

**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<sup>er</sup> 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<sup>er</sup> 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<sup>ère</sup> 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<sup>er</sup> 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<sup>er</sup> 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 Bérot  
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<sup>er</sup> 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<sup>er</sup> au 20 juin, 22 juin au 11 juillet, 13 juillet au 1<sup>er</sup> 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<sup>er</sup> 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<sup>er</sup> 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<sup>er</sup> 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<sup>er</sup> 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<sup>ère</sup> 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

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

**Apprivoiser 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](mailto:julie.lemarie@alliance-hospitality.com) / [www.thalassopornic.com](http://www.thalassopornic.com)

**HOTELS CALDARIA - ESPAGNE**

***Cure spécifique fibromyalgie***

Balneario de Lajas

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

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

Email : [comercial@caldaria.es](mailto:comercial@caldaria.es) / [www.caldaria.es](http://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](mailto:contact@fibromyalgiesos.fr) qui vous établira une attestation afin de bénéficier des avantages des conventions.