

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.

Allevard
Alpes

Sessions : du 11 au 30 avril, 2 au 23 mai, 23 mai au 11 juin, 13 juin au 2 juillet, 4 au 23 juillet, 25 juillet au 13 août, 15 août au 3 septembre, 5 au 24 septembre et du 3 au 22 octobre 2022

Protocole initial
Forfait 275 €

Protocole initial destiné aux curistes effectuant une 1^{ère} cure fibromyalgie : soulager ses douleurs et adopter les bonnes pratiques au quotidien pour améliorer sa qualité de vie

Protocole avancé
Forfait 275 €

Sessions : du 11 au 30 avril, 2 au 23 mai, 23 mai au 11 juin, 13 juin au 2 juillet, 4 au 23 juillet, 25 juillet au 13 août, 15 août au 3 septembre, 5 au 24 septembre et du 3 au 22 octobre 2022

Protocole avancé destiné aux curistes ayant déjà effectué le programme initial pour aller plus loin dans la maîtrise du syndrome

Bourbon-Lancy
Auvergne

Sessions : du 18 avril au 7 mai, 30 mai au 18 juin, 11 au 30 juillet et du 24 octobre au 12 novembre 2022

Programme ETP Fibr'Eaux
Forfait 75 €
2 niveaux

Séjours spécifiques fibromyalgie avancés : Réservés aux personnes ayant déjà participé à 1 cure spécifique à Bourbon Lancy

Rennes-les-Bains
Aude

Sessions : du 2 au 22 mai et du 25 juillet au 13 août 2022

Forfait : 195 €

www.fibrosos.com

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

Sessions : du 14 février au 5 mars, 7 au 26 mars, 18 avril au 7 mai, 9 au 28 mai, 27 juin au 16 juillet, 18 juillet au 6 août, 24 octobre au 12 novembre et du 21 novembre au 10 décembre 2022

Valvital

Protocole initial
Forfait 295 €

Protocole avancé
Forfait 295 €

Sessions : 28 mars au 16 avril, 30 mai au 18 juin, 8 au 27 août et du 3 au 22 octobre 2022

Allevard
Alpes

Sessions : du 11 au 30 avril, 2 au 23 mai, 23 mai au 11 juin, 13 juin au 2 juillet, 4 au 23 juillet, 25 juillet au 13 août, 15 août au 3 septembre, 5 au 24 septembre et du 3 au 22 octobre 2022

Protocole initial
Forfait 275 €

Voir programme d'Education Thérapeutique pour protocole initial destiné aux curistes effectuant une 1^{ère} cure fibromyalgie Page 2

Protocole avancé
Forfait 275 €

Voir programme d'Education Thérapeutique pour protocole avancé destiné aux curistes ayant déjà effectué le programme initial Page 2

Bagnères-de-Bigorre
Pyrénées

Pas de session spécifique ; offre de soins pendant toute la saison thermale du 7 mars au 26 novembre 2022

Fibro-algie
Forfait 190 €

Barbotan-les-Thermes
Gers

Sessions : du 24 mars au 13 avril, 27 avril au 17 mai, 26 mai au 15 juin, 6 juillet au 26 juillet, 9 au 29 août, 7 au 27 septembre, 4 au 24 octobre et du 26 octobre au 15 novembre 2022

Chaîne Thermale Soleil

Forfait 145 €

Bourbon-Lancy
Auvergne

Voir programme d'Education Thérapeutique Page 3

Prix à la carte

Cambo-les-Bains

Pas de session spécifique mais offre de soins permanente du 21 février au 10 décembre 2022

Chaîne Thermale Soleil

Forfait 150 €

Cauterets
Pyrénées

Pas de session spécifique mais prise en charge durant toute la saison du 14 février au 5 novembre 2022

Forfait par atelier

Châtel Guyon
AIGA resort thermal
Auvergne

Cure spécifique colopathie, maladie de Crohn et recto-colite hémorragique
Sessions : du 28 mars au 16 avril, 11 au 30 juillet et du 3 au 22 octobre 2022

Forfait 169 €

Dax / St Paul-les-Dax
Aquitaine

Cure spécifique Mieux vivre sa fibromyalgie
Sessions : du 18 avril au 7 mai, 11 au 30 juillet et du 14 novembre au 3 décembre 2022

Forfait 169 €

Programme d'éducation à la santé

Forfait 50 €

Sessions : 2 au 21 mai, 9 au 28 mai, 16 mai au 4 juin, 31 octobre au 19 novembre et du 7 au 26 novembre 2022

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 Arenadour

Forfait 59 €

Programme pour les Thermes Bérot
Sessions : 9 au 28 mai et du 24 octobre au 12 novembre 2022

Digne-les-Bains
Alpes de Haute Provence

Sessions : du 4 au 23 avril, 30 mai au 18 juin et du 12 septembre au 1^{er} octobre 2022

Forfait 165 €

Eaux-Chaudes
Pyrénées atlantiques

Pas de session spécifique mais prise en charge durant toute la saison du 23 mai au 29 octobre 2022 pour les douloureux chroniques toutes pathologies confondues

Gratuit

Evaux-les-Bains
Creuse

Pas de session spécifique mais prise en charge durant toute la saison du 23 mars au 5 novembre 2022

Forfait 295 €

Lamalou-les-Bains
Languedoc Roussillon

Sessions : du 22 février au 14 mars, 8 au 28 avril, 29 avril au 19 mai, 16 juin au 6 juillet, 7 au 27 juillet, 28 juillet au 17 août, 6 au 26 septembre, 27 septembre au 17 octobre, 18 octobre au 7 novembre et du 8 au 28 novembre 2022

Chaîne Thermale Soleil

Forfait 150 €
Primo curiste et curiste confirmé

Luchon ou Bagnères-de-Luchon
Pyrénées centrales

Sessions : du 7 au 26 mars, 28 mars au 16 avril, 18 avril au 7 mai, 9 au 28 mai, 30 mai au 18 juin, 20 juin au 9 juillet, 11 au 30 juillet, 1^{er} au 20 août, 22 août au 10 septembre et du 12 septembre au 1^{er} octobre 2022

Forfait 130 €

Morsbronn-les-Bains

Alsace

Valvital

Forfait 109 €

Sessions débutent chaque mercredi : du 16 mars au 5 avril, 23 mars au 12 avril, 30 mars au 20 avril, 6 au 26 avril, 13 avril au 3 mai, 20 avril au 10 mai, 27 avril au 17 mai, 4 au 25 mai, 11 au 31 mai, 18 mai au 8 juin, 25 mai au 14 juin, 1^{er} au 21 juin, 8 au 28 juin, 15 juin au 5 juillet, 22 juin au 12 juillet, 29 juin au 19 juillet, 6 au 26 juillet, 13 juillet au 2 août, 20 juillet au 9 août, 27 juillet au 17 août, 3 au 23 août, 10 au 30 août, 17 août au 6 septembre, 24 août au 13 septembre, 31 août au 20 septembre, 7 au 27 septembre, 14 septembre au 4 octobre, 21 septembre au 11 octobre, 28 septembre au 18 octobre, 5 au 25 octobre, 12 octobre au 1^{er} novembre, 19 octobre au 8 novembre, 26 octobre au 15 novembre et du 2 au 22 novembre 2022

Néris-les-Bains

Allier

Orientations RH/PSY
et psychosomatique

Fibromyalgie
Forfait 239 €

Pas de session fibromyalgie mais « Stop aux douleurs »
Session du 1^{er} au 20 août 2022

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 certainement en juillet 2022

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 2 au 22 mai et du 25 juillet au 13 août 2022

Voir programme ETP Page 3

Royat-Chamalières

Auvergne

Forfait : 120 €

Sessions : du 4 au 23 avril (10 h), 16 mai au 4 juin (10 h), 27 juin au 16 juillet (10 h), 18 juillet au 6 août (7 h30 et 10 h), 8 au 27 août (10 h), 29 août au 17 septembre (10 h) et du 10 au 29 octobre (10 h) 2022

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 14 mars au 2 avril, 9 au 28 mai, 6 au 25 juin, 19 septembre au 8 octobre et du 14 novembre au 3 décembre 2022

Saint-Laurent-les-Bains

Ardèche

Chaîne Thermale Soleil

Forfait 160 €

Sessions : du 22 mars au 11 avril, 27 avril au 17 mai, 22 juin au 12 juillet, 3 au 23 août et du 28 octobre au 17 novembre 2022

Saujon

Charente-Maritime

Affections psychosomatiques

Mieux vivre sa fibromyalgie
Forfait 260 €

Mieux vivre sa fibromyalgie : Pour les personnes qui souhaitent aborder leur pathologie dans tous les aspects tant physiologiques, physiques que psychologiques

Sessions : du 25 avril au 14 mai et du 29 août au 17 septembre 2022

Approviser votre stress
Forfait 260 €

Approviser 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 psychologie mais aussi leur qualité de vie personnelle et/ou professionnelle

Sessions : du 10 au 29 janvier, 28 février au 19 mars, 25 avril au 14 mai, 6 au 25 juin, 11 au 30 juillet, 29 août au 17 septembre et du 31 octobre au 19 novembre 2022

Retrouver son sommeil naturel
Forfait 260 €

Retrouver son sommeil naturel : La qualité de la nuit est directement mise en lien avec la qualité de la journée voire l'équilibre de vie. 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. Il peut être perturbé par de nombreux facteurs. Toutes nos fonctions biologiques et psychologiques sont impactées par le déséquilibre de nos nuits

Sessions : du 10 au 29 janvier, 14 mars au 2 avril, 16 mai au 4 juin, 19 septembre au 8 octobre, 21 novembre au 10 décembre 2022

Réduire ou arrêter les benzodiazépines
Forfait 160 €

Réduire ou arrêter les benzodiazépines : Anxiolytiques ou hypnotiques, vous ressentez des troubles de la mémoire, de la concentration etc. ? Vous avez peur d'arrêter vos médicaments seul ? Prendre la décision de réduire ou d'arrêter les benzodiazépines est la première étape du processus d'arrêt. Afin qu'il soit pérenne, un accompagnement adapté est très souvent nécessaire.

Sessions : du 31 janvier au 19 février, 4 au 23 avril, 27 juin au 16 juillet, 10 au 29 octobre et du 21 novembre au 10 décembre 2022

Burn-out professionnel
Forfait 260 €

Le burn-out professionnel : Au cours de ce stage, excentré du quotidien, nous vous proposons de faire le point sur les symptômes ressentis, de définir le processus du burn-out, d'identifier le contexte et le système d'épuisement professionnel afin de commencer à se reconstruire et retrouver du sens. Le sens passera par les sens dans un premier temps. Les soins thermaux permettront, en outre, un retour au ressenti corporel, un retour à soi, un abaissement des tensions corporelles

Sessions : du 7 au 26 février, 21 mars au 9 avril, 6 au 25 juin et du 19 septembre au 8 octobre 2022

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 16 mai au 4 juin et du 31 octobre au 19 novembre 2022

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

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 20 au 25 avril et du 7 au 12 novembre 2022

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

Approviser 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 18 au 23 avril, 1^{er} au 6 août et du 17 au 22 octobre 2022

Ussat-les-Bains

Ariège

Affections psychosomatiques
Neurologie

Cure active
Forfait 130 €

Pas de session spécifique fibromyalgie - station ouverte du 28 février au 26 novembre 2022

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 195 €

Anti burn-out

Sessions : du 14 mars au 2 avril, 25 avril au 14 mai, 6 au 25 juin, 18 juillet au 6 août et du 31 octobre au 19 novembre 2022

www.fibromyalgiesos.fr

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



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 non 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 une convention avec tarifs préférentiels pour l'établissement ci-après :

ALLIANCE PORNIC RESORT HOTEL THALASSO ET SPA

Cure spécifique fibromyalgie

Plage de la Source

44210 PORNIC

Tél : 02 40 82 21 21

Email : julie.lemarie@thalassopornic.com / www.thalassopornic.com / info.resa@thalassopornic.com

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.