

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 ».

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 ».

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'auto soins. 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'un 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.

Bagnères-de-Bigorre
Pyrénées



Pas de session spécifique ; offre de soins pendant toute la saison thermale du 2 mars au 28 novembre 2020

Bourbon-Lancy
Auvergne

Sessions : du 20 avril au 9 mai, 25 mai au 13 juin, 6 au 25 juillet et du 12 au 31 octobre 2020

L'ensemble du personnel est formé à la démarche ETP

Programme ETP
Fibr'Eaux
Forfait 75 €
2 niveaux

Sessions spécifiques fibromyalgie avancées : du 20 avril au 9 mai, 25 mai au 13 juin, 6 au 25 juillet et du 12 au 31 octobre 2020

Réservées aux personnes ayant déjà participé à 1 cure spécifique à Bourbon Lancy soins identiques avec possibilité de participer à nouveau aux activités du séjour ETP Fibr'Eaux (7 € par activité) - groupes de discussion et pots gratuits - mais aussi de participer au programme de Prévention Santé (5 € par activité).

Dax / St Paul-les-Dax
Aquitaine

Sessions : du 4 au 23 mai, 1^{er} au 20 juin et du 26 octobre au 14 novembre 2020

Établissements thermaux qui participent au programme ETP :

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

Programme ETP
Fibr'Eaux
Forfait 150 €

Tous les ateliers ont lieu dans les locaux des thermes du groupe Adour

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 10 au 29 février, 24 février au 14 mars, 9 au 28 mars, 6 au 25 avril, 20 avril au 9 mai, 11 au 30 mai, 1^{er} au 20 juin, 29 juin au 18 juillet, 20 juillet au 9 août, 10 au 29 août, 5 au 24 octobre, 26 octobre au 14 novembre et du 16 novembre au 5 décembre 2020

Allevard

Alpes

Protocole initial
Forfait 365 €

Sessions : du 6 au 25 avril, 27 avril au 16 mai, 18 mai au 6 juin, 8 au 27 juin, 29 juin au 18 juillet, 20 juillet au 8 août, 10 au 29 août, 31 août au 19 septembre, 21 septembre au 10 octobre et du 12 au 31 octobre 2020

Protocole initial destiné aux curistes effectuant une 1^{ère} cure fibromyalgie

Protocole avancé
Forfait 365 €

Protocole avancé destiné aux curistes ayant déjà effectué le programme initial

Protocole approfondi
Forfait 365 €

Protocole approfondi destiné aux curistes ayant déjà effectué les programmes initial et avancé

Bagnères-de-Bigorre

Pyrénées

Fibro-algie
Forfait 190 €



Pas de session spécifique ; offre de soins pendant toute la saison thermale du 2 mars au 28 novembre 2020

Bains-les-Bains

Vosges

Chaîne Thermale Soleil

Forfait 150 €



Pas de session spécifique mais offre de soins permanente du 9 mars au 21 novembre 2020

Barbotan-les-Thermes

Gers

Chaîne Thermale Soleil

Forfait 145 €

Sessions : du 11 au 31 mars, 16 avril au 6 mai, 27 mai au 16 juin, 16 juillet au 5 août, 2 au 22 septembre, 1^{er} au 21 octobre et du 28 octobre au 17 novembre 2020

Barèges

Pyrénées

Prix à la carte



Pas de session spécifique fibromyalgie mais offre de soins adaptés du 4 mai au 20 octobre 2020

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 (voir programme Fibr'Eaux)

Cambo-les-Bains
Pays Basque

Chaîne Thermale Soleil

Forfait 150 €



Pas de session spécifique mais offre de soins permanente du 24 février au 12 décembre 2020

Cauterets
Pyrénées

Forfait 115 €

Sessions : du 6 au 25 avril, 11 au 30 mai, 8 au 27 juin, 6 au 25 juillet et du 12 au 31 octobre 2020

Châtel Guyon
AIGA resort thermal
Auvergne

Forfait 149 €

Cure spécifique colopathie, maladie de Crohn et recto-colite hémorragique
Sessions : du 6 au 25 juillet et du 19 octobre au 7 novembre 2020

Forfait 149 €

Cure spécifique Mieux vivre sa fibromyalgie
Sessions : du 13 juillet au 1^{er} août et du 26 octobre au 14 novembre 2020

Chaudes Aigues Caleden
Auvergne

Forfait 68 €
la semaine



Pas de session spécifique mais offre de soins permanente du 2 mars au 28 novembre 2020

Dax
Aquitaine

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



Pas de session spécifique mais prise en charge durant toute la saison de mars à novembre 2020

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

Tous les ateliers fibros sont regroupés dans les Thermes du groupe Adour

Forfait 59 €

Programme pour les Thermes Bérôt
Sessions : 11 au 30 mai et du 26 octobre au 14 novembre 2020

Digne-les-Bains
Alpes de Haute Provence

Forfait 165 €

Sessions : du 6 au 25 avril, 1^{er} au 20 juin et du 14 septembre au 3 octobre 2020

Eaux-Chaudes
Pyrénées atlantiques



Pas de session spécifique mais prise en charge durant toute la saison du 4 mai au 31 octobre 2020

Lamalou-les-Bains
Languedoc Roussillon

Chaîne Thermale Soleil

Forfait 140 €

Sessions : du 11 février au 2 mars, 3 au 23 mars, 15 avril au 5 mai, 6 au 26 mai, 17 juin au 7 juillet, 8 au 28 juillet, 29 juillet au 18 août, 8 au 28 septembre, 29 septembre au 19 octobre, 20 octobre au 9 novembre et du 10 au 30 novembre 2020

Luchon ou
Bagnères-de-Luchon
Pyrénées centrales

Forfait 120 €

Sessions : du 9 au 28 mars, 30 mars au 18 avril, 20 avril au 9 mai, 11 au 30 mai, 1^{er} au 20 juin, 22 juin au 11 juillet, 13 juillet au 1^{er} août, 3 au 22 août, 24 août au 12 septembre, 14 septembre au 3 octobre et du 5 au 24 octobre 2020

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 18 mars au 7 avril, 1^{er} au 21 avril, 8 au 28 avril, 15 avril au 5 mai, 22 avril au 12 mai, 6 au 26 mai, 13 mai au 2 juin, 20 mai au 9 juin, 3 au 23 juin, 10 au 30 juin, 17 juin au 7 juillet, 24 juin au 15 juillet, 1^{er} au 21 juillet, 22 juillet au 11 août, 5 au 25 août, 19 août au 8 septembre, 2 au 22 septembre, 9 au 29 septembre, 16 septembre au 6 octobre, 23 septembre au 13 octobre, 30 septembre au 20 octobre, 7 au 27 octobre, 14 octobre au 3 novembre et du 21 octobre au 10 novembre 2020

Néris-les-Bains
Allier

Orientations RH/PSY
et psychosomatique

Fibromyalgie
Forfait 240 €

Fibromyalgie
Session du 3 au 22 août 2020

Vaincre la douleur
chronique
Forfait 195 €

Vaincre la douleurs chronique
Session du 21 septembre au 10 octobre 2020

Plombières-les-Bains
Vosges

Appareil digestif et RH



Pas de session spécifique ; prise en charge durant toute la saison du 9 mars au 28 novembre 2020

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)

Rennes-les-Bains
Aude

Forfait : 160 €

Sessions : du 11 au 30 mai, 13 juillet au 1^{er} août et du 12 septembre au 4 octobre 2020

Programme ETP en cours d'élaboration

Nouveau

Royat-Chamalières
Auvergne

Forfait : 140 €

Sessions : du 6 au 25 avril (session unique à 10 h), 18 mai au 6 juin, 29 juin au 18 juillet (session unique à 10 h), 20 juillet au 8 août, 10 au 29 août (session unique à 10 h), 31 août au 19 septembre (session unique à 10 h) et du 12 au 31 octobre 2020 (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 30 mars au 18 avril, 8 au 27 juin, 31 août au 19 septembre, 5 au 24 octobre et du 2 au 21 novembre 2020

Saint-Laurent-les-Bains
Ardèche

Chaîne Thermale Soleil

Forfait 160 €

Sessions : du 17 mars au 6 avril, 8 au 28 avril, 22 mai au 11 juin, 27 juillet au 15 août, 8 au 28 octobre et du 30 octobre au 19 novembre 2020

Saujon
Charente-Maritime

Affections psychosomatiques

Mieux vivre sa fibromyalgie
Forfait 260 €

Mieux vivre sa fibromyalgie : Mieux comprendre le mécanisme de la douleur, identifier les facteurs accroissant ou réduisant son intensité, afin de gérer au mieux le quotidien.

Sessions : du 27 avril au 16 mai et du 7 au 26 septembre 2020

Approviser votre stress
Forfait 260 €

Approviser votre stress : Vous vous sentez constamment sous tension ? Vous avez l'impression d'essayer de tout contrôler mais tout vous échappe ? Vous vous sentez à vif ? Votre cerveau ne s'arrête jamais ? Et si vous étiez en proie à un stress chronique ?

Sessions : du 13 janvier au 1^{er} février, 9 au 28 mars, 8 au 27 juin et du 12 au 31 octobre 2020

Retrouver son sommeil naturel
Forfait 260 €

Retrouver son sommeil naturel : Que se passe-t-il quand les troubles du sommeil sont récurrents ? Quand le sommeil n'est plus un temps de ressourcement mais un temps angoissant, chargé de peur ? Le sommeil est une des principales fonctions vitales.

Sessions : du 27 janvier au 15 février, 6 au 25 avril et du 9 au 28 novembre 2020

Réduire ou arrêter les benzodiazépines
Forfait 260 €

Réduire ou arrêter les benzodiazépines : Vous souhaitez réduire votre consommation de benzodiazépines ? Vous ressentez des troubles de la mémoire, de la concentration etc. ? Vous avez peur d'arrêter vos médicaments seul ? Ce projet d'arrêt des médicaments a-t-il été évoqué avec votre médecin ? Est-il d'accord avec vous ? Prendre la décision de réduire ou d'arrêter les benzodiazépines est la 1^{ère} étape du processus d'arrêt. Afin qu'il soit pérenne, un accompagnement adapté est très souvent nécessaire.

Sessions : du 3 au 22 février, 13 avril au 2 mai, 21 septembre au 10 octobre et du 30 novembre au 19 décembre 2020

Burn-out professionnel
Forfait 260 €

Le burn-out professionnel : Le burn-out est un processus d'épuisement qui abîme, détruit. Les réserves physiques, psychiques et émotionnelles se vident à mesure que la honte et la culpabilité augmentent.

Sessions : du 16 mars au 4 avril, 11 au 30 mai et du 19 octobre au 7 novembre 2020

Pour aller plus loin
Forfait 260 €

Pour aller plus loin : Temps de pause pour permettre de faire le point sur soi-même, de prendre en considération son corps, de repérer les signaux révélateurs d'affaiblissement, afin d'interrompre les cercles vicieux qui se mettent en place.

Sessions : du 25 mai au 13 juin et du 15 juin au 4 juillet 2020

Prérequis : avoir déjà effectué un stage psychoéducatif de l'Ecole Thermale du Stress.

Burn-out professionnel
Forfait 200 €
5 jours en complément
d'une cure conventionnée
de 18 jours ou soins
thermaux en sus

Le burn-out professionnel : Une semaine de déconnexion où vous pourrez vous recentrer sur vos besoins, vos difficultés, vos attentes et éviter ainsi de tomber dans le cercle vicieux de l'épuisement professionnel.

Sessions : du 6 au 11 avril et du 14 au 19 septembre 2020

Approvoiser votre stress
Forfait 200 €
5 jours en complément
d'une cure conventionnée
de 18 jours ou soins
thermaux en sus

Approvoiser votre stress : Une pause pour mieux comprendre le processus du stress et des diverses traductions en particulier physiques. Un temps pour enrichir ses connaissances des techniques de relaxation (express pour toutes situations, plus profondes pour favoriser un relâchement).

Sessions : du 30 mars au 3 avril, 6 au 10 juillet et du 2 au 6 novembre 2020

**Méditation et soins
thermaux**
Forfait 200 €
5 jours en complément
d'une cure conventionnée
de 18 jours ou soins
thermaux en sus

Méditation et soins thermaux : Trouver un apaisement général par l'association de méthodes naturelles qui vous permettront un mieux-être mental en stimulant le cerveau (concentration, mémorisation, etc.) pour permettre de mieux accueillir le temps présent-

Sessions : du 6 au 10 avril, 20 au 24 juillet et du 28 septembre au 2 octobre 2020

Ussat-les-Bains

Ariège

Affections psychosomatiques

Neurologie

Cure active
Forfait 130 €



Pas de session spécifique fibromyalgie - station ouverte du 5 mars au 21 novembre 2020

Cure active : Cure axée pour les curistes souffrant de fibromyalgie, spasmophilie, syndrome de fatigue chronique (SFC), intestin irritable et tous les troubles neuro-fonctionnels du terrain hypersensible, il convient aussi aux états dépressifs.

Anti burn-out
Forfait 175 €

Anti burn-out

Sessions : du 16 mars au 4 avril, 6 au 25 avril, 27 avril au 16 mai, 18 mai au 6 juin, 8 au 27 juin, 31 août au 19 septembre, 21 septembre au 10 octobre, 12 au 31 octobre et du 2 au 21 novembre 2020

**Cure sevrage thérapeutique
des anxiolytiques**
Forfait 250 €

Cure sevrage thérapeutique des anxiolytiques

Sessions : du 16 mars au 4 avril et du 28 septembre au 17 octobre 2020

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 ouvrés.

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 remboursée**. 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 Liais

Crta. Nacional kms. 585 - 32459 Liais - 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.