérot, Borda, Les Ecureuils, Les Arènes, Foch, Saint-Pierre, Régina, Grand Hôtel, Christus, Les Chênes*

Forfait 150 €
Programme ETP
Fibr'Eaux

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

www.fibromya

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 25 février au 16 mars, 18 mars au 6 avril, 8 au 27 avril, 29 avril au 18 mai, 20 mai au 8 juin, 24 juin au 13 juillet, 15 juillet au 3 août, 5 au 24 août, 26 août au 14 septembre, 21 octobre au 9 novembre et du 11 au 30 novembre 2019

Allevard

Alpes

Forfaits 365 € pour programme initial et programme avancé

Sessions : du 22 avril au 11 mai, 13 mai au 1^{er} juin, 3 au 22 juin, 24 juin au 13 juillet, 15 juillet au 3 août, 5 au 24 août, 26 août au 14 septembre, 16 septembre au 5 octobre et du 7 au 26 octobre 2019

- 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

Forfait 190 €
Fibro-algie

Pas de session spécifique offre de soins pendant toute la saison thermale du 4 mars au 30 novembre 2019

Bains-les-Bains

Vosges

Chaîne Thermale Soleil

Forfait 150 €

Pas de session spécifique mais offre de soins permanente du 11 mars au 23 novembre 2019

Barbotan-les-Thermes

Gers

Chaîne Thermale Soleil

Forfait 155 €

Sessions : du 13 mars au 2 avril, 18 avril au 8 mai, 29 mai au 18 juin, 16 juillet au 5 août, 4 au 24 septembre, 3 au 23 octobre et du 30 octobre au 19 novembre 2019

Barèges

Pyrénées

Prix à la carte

Pas de session spécifique fibromyalgie mais offre de soins adaptée du 6 mai au 26 octobre 2019

Bourbon-Lancy

Auvergne

Prix à la carte

Soins rhumatologiques complétés par la 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)

Cambo-les-Bains

Pays Basque

Chaîne Thermale Soleil

Forfait 145 €

Pas de session spécifique mais offre de soins permanente du 18 février au 7 décembre 2019

Cauterets

Pyrénées

Sessions : du 8 au 27 avril, 13 mai au 1^{er} juin, 10 au 29 juin, 8 au 27 juillet, 29 juillet au 17 août et du 14 octobre au 2 novembre 2019

Forfait 115 €

Châtel Guyon

Auvergne

Cure spécifique colopathie, maladie de Crohn et recto-colite hémorragiqueSessions : 8 au 27 avril, 1^{er} au 20 juillet et du 23 septembre au 12 octobre 2019Cure spécifique Fibromyalgie associée ou non à une colopathie fonctionnelle

Sessions : 29 avril au 18 mai, 10 au 29 juin et du 14 octobre au 2 novembre 2019

Forfait 149 €

Chaudes Aigues Caleden

Auvergne

Pas de session spécifique mais offre de soins permanente du 4 mars au 23 novembre 2019

Forfait 68 € la semaine

Dax

Aquitaine

Pas de session spécifique mais prise en charge durant toute la saison de mars à novembre 2019

Forfait 50 € programme
d'éducation à la santé
Fibromyalgie : je relève
le défi

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 10 € par soin.

Possibilité de soins rhumatologiques le soir de 17 h à 20 h.

Forfait 59 €

Sessions : 13 mai au 1^{er} juin et du 21 octobre au 9 novembre 2019

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

Sessions : du 8 au 27 avril, 3 au 22 juin et du 16 septembre au 5 octobre 2019

Forfait 165 €

Jonzac

Charentes

Chaîne Thermale Soleil

Sessions : Pas de session spécifique mais offre de soins permanente du 12 février au 14 décembre 2019

Forfait 185 €

Lamalou-les-Bains

Languedoc Roussillon

Chaîne Thermale Soleil

Sessions : du 14 février au 6 mars, 7 au 27 mars, 18 avril au 8 mai, 10 au 30 mai, 21 juin au 11 juillet, 12 juillet au 1^{er} août, 2 au 22 août, 13 septembre au 3 octobre, 4 au 24 octobre, 25 octobre au 14 novembre et du 15 novembre au 5 décembre 2019Forfait
Primo curiste 140 €

Luchon ou**Bagnères-de-Luchon**

Pyrénées centrales

Sessions : du 11 au 30 mars, 1^{er} au 20 avril, 22 avril au 11 mai, 13 mai au 1^{er} juin, 3 au 22 juin, 24 juin au 13 juillet, 15 juillet au 3 août, 5 au 24 août, 26 août au 14 septembre, 16 septembre au 5 octobre et du 7 au 26 octobre 2019

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

Forfait 100 €

Morsbronn-les-Bains

Alsace

Valvital

Forfait 105 €

Sessions débutent chaque mercredi : du 3 au 23 avril, 17 avril au 7 mai, 24 avril au 14 mai, 8 au 28 mai, 15 mai au 4 juin, 22 mai au 11 juin, 5 au 25 juin, 12 juin au 2 juillet, 19 juin au 9 juillet, 26 juin au 16 juillet, 10 au 30 juillet, 17 juillet au 6 août, 31 juillet au 20 août, 7 au 27 août, 21 août au 10 septembre, 28 août au 17 septembre, 4 au 24 septembre, 11 septembre au 1^{er} octobre, 18 septembre au 8 octobre, 25 septembre au 15 octobre, 2 au 22 octobre, 9 au 29 octobre, 16 octobre au 5 novembre et du 23 octobre au 12 novembre 2019

Néris-les-Bains

Allier

Orientation RH/PSY
et psychosomatique

Forfaits :

- Fibromyalgie 240 €
- Vaince la douleur chronique 195 €

Fibromyalgie : Session du 12 au 31 août 2019

Vaince la douleur chronique : Session du 2 au 21 septembre 2019

Plombières-les-Bains

Vosges

Appareil digestif et RH

Pas de session spécifique ; prise en charge durant toute la saison du 11 mars au 30 novembre 2019

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)

Royat-Chamalières

Auvergne

Forfait : 140 €

Sessions : du 1^{er} au 20 avril (session unique à 10 h), 13 mai au 1^{er} juin, 24 juin au 13 juillet (session unique à 10 h), 15 juillet au 3 août, 5 au 24 août, 26 août au 14 septembre (session unique à 10 h) et du 7 au 26 octobre 2019 (session unique 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 1^{er} au 20 avril, 3 au 22 juin, 2 au 21 septembre et du 28 octobre au 16 novembre 2019

Saint-Laurent-les-Bains

Ardèche

Chaîne Thermale Soleil

Forfait 150 € primo curiste
et curiste confirmé

Sessions : du 19 mars au 8 avril, 10 au 30 avril, 24 mai au 13 juin, 15 juin au 5 juillet, 29 juillet au 17 août, 10 au 30 octobre et du 1^{er} au 21 novembre 2019

Saujon

Charente-Maritime

Affections psychosomatiques

Forfait 260 € pour :

- Fibromyalgie
- Apprivoiser son sStress

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

Sessions : du 29 avril au 18 mai et du 9 au 28 septembre 2019

Apprivoiser votre stress : réduire son état de stress et apprendre à agir dans les situations de stress rencontrées au quotidien

Sessions : du 21 janvier au 9 février, 10 au 29 juin et du 18 novembre au 7 décembre 2019

Forfait 260 € pour :

- Sommeil
- Burn-out

Un sommeil naturel : apprendre à mieux comprendre son sommeil et identifier les causes de son dysfonctionnement

A noter : Ce stage n'est pas conseillé aux hypersomniaques ni aux parasomniaques

Sessions : du 11 février au 2 mars et du 28 octobre au 16 novembre 2019

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

Sessions : du 1^{er} au 20 avril et du 21 octobre au 9 novembre 2019

Pour aller plus loin : Intégrer la pratique des outils pour améliorer le contact avec l'environnement et la relation à l'autre et gérer le quotidien sans stress.

Session : du 17 juin au 6 juillet 2019

Pré-requis : avoir déjà effectué un stage psychoéducatif de l'Ecole Thermale du Stress (stress, fibromyalgie ou sevrage).

Forfait 260 € pour :

Réduire ou arrêter
tranquillisants

Réduire ou arrêter vos tranquillisants : assurer un sevrage partiel ou total de la consommation en médicaments anxiolytiques

Sessions : du 4 au 23 mars, 20 mai au 8 juin et du 30 septembre au 19 octobre 2019

Stages de 5 jours

Forfait 500 €

Je dépose la blouse :

Session : du 25 au 29 mars 2019

Stages de 5 jours

Forfait 500 € pour :

- Apprivoiser votre stress
- Le burn-out

Apprivoiser son stress (5 jours) : réduire son état de stress et apprendre à agir dans les situations de stress rencontrées au quotidien

Sessions : du 25 au 29 mars et du 22 au 26 juillet 2019

Le burn-out (5 jours) : 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 efficacement et de sortir de la spirale du stress qui mène au burn-out professionnel

Sessions : du 18 au 22 février et du 9 au 13 décembre 2019

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 tranquillisants »)
- **Mutuelle des Douanes (MDD)** : prise en charge intégrale de la cure de 5 jours et du stage « Apprivoiser votre stress » – prise en charge de tous les autres stages à hauteur de 210 € par stage.

Nouveau « cure Rhumat'eau »

Se renseigner auprès de
l'établissement thermal

Rhumat'eau : en complément de la cure conventionnelle

Mini-cure : Rhumat'eau liberté

Ussat-les-Bains

Ariège

Affections psychosomatiques
Neurologie

Forfaits :

- Cure active 130 €
- Anti burn-out 150 €
- Cure sevrage
anxiolytiques 250 €

Pas de session spécifique fibromyalgie - station ouverte du 25 mars au 23 novembre 2019

Cure active

Anti burn-out :

Sessions : du 8 au 27 avril, 29 avril au 18 mai, 20 mai au 8 juin, 10 au 29 juin, 1^{er} au 20 juillet, 19 août au 7 septembre, 9 au 28 septembre, 30 septembre au 19 octobre et du 21 octobre au 9 novembre 2019

Cure sevrage thérapeutique des anxiolytiques :

Sessions : du 1^{er} au 20 avril et du 7 au 26 octobre 2019

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 qui propose 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 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 car **la thalassothérapie n'a 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

HOTELS CALDARIA - ESPAGNE

Cure spécifique fibromyalgie

Balneario de Lias

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

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

email : comercial@caldaria.es / www.caldaria.es

Tél. : 988 280 409

N'hésitez pas à nous contacter pour obtenir de plus amples détails concernant les conditions de séjours et de tarification à contact@fibromyalgiesos.fr qui vous établira une attestation afin de bénéficier des avantages des conventions.