

**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.

---

**Bourbon-Lancy**  
Auvergne

Sessions : du 19 avril au 8 mai *annulée*, 24 mai au 12 juin, 5 au 24 juillet, 16 août au 4 septembre **nouveau** et du 12 au 30 octobre 2021

L'ensemble du personnel est formé à la démarche ETP

Programme ETP  
Fibr'Eaux  
Forfait 75 €  
2 niveaux

---

Séjours spécifiques fibromyalgie avancées (voir dates 1<sup>er</sup> niveau) : Réservés 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

Pas de programme ETP pour 2021

Programme ETP  
Fibr'Eaux

---

**Rennes-les-Bains**  
Aude

Sessions : du 10 au 29 mai, 13 septembre au 2 octobre 2021

Forfait : 195 €

## 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

Sessions : du 15 février au 10 mars, 29 mars au 17 avril, 10 au 29 mai, 31 mai au 19 juin, 28 juin au 17 juillet, 19 juillet au 7 août, 18 octobre au 6 novembre et du 15 novembre au 4 décembre 2021

Protocole initial  
Forfait 295 €

Protocole avancé  
Forfait 295 €

Sessions : 8 au 27 mars, 19 avril au 8 mai et du 9 au 28 août 2021

### **Allevard**

Alpes

Sessions : du 5 au 24 avril, 26 avril au 15 mai, 17 mai au 5 juin, 7 au 26 juin, 28 juin au 17 juillet, 19 juillet au 7 août, 9 au 28 août, 30 août au 18 septembre, 20 septembre au 9 octobre et du 11 au 30 octobre 2021

Protocole initial  
Forfait 265 €

Protocole initial destiné aux curistes effectuant une 1<sup>ère</sup> cure fibromyalgie

Protocole avancé  
Forfait 265 €

Protocole avancé destiné aux curistes ayant déjà effectué le programme initial

### **Bagnères-de-Bigorre**

Pyrénées

Pas de session spécifique ; offre de soins pendant toute la saison thermale du 8 mars au 27 novembre 2021

Fibro-algie  
Forfait 190 €

### **Barbotan-les-Thermes**

Gers

Sessions : du 25 mars au 14 avril, 27 avril au 17 mai, 27 mai au 16 juin, 7 au 27 juillet, 10 au 30 août, 8 au 28 septembre, 5 au 25 octobre et du 27 octobre au 16 novembre 2021

Chaîne Thermale Soleil

Forfait 145 €

### **Bourbon-Lancy**

Auvergne

Soins rhumatologiques complétés par la possibilité de suivre certains ateliers du programme ETP Fibr'Eaux (7 € par activité) lors des sessions pour les personnes ayant déjà suivi les programmes de base fibromyalgie et programmes avancés (voir programme Fibr'Eaux)

Prix à la carte

### **Cambo-les-Bains**

Chaîne Thermale Soleil

Pas de session spécifique mais offre de soins permanente du 22 février au 11 décembre 2021

Forfait 150 €

## Cauterets

Pyrénées

Forfait 115 €

Sessions : du 5 au 24 avril, 10 au 29 mai, 7 au 26 juin, 5 au 24 juillet et du 11 au 30 octobre 2021

## Châtel Guyon

AIGA resort thermal

Auvergne

Forfait 169 €

Cure spécifique colopathie, maladie de Crohn et recto-colite hémorragique

Sessions : du 15 mars au 3 avril, 19 juillet au 7 août et du 11 au 30 octobre 2021

Forfait 169 €

Cure spécifique Mieux vivre sa fibromyalgie

Sessions : du 5 au 24 avril, 19 juillet au 7 août et du 1<sup>er</sup> au 20 novembre 2021

## Chaudes Aigues Caleden

Auvergne

Pas de programme spécifique pour 2021 - offre de soins en rhumatologie du 15 mars au 20 novembre 2021

## Dax / St Paul-les-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 2021

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

Des soins complémentaires à la carte sont possibles sur inscription à raison de 10 € par soin.

Forfait 59 €

Programme pour les Thermes Bérôt

Sessions : 10 au 29 mai et du 28 octobre au 13 novembre 2021

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 5 au 24 avril, 31 mai au 19 juin et du 13 septembre au 2 octobre 2021

## Eaux-Chaudes

Pyrénées atlantiques

Pas de session spécifique mais prise en charge durant toute la saison du 3 mai au 30 octobre 2021

## Lamalou-les-Bains

Languedoc Roussillon

Chaîne Thermale Soleil

Forfait 140 €

Sessions : du 16 février au 8 mars, 2 au 22 mars, 13 avril au 3 mai, 4 au 24 mai, 17 juin au 7 juillet, 8 au 28 juillet, 29 juillet au 18 août, 7 au 27 septembre, 28 septembre au 18 octobre, 19 octobre au 8 novembre et du 9 au 29 novembre 2021

## Luchon ou

Bagnères-de-Luchon

Pyrénées centrales

Forfait 130 €

Sessions : du 29 mars au 17 avril, 19 avril au 8 mai, 10 au 29 mai, 31 mai au 19 juin, 21 juin au 10 juillet, 12 au 31 juillet, 2 au 21 août, 23 août au 11 septembre, 13 septembre au 2 octobre, 4 au 23 octobre et du 25 octobre au 13 novembre 2021

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 17 mars au 6 avril, 31 mars au 20 avril, 7 au 27 avril, 14 avril au 4 mai, 21 avril au 11 mai, 5 au 26 mai, 12 mai au 1<sup>er</sup> juin, 19 mai au 8 juin, 2 au 22 juin, 9 au 29 juin, 16 juin au 6 juillet, 23 juin au 13 juillet, 30 juin au 20 juillet, 21 juillet au 10 août, 4 au 24 août, 18 août au 7 septembre, 1<sup>er</sup> au 21 septembre, 8 au 28 septembre, 15 septembre au 5 octobre, 22 septembre au 12 octobre, 29 septembre au 19 octobre, 6 au 26 octobre, 13 octobre au 2 novembre, du 20 octobre au 9 novembre et du 27 octobre au 9 novembre 2021

---

### Néris-les-Bains

Allier

Orientations RH/PSY  
et psychosomatique

Fibromyalgie  
Forfait 240 €

#### Fibromyalgie

Session du 14 juin au 3 juillet 2021

---

### Plombières-les-Bains

Vosges

Appareil digestif et RH

Pas de session spécifique ; prise en charge durant toute la saison mais en travaux avec une réouverture programmée le 3 mai 2021

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 : 195 €

Sessions : du 10 au 29 mai, 13 septembre au 2 octobre 2021

Voir programme ETP

---

### Royat-Chamalières

Auvergne

Forfait : 140 €

Sessions : du 5 au 24 avril (session unique à 10 h), 17 mai au 5 juin (7 h30 et 10 h), 28 juin au 17 juillet (session unique à 10 h), 19 juillet au 7 août (7 h30 et 10 h), 9 au 28 août (session unique à 10 h), 30 août au 18 septembre (session unique à 10 h) et du 11 au 30 octobre 2021 (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 15 mars au 3 avril, 31 mai au 19 juin, 19 juillet au 7 août, 4 au 23 octobre et du 8 au 27 novembre 2021

---

### Saint-Laurent-les-Bains

Ardèche

Chaîne Thermale Soleil

Forfait 160 €

Sessions : du 23 mars au 12 avril, 28 avril au 18 mai, 23 juin au 13 juillet, 18 août au 7 septembre et du 29 octobre au 18 novembre 2021

---

### Saujon

Charente-Maritime

Affections psychosomatiques

Mieux vivre sa fibromyalgie  
Forfait 260 €

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

Sessions : du 3 au 22 mai et du 6 au 25 septembre 2021

**Apprivoiser votre stress**  
Forfait 260 €

**Apprivoiser votre stress** : Pour les personnes vivant un état de stress plus ou moins difficile à gérer et altérant la santé physique et/ou psychologie mais aussi la qualité de vie personnelle et/ou professionnelle

Sessions : du 11 au 30 janvier, 1<sup>er</sup> au 20 mars, 10 au 29 mai, 28 juin au 17 juillet, 30 août au 18 septembre et du 8 au 27 novembre 2021

**Retrouver son sommeil naturel**  
Forfait 260 €

**Retrouver son sommeil naturel** : Pour les personnes présentant des troubles du sommeil

Sessions : du 18 janvier au 6 février, 12 avril au 1<sup>er</sup> mai, 7 au 26 juin et du 11 au 30 octobre 2021

**Réduire ou arrêter les benzodiazépines**  
Forfait 260 €

**Réduire ou arrêter les benzodiazépines** : Pour les personnes souhaitant réduire ou arrêter leur consommation de médicaments anxiolytiques ou hypnotiques aussi appelés « benzodiazépines ».

Sessions : du 1<sup>er</sup> au 20 février, 19 avril au 8 mai, 27 septembre au 16 octobre et du 22 novembre au 11 décembre 2021

**Burn-out professionnel**  
Forfait 260 €

**Le burn-out professionnel** : Pour les personnes qui détectent les premiers signes ou symptômes de stress au travail et de burn-out professionnel mais aussi pour les personnes qui, suite à un burn-out, souhaitent préparer une reprise du travail dans des conditions optimales

Sessions : du 8 au 27 février, 24 mai au 12 juin et du 20 septembre au 9 octobre 2021

**Pour aller plus loin**  
Forfait 260 €

**Pour aller plus loin** : Pour les personnes vivant un état de stress et souhaitant approfondir les outils de gestion du stress abordés lors du précédent stage et en acquérir de nouveaux, par des ateliers plus pratiques et des mises en situation

Sessions : du 8 au 27 mars et du 1<sup>er</sup> au 20 novembre 2021

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** : Pour les personnes qui détectent les premiers signes ou symptômes de stress au travail et de burn-out professionnel

Sessions : du 29 mars au 2 avril et du 30 août au 3 septembre 2021

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

**Apprivoiser votre stress** : Pour les personnes vivant un état de stress plus ou moins difficile à gérer et altérant non seulement leur santé physique et/ou psychologique mais aussi leur qualité de vie personnelle et/ou professionnelle

Sessions : du 5 au 9 avril, 2 au 6 août et du 18 au 22 octobre 2021

**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

Sessions : du 22 au 26 mars, 14 au 18 juin, 19 au 23 juillet et du 11 au 15 octobre 2021

## Ussat-les-Bains

Ariège

Affections psychosomatiques  
Neurologie

**Cure active**  
Forfait 130 €

**Pas de session spécifique fibromyalgie - station ouverte du 1<sup>er</sup> mars au 11 décembre 2021**

**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 185 €**

**Anti burn-out**

**Sessions : du 12 avril au 1<sup>er</sup> mai, 7 au 26 juin, 5 au 24 juillet, 11 au 30 octobre et du 22 novembre au 11 décembre 2021**

Soins thermaux complétés par 1 réunion d'accueil – 4 séances de relaxation aquatique – 1 séance individuelle de relaxation pneumo-phonique (RPP) méthode Robert de Guardia – 3 séances de sophrologie – 2 ateliers de ludothérapie – 3 séances d'initiation à l'auto-massage – 4 séances d'activités physiques d'entretien et d'expression – 1 séance de marche active avec bâtons – 3 sorties naturalistes – 1 réunion de bilan en fin de cure.

**Cure sevrage des  
psychotropes**  
**Forfait 320 €**

**Cure sevrage des psychotropes**

**Sessions : du 22 mars au 10 avril, 17 mai au 5 juin et du 20 septembre au 9 octobre 2021**

En complément des soins thermaux, ce programme spécifique s'adresse en priorité aux curistes en orientation « Psy » ayant des difficultés à contrôler leur consommation de médicaments anxiolytiques ou hypnotiques et motivés pour les réduire : 1 réunion d'accueil – 6 ateliers psycho-éducatifs – 3 groupes de parole – 2 entretiens individuels – 2 séances de relaxation – 1 bilan fin de cure

www.fibromyalgiesos.com

**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

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

**HOTELS CALDARIA - ESPAGNE**

***Cure spécifique fibromyalgie***

Balneario de Laias

Crta. Nacional kms. 585 - 32459 Laias - 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.