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 responsabilité**s 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.

www.fibromyalgiesos.fr

Allevard
Alpes

Protocole initial
Forfait 320 €

Sessions : du 8 au 27 avril, 29 avril au 18 mai, 20 mai au 8 juin, 10 au 29 juin, 1er au 20 juillet, 22 juillet au 10 août, 26 août au 14 septembre, 16 septembre au 6 octobre et du 7 au 26 octobre 2024

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

Pour aller plus loin dans la maîtrise du syndrome, approfondir ou découvrir de nouveaux outils

---

Protocole d'Education à la santé
« Pour aller plus loin avec la fibromyalgie »
Forfait 295 €

Programme « Pour aller plus loin avec la fibromyalgie »

Sessions : du 8 au 27 avril, 29 avril au 18 mai, 20 mai au 8 juin, 10 au 29 juin, 1er au 20 juillet, 22 juillet au 10 août, 26 août au 14 septembre, 16 septembre au 6 octobre et du 7 au 26 octobre 2024

Bourbon-Lancy
Auvergne

Programme ETP
Fibr'Eaux
Forfait 90 €
Protocole initial

1er séjour : Sessions du 22 avril au 11 mai, 3 au 22 juin, 15 juillet au 3 août et du 21 octobre au 9 novembre 2024

Programme ETP
Fibr'Eaux
Forfait 60 €
Protocole avancé

Séjour avancé : du 15 avril au 4 mai, 27 mai au 15 juin, 8 au 27 juillet et du 14 octobre au 2 novembre 2024

Séjour réservé aux patients ayant déjà effectué 1 cure spécifique Fibromyalgie à Bourbon-Lancy)

Rennes-les-Bains
Aude

Forfait : 195 €

Sessions : du 29 avril au 18 mai et du 12 mai au 31 août 2024

D'autres dates sont possibles, contacter l'établissement thermal pour plus de renseignements sachant qu'il faut qu'il y ait au moins 6 à 10 perssonnes – station ouverte du 8 avril au 2 novembre 2024

---

www.FI

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

Protocole initial
Forfait 310 €

Sessions : du 25 mars au 13 avril, 6 au 25 mai, 27 mai au 15 juin, 21 octobre au 9 novembre et du 11 au 30 novembre 2024

Protocole avancé
Forfait 310 €

Sessions : 15 avril au 4 mai, 24 juin au 13 juillet, 5 au 24 août et du 30 septembre au 15 octobre 2024

Allevard
Alpes

Programme ETP
Forfait 320 € page 2

Sessions : du 8 au 27 avril, 29 avril au 18 mai, 20 mai au 8 juin, 10 au 29 juin, 1er au 20 juillet, 22 juillet au 10 août, 26 août au 14 septembre, 16 septembre au 6 octobre et du 7 au 26 octobre 2024

Voir programme d'Education Thérapeutique Page 2

Programme d'Education à la santé
Forfait 295 €

Programme « Pour aller plus loin avec la fibromyalgie »

Sessions : du 8 au 27 avril, 29 avril au 18 mai, 20 mai au 8 juin, 10 au 29 juin, 1er au 20 juillet, 22 juillet au 10 août, 26 août au 14 septembre, 16 septembre au 6 octobre et du 7 au 26 octobre 2024

Voir programme d'Education à la Santé Page 2

Forfait 199 €

Pas de session spécifique ; offre de soins pendant toute la saison thermale du 1er avril au 6 octobre 2024

Bagnères-de-Bigorre
Pyrénées

Forfait 229 €

Pas de session spécifique ; offre de soins pendant toute la saison thermale du 4 mars au 30 novembre 2024

Barbotan-les-Thermes
Gers

Chaîne Thermale Soleil

Forfait175 €

Sessions : du 24 avril au 14 mai, 23 mai au 12 juin, 4 au 24 juillet, 8 au 28 août, 5 au 25 septembre, 2 au 22 octobre et du 24 octobre au 13 novembre 2024

Barèges

Pyrénées

Forfait 59 €

Sessions : du 6 au 25 mai, 3 au 22 juin, 5 au 24 août et du 30 septembre au 19 octobre 2024

Forfait 189 €

Bourbon-Lancy
Auvergne

Prix à la carte

Voir programme d'Education Thérapeutique Page 2

Cauterets
Pyrénées

Forfait
30 € la semaine ou
75 € les 3 semaines

Pas de session spécifique mais prise en charge durant toute la saison du 11 mars au 2 novembre 2024

Châtel Guyon
AIGA resort thermal
Auvergne

Forfait 189 €

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

Sessions : du 13 mai au 1er juin, 15 juillet au 3 août et du 28 octobre au 16 novembre 2024

Forfait 189 €

Cure spécifique « Mieux vivre sa fibromyalgie

Sessions : du 22 avril au 11 mai, 24 juin au 13 juillet et du 7 au 26 octobre 2024

Dax / St Paul-les-Dax
Aquitaine

Groupe Arènes Adour

Je relève le défi
Forfait 50 €

Sessions : du 3 au 23 avril, du 10 au 30 avril, 1er au 21 mai, 8 au 28 mai, 15 mai au 4 juin, 2 au 22 octobre, 9 au 29 octobre et du 16 octobre au 5 novembre 2024

Forfait 89 €

Programme pour les Thermes Bérot
Sessions : 13 mai au 1er juin et du 28 octobre au 16 novembre 2024

Forfait gratuit

Programme pour les Thermes Foch, Daxadour et Bains St Pierre
Pas de session spécifique mais prise en charge durant toute la saison du 4 mars au 30 novembre 2024

Digne-les-Bains
Alpes de Haute Provence

Forfait 165 €

Sessions : du 2 au 20 avril et du 9 septembre au27 septembre 2024

Eaux-Chaudes
Pyrénées atlantiques

Gratuit

Pas de session spécifique mais prise en charge durant toute la saison du 6 mai au 26 octobre 2024

Lamalou-les-Bains
Languedoc Roussillon

Chaîne Thermale Soleil

Forfait 159 €

Sessions : du 20 février au 11 mars, 4 au 24 avril, 25 avril au 15 mai, 13 juin au 3 juillet, 4 au 24 juillet, 25 juillet au 14 août, 5 au 25 septembre, 26 septembre au 16 octobre, 17 octobre au 6 novembre et du 7 au 27 novembre 2024

Luchon ou Bagnères-de-Luchon
Pyrénées centrales

Groupe Arènes Adour

Forfait 130 €

Sessions : du 1er au 20 avril, 22 avril au 11 mai, 13 mai au 1er juin, 3 au 22 juin, 24 juin au 13 juillet, 15 juillet au 3 août, 5 au 24 août, 26 août au 14 septembre, 16 septembre au 5 octobre et du 7 au 26 octobre 2024

Morsbronn-les-Bains
Alsace

Valvital

Forfait 115 €

Sessions débutent chaque mercredi : du 6 au 26 mars, 13 au 3 avril, 20 mars au 16 avril, 27 mars au 16 avril, 4 au 23 avril, 10 au 30 avril, 17 avril au 7 mai, 24 avril au 14 mai, 1er au 21 mai, 8 au 28 mai, 15 mai au 4 juin, 22 mai au 11 juin, 29 mai au 18 juin, 5 au 25 juin, 12 juin au 2 juillet, 19 juin au 9 juillet, 25 juin au 16 juillet, 3 au 23 juillet, 10 au 30 juillet, 17 juillet au 6 août, 24 juillet au 13 août, 31 juillet au 20 août, 7 au 27 août, 14 août au 3 septembre, 21 août au 10 septembre, 28 août au 17 septembre, 4 au 24 septembre, 11 septembre au 1er octobre, 18 septembre au 8 octobre, 25 septembre au 15 octobre, 2 au 22 octobre, 9 au 29 octobre, 16 octobre au 5 novembre, 23 octobre au 12 novembre, 30 octobre au 19 novembre, 6 au 26 novembre, 13 novembre au 3 décembre 2024

Nancy
Lorraine

Valvital

Forfait 295 €

Sessions : non communiquées à ce jour, contacter l'établissement thermal à partir de mars 2024

Néris-les-Bains
Allier

Orientations RH/PSY et psychosomatique

Fibromyalgie
Forfait 245 €

Session du 22 juillet au 10 août 2024

Burn-out
Forfait 245 €

Sessions : du 12 au 31 août et du 28 octobre au 16 novembre 2024

Plombières-les-Bains
Vosges

Appareil digestif et RH

Pas de session spécifique : prise en charge durant toute la saison du 8 avril au 7 décembre 2024

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)

Programme non communiqué, contacter l'établissement thermal à la réouverture le 8 avril 2024 si accord de l'ARS

Rennes-les-Bains
Aude

Forfait : 195 €

Sessions : dates non définies, contacter l'établissement thermal pour réserver du 8 avril au 2 novembre 2024

Voir programme ETP page 3

Royat-Chamalières
Auvergne

Valvital

Forfait : 140 €

Sessions : du 15 avril au 4 mai, 6 au 25 mai, 27 mai au 15 juin, 8au 27 juillet, 29 juillet au 17 août, 19 août au 7 septembre, 30 septembre au 19 octobre et du 21 octobre au 9 novembre 2024

Saint-Amand-les-Eaux
Nord

Chaîne Thermale Soleil

Forfait 160 €

Sessions : du 10 au 30 avril, 8 au 28 mai, 5 au 25 juin et du 30 octobre au 19 novembre 2024

Saint-Laurent-les-Bains
Ardèche

Chaîne Thermale Soleil

Répit fibromyalgie
Forfait 165 €

Pas de session spécifique : prise en charge durant toute la saison du 29 mars au 7 novembre 2024

Saujon
Charente-Maritime

Affections psychosomatiques

Mieux vivre sa fibromyalgie
Forfait 360 €

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

Session : du 17 juin au 6 juillet 2024

Apprivoiser votre stress
Forfait 360 €

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 12 février au 2 mars, 11 au 30 mars, 15 avril au 4 mai, 13 mai au 1er juin, 8 au 27 juillet, 22 juillet au 10 août, 7 au 26 octobre, 4 au 23 novembre et du 2 au 21 décembre 2024

Retrouver son sommeil naturel
Forfait 360 €

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 11 au 30 mars, 27 mai au 15 juin et du 28 octobre au 16 novembre 2024

Réduire ou arrêter vos tranquillisants
Forfait 360 €

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 1ère étape du processeur d'arrêt. Afin qu'il soit pérenne, un accompagnement adapté est souvent nécessaire*

Sessions : du 15 juillet au 3 août 2024 et du 9 au 28 septembre 2024 (SPECTh)
Du 15 juillet au 3 août et du 9 au 28 septembre 2024

Burn-out professionnel
Forfait 360 €

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

Sessions : du 19 février au 9 mars, 18 mars au 6 avril, 8 au 27 avril, 17 juin au 6 juillet, 9 au 28 septembre et du 25 novembre au 14 décembre 2024

Psycho-trauma
Forfait 360 €

Psycho-trauma : *Certaines situations de vie brutales, violentes, inattendues menacent notre intégrité physique et psychique et entraînent des réactions difficiles à comprendre et à contenir.*

Pour essayer d'en limiter les effets et réactions négatives épuisantes au quotidien, une prise en charge associant des soins au corps et un accompagnement psychologique associé sont nécessaires et peuvent vraiment vous soulager.

Sessions : du 8 au 27 avril et du 18 novembre au 7 décembre 2024

Pour aller plus loin
Forfait 360 €

Pour aller plus loin : *Prérequis : avoir déjà effectué un stage psychoéducatif de l'Ecole Thermale du Stress (stress, fibromyalgie ou sevrage).*
Sessions : du 10 au 29 juin et du 30 septembre au 19 octobre 2024

Burn-out professionnel
Forfait 260 €
5 jours en complément d'une cure conventionnée de 18 jours ou soins thermaux en sus

Le burn-out professionnel *: Le stage burn-out professionnel est pour les curistes qui détectent les premiers signes ou symptômes* ***de stress au travail*** *et de burn-out professionnel.*

Session du 13 au 17 mai 2024

Apprivoiser votre stress
Forfait 260 €
5 jours en complément d'une cure conventionnée de 18 jours ou soins thermaux en sus

Apprivoiser votre stress *: le stage apprivoiser votre stress est 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 8 au 12 avril et du 2 au 6 septembre 2024

Ussat-les-Bains
Ariège

Affections psychosomatiques
Neurologie

Cure active
Forfait 150 €

Pas de session spécifique fibromyalgie - station ouverte du 25 mars au 23 novembre 2024 (interruption du programme entre le 5 et 17 août 2024)

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.

Suite de burn-out
Forfait 230 €

Suite de burn-out
Sessions : du 8 au 27 avril, 20 mai au 8 juin, 17 juin au 6 juillet, 16 septembre au 5 octobre et du 21octobre au 9 novembre 2024

être aquatique, relaxation en piscine thermale - ateliers de relaxation et de soutien psychologique -

fibromyalgieSOS.fr

NOUVEAUTE 2024

La Léchère-les-Bains
Savoie

Forfait 700 €
Pour 6 jours de soins

Partenariat avec la société Remedee

Sessions : du 28 avril au 4 mai, 7 au 13 juillet, 4 au 10 août et du 15 au 19 octobre 2024 non prises en charge par la CPAM

Soins rhumatologiques supplémentés par **différents ateliers sur une semaine** :

www.fibr

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 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
www.thalassopornic.com
Email : julie.lemarie@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 ; on vous établira une attestation afin de bénéficier des avantages des conventions.

www.fibromyalgiesos.fr