

**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

Protocole initial  
Forfait 295 €

Sessions : du 10 au 29 avril, 1<sup>er</sup> au 20 mai, 22 mai au 10 juin, 12 juin au 1<sup>er</sup> juillet, 3 au 22 juillet, 24 juillet au 12 août, 28 août au 16 septembre, 18 septembre au 7 octobre et du 9 au 28 octobre 2023

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

Protocole avancé  
Forfait 295 €

Sessions : du 10 au 29 avril, 1<sup>er</sup> au 20 mai, 22 mai au 10 juin, 12 juin au 1<sup>er</sup> juillet, 3 au 22 juillet, 24 juillet au 12 août, 28 août au 16 septembre, 18 septembre au 7 octobre et du 9 au 28 octobre 2023

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

## Bourbon-Lancy

Auvergne

Programme ETP  
Fibr'Eaux  
Forfait 75 €  
Protocole initial

Sessions : du 24 avril au 13 mai, 5 au 24 juin, 17 juillet au 5 août et du 23 octobre au 11 novembre 2023

Programme ETP  
Fibr'Eaux  
Forfait 59 €  
Protocole avancé

Séjours spécifiques fibromyalgie avancés : du 17 avril au 6 mai, 29 mai au 17 juin, 10 au 29 juillet et du 16 octobre au 4 novembre 2023

## Rennes-les-Bains

Aude

Forfait : 195 €

Sessions : dates non définies, contacter l'établissement thermal pour réserver du 10 avril au 21 octobre 2023 (nécessité d'avoir au moins 5 personnes inscrites)

## 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 27 mars au 15 avril, 8 au 27 mai, 29 mai au 17 juin, 23 octobre au 11 novembre et du 13 novembre au 2 décembre 2023

Valvital

Protocole initial  
Forfait 295 €

Protocole avancé  
Forfait 295 €

Sessions : 17 avril au 5 mai, 26 juin au 15 juillet, 7 au 26 août et du 2 au 21 octobre 2023

**Allevard**  
Alpes

Sessions : du 10 au 29 avril, 1<sup>er</sup> au 20 mai, 22 mai au 10 juin, 12 juin au 1<sup>er</sup> juillet, 3 au 22 juillet, 24 juillet au 12 août, 28 août au 16 septembre, 18 septembre au 7 octobre et du 9 au 28 octobre 2023

Protocole initial  
Forfait 275 € page 2

Voir programme d'Education Thérapeutique pour protocole initial destiné aux curistes effectuant une 1<sup>ère</sup> cure fibromyalgie

Protocole avancé  
Forfait 275 € page 2

Voir programme d'Education Thérapeutique pour 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 6 mars au 25 novembre 2023

Fibro-algie  
Forfait 229 €

**Barbotan-les-Thermes**  
Gers

Sessions : du 23 mars au 12 avril, 26 avril au 16 mai, 26 mai au 15 juin, 6 au 26 juillet, 17 août au 6 septembre, 7 au 27 septembre, 4 au 24 octobre et du 26 octobre au 15 novembre 2023

Chaîne Thermale Soleil

Forfait 155 €

**Bourbon-Lancy**  
Auvergne

Voir programme d'Education Thérapeutique

Prix à la carte

**Cauterets**  
Pyrénées

Pas de session spécifique mais prise en charge durant toute la saison du 13 février au 4 novembre 2023

Forfait par atelier

**Châtel Guyon**  
**AIGA resort thermal**  
Auvergne

Forfait 189 €

Cure spécifique « Colopathie, maladie de Crohn et recto-colite hémorragique »

Sessions : du 15 mai au 3 juin, 3 au 24 juin, 17 juillet au 5 août, 5 au 25 août, 30 octobre au 18 novembre et du 18 novembre au 8 décembre 2023

Forfait 189 €

Cure spécifique « Mieux vivre sa fibromyalgie »

Sessions : du 24 avril au 13 mai, 13 mai au 1<sup>er</sup> juin, 26 juin au 15 juillet, 9 au 28 octobre et du 28 octobre au 17 novembre 2023

**Dax / St Paul-les-Dax**  
Aquitaine

Groupe Arènes Adour

Je relève le défi  
Forfait 50 €

Sessions : du 3 au 22 avril, du 10 au 29 avril, 1<sup>er</sup> au 20 mai, 8 au 27 mai, 15 mai au 3 juin, 31 juillet au 19 août, 7 au 26 août, 30 octobre au 18 novembre et du 6 au 25 novembre 2023

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 Arènes Adour

Forfait 89 €

Programme pour les Thermes Bérot

Sessions : 15 mai au 3 juin et du 23 octobre au 11 novembre 2023

Forfait gratuit

Programme pour les Thermes Foch

Pas de session spécifique mais prise en charge durant toute la saison du 6 mars au 2 décembre 2023

**Digne-les-Bains**  
Alpes de Haute Provence

Forfait 165 €

Sessions : du 3 au 22 avril, 5 au 24 juin et du 11 septembre au 30 septembre 2023

**Eaux-Chaudes**  
Pyrénées atlantiques

Gratuit

Pas de session spécifique mais prise en charge durant toute la saison du 8 mai au 28 octobre 2023 pour les douloureux chroniques toutes pathologies confondues

**Evaux-les-Bains**  
Creuse

Forfait 295 €

Pas de session spécifique mais prise en charge durant toute la saison du 20 mars au 4 novembre 2023

**Lamalou-les-Bains**  
Languedoc Roussillon

Chaîne Thermale Soleil

Forfait 159 €  
Primo curiste et curiste  
confirmé

Sessions : du 21 février au 13 mars, 7 au 27 avril, 28 avril au 18 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 2023

**Luchon ou  
Bagnères-de-Luchon**  
Pyrénées centrales

Groupe Arènes Adour

Forfait 130 €

Sessions : établissement ouvert du 20 mars au 28 octobre 2023. **Contactez l'établissement  
prochaine session prévue juillet 2023 en raison de travaux**

**Morsbronn-les-Bains**  
Alsace

Forfait 115 €

Sessions débutent chaque mercredi : du 8 au 28 mars, 15 mars au 4 avril, 22 mars au 11 avril, 29 mars au 18 avril, 5 au 25 avril, 12 avril au 2 mai, 19 avril au 9 mai, 26 avril au 16 mai, 3 au 23 mai, 10 au 30 mai, 17 mai au 6 juin, 24 mai au 13 juin, 31 mai au 20 juin, 7 au 27 juin, 14 juin au 4 juillet, 21 juin au 11 juillet, 28 juin au 18 juillet, 5 au 25 juillet, 12 juillet au 4 août, 19 juillet au 8 août, 26 juillet au 15 août, 2 au 22 août, 9 au 29 août, 16 au août au 5 septembre, 23 août au 12 septembre, 29 août au 19 septembre, 6 au 26 septembre, 13 septembre au 3 octobre, 20 septembre au 10 octobre, 27 septembre au 17 octobre, 4 au 24 octobre, 11 au 31 octobre, 18 octobre au 1<sup>er</sup> novembre, 25 octobre au 15 novembre, 1<sup>er</sup> au 21 novembre et du 8 au 28 novembre 2023

**Nancy**  
Lorraine

Valvital

Forfait 295 €

Sessions : du 18 septembre au 7 octobre et du 2 au 21 octobre 2023

**Néris-les-Bains**  
Allier

Orientations RH/PSY  
et psychosomatique

Fibromyalgie  
Forfait 239 €

Programme « Fibromyalgie et douleurs chroniques »  
Session du 31 juillet au 19 août 2023

**Plombières-les-Bains**  
Vosges

Appareil digestif et RH

Pas de session spécifique : prise en charge durant toute la saison du 13 mars au 2 décembre 2023 – **Attention établissement en travaux, possibilité de réouverture en avril 2023 – prendre contact avec l'établissement**

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 : dates non définies, contactez l'établissement thermal pour réserver du 10 avril au 21 octobre 2023

Voir programme ETP

**Royat-Chamalières**  
Auvergne

Forfait : 120 €

Valvital

Sessions : du 3 au 22 avril, 24 avril au 13 mai, 5 au 24 juin, 26 juin au 14 juillet, 7 au 26 août, 28 août au 16 septembre, 18 septembre au 7 octobre et du 9 au 28 octobre 2023

**Saint-Amand-les-Eaux**  
Nord

Chaîne Thermale Soleil

Forfait 150 €

Sessions : du 24 mai au 13 juin, 17 juillet au 5 août, 11 au 31 octobre et du 13 novembre au 2 décembre 2023

**Saint-Laurent-les-Bains**  
Ardèche

Chaîne Thermale Soleil

Forfait 185 €

Sessions : du 28 mars au 17 avril, 26 avril au 16 mai, 21 juin au 11 juillet et du 2 au 22 août 2023

**Saujon**  
Charente-Maritime

Affections psychosomatiques

**Mieux vivre sa fibromyalgie**  
Forfait 320 €

Mieux vivre sa fibromyalgie : La douleur impacte toutes les sphères de notre vie. Bien souvent, face à la douleur, notre réaction est une obsession de la douleur. Malheureusement, cette phase entraîne un accroissement des tensions comme de l'intensité douloureuse.

Session : du 24 avril au 13 mai 2023

**Apprivoiser votre stress**  
Forfait 320 €

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

Sessions : du 27 février au 18 mars, 3 au 22 avril, 24 avril au 13 mai, 15 mai au 3 juin, 17 juillet au 5 août, 11 au 30 septembre, 2 au 21 octobre et du 13 novembre au 2 décembre 2023

**Retrouver son sommeil naturel**  
Forfait 320 €

Retrouver son sommeil naturel : 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 6 au 25 mars, 22 mai au 10 juin, 11 au 30 septembre et du 23 octobre au 11 novembre 2023

**Réduire ou arrêter vos tranquillisants**  
Forfait 320 €

Réduire ou arrêter les benzodiazépines : 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 1<sup>ère</sup> étape du processus d'arrêt.

Sessions : du 27 mars au 15 avril, 3 au 22 juillet, 31 juillet au 19 août, 18 septembre au 7 octobre, 9 au 28 octobre, 6 au 25 novembre et du 27 novembre au 16 décembre 2023

**Burn-out professionnel**  
Forfait 320 €

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 6 au 25 mars, 17 avril au 6 mai, 12 juin au 1<sup>er</sup> juillet, 24 juillet au 12 août et du 30 octobre au 18 novembre 2023

**Pour aller plus loin**  
Forfait 320 €

Pour aller plus loin : Stage réservé aux personnes ayant déjà participé à un stage de l'Ecole Thermale du Stress

La perception que nous avons des difficultés que nous rencontrons et la façon dont nous y réagissons dépendant principalement de la connaissance que nous avons de nous-mêmes, de nos ressources et de nos capacités d'adaptation et de résilience.

Sessions : du 15 mai au 3 juin et du 19 juin au 8 juillet 2023

**Burn-out professionnel****Forfait 240 €****5 jours** en complément d'une cure conventionnée de 18 jours ou soins thermaux en sus

**Le burn-out professionnel** : Le monde du travail devrait être le plus souvent, un lieu de socialisation, de développement des compétences et d'épanouissement. Afin qu'il ne devienne pas synonyme d'épuisement, d'angoisse, il vous est proposé une semaine de déconnexion où vous pourrez vous recentrer sur vos besoins, vos difficultés, vos attentes et éviter de tomber dans le cercle vicieux de l'épuisement professionnel. Une évaluation sera faite ensemble de votre état et de votre situation professionnelle afin de prévenir un éventuel épuisement professionnel et s'en protéger.

**Sessions : du 27 mars au 1<sup>er</sup> avril et du 14 au 18 août 2023****Approvoiser votre stress****Forfait 240 €****5 jours** en complément d'une cure conventionnée de 18 jours ou soins thermaux en sus

**Approvoiser votre stress** : Un temps de pause est proposé pour mieux comprendre le processus du stress et ses diverses traductions en particulier physiques. Un temps qui permettra de relier les situations que vous rencontrez, les pensées qui vous interpellent et les émotions que vous ressentez. Un temps pour enrichir votre connaissance des techniques de relaxation (express pour toutes situations, plus profonde pour favoriser un relâchement).

**Sessions : du 27 mars au 1<sup>er</sup> avril et du 14 au 18 août 2023****Ussat-les-Bains****Ariège****Affections psychosomatiques****Neurologie****Pas de session spécifique fibromyalgie - station ouverte du 27 mars au 25 novembre 2023**

**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.

**Cure active****Forfait 145 €****Suite de burn-out****Forfait 230 €****Suite de burn-out****Sessions : du 10 au 29 avril, 22 mai au 10 juin, 19 juin au 8 juillet, 18 septembre au 7 octobre et du 23 octobre au 11 novembre 2023**

Soins thermaux complétés par 1 réunion d'accueil – séances de bien-être aquatique, relaxation en

**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](mailto:julie.lemarie@thalassopornic.com) / [www.thalassopornic.com](http://www.thalassopornic.com) / [info.resa@thalassopornic.com](mailto: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](mailto:contact@fibromyalgiesos.fr) qui vous établira une attestation afin de bénéficier des avantages des conventions.