

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 7 au 26 avril, 28 avril au 17 mai, 19 mai au 7 juin, 9 au 28 juin, 30 juin au 19 juillet, 21 juillet au 9 août, 25 août au 13 septembre, 15 septembre au 4 octobre et du 6 au 25 octobre 2025

Mieux vivre avec la
fibromyalgie
Forfait 340 €

Pour aller plus loin
avec la fibromyalgie
Forfait 315 €

Sessions : du 7 au 26 avril, 28 avril au 17 mai, 19 mai au 7 juin, 9 au 28 juin, 30 juin au 19 juillet, 21 juillet au 9 août, 25 août au 13 septembre, 15 septembre au 4 octobre et du 6 au 25 octobre 2025

Forfait de soins spécial
fibromyalgie
Forfait 219 €

Pas de session spécifique mais durant l'ouverture thermale du 31 mars au 25 octobre 2025

Bourbon-Lancy

Auvergne

Sessions : du 21 avril au 10 mai, 2 au 22 juin, 14 juillet au 2 août et du 20 octobre au 8 novembre 2025

Programme ETP
Fibr'Eaux
Forfait 140 €
Protocole initial

Programme ETP
Fibr'Eaux
Forfait 90 €
Séjour avancé

Séjours spécifiques fibromyalgie avancés : du 14 avril au 3 mai, 16 mai au 14 juin, 7 au 26 juillet et du 13 octobre au 1^{er} novembre 2025

Programme ETP
Fibr'Eaux
Forfait 60 €
Séjour confirmé

Séjours spécifiques fibromyalgie avancés : du 14 avril au 3 mai, 16 mai au 14 juin, 7 au 26 juillet et du 13 octobre au 1^{er} novembre 2025

Rennes-les-Bains

Aude

Session : du 21 avril au 10 mai 2025 (attention session réalisée si inscription avant le 21 mars 2025)

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 24 mars au 12 avril, 4 au 27 mai, 26 mai au 14 juin, 20 octobre au 8 novembre et du 10 au 29 novembre 2025

Protocole initial
Forfait 315 €

Protocole avancé
Forfait 315 €

Allevard

Alpes

Sessions : du 7 au 26 avril, 28 avril au 17 mai, 19 mai au 7 juin, 9 au 28 juin, 30 juin au 19 juillet, 21 juillet au 9 août, 25 août au 13 septembre, 15 septembre au 4 octobre et du 6 au 25 octobre 2025

Mieux vivre avec la
fibromyalgie
Forfait 340 € page 2

Programme
d'éducation à la santé
Pour aller plus loin
avec la fibromyalgie
Forfait 315 €

Sessions : du 7 au 26 avril, 28 avril au 17 mai, 19 mai au 7 juin, 9 au 28 juin, 30 juin au 19 juillet, 21 juillet au 9 août, 25 août au 13 septembre, 15 septembre au 4 octobre et du 6 au 25 octobre 2025

Forfait de soins spécial
fibromyalgie
Forfait 219 €

Pas de session spécifique mais durant l'ouverture thermale du 31 mars au 25 octobre 2025

Bagnères-de-Bigorre

Pyrénées

Orientations RH/PSY
Et psychosomatique

Pas de session spécifique ; offre de soins pendant toute la saison thermale du 3 mars au 29 novembre 2025

Fibro'J'Agis
Forfait 229 €
Forfait 240 €
avec option
Qi Gong en plus

Cap sur ma
santé mentale
Forfait 229 €

Pas de session spécifique ; offre de soins pendant toute la saison thermale du 3 mars au 29 novembre 2025

Nuits sereines
Forfait 229 €

Pas de session spécifique ; offre de soins pendant toute la saison thermale du 3 mars au 29 novembre 2025

Barbotan-les-Thermes

Gers

Chaîne Thermale Soleil

Forfait 175 €

Sessions : du 26 mars au 15 avril, 16 avril au 6 mai, 14 mai au 3 juin, 24 juillet au 13 août, 14 août au 3 septembre, 11 septembre au 1^{er} octobre, 2 au 22 octobre et du 29 octobre au 18 novembre 2025

Barèges

Pyrénées

Forfait 59 €

Sessions : du 5 au 24 mai, 2 au 21 juin, 4 au 23 août et du 29 septembre au 18 octobre 2025

Forfait 189 €

Sessions : du 5 au 24 mai, 2 au 21 juin, 4 au 23 août et du 29 septembre au 18 octobre 2025

Bourbon-Lancy

Auvergne

Prix à la carte

Voir programme d'Education Thérapeutique

Châtel Guyon

AIGA resort thermal

Auvergne

Forfait 189 €

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

Sessions : du 12 au 31 mai, 3 au 24 juin, 14 juillet au 2 août et du 27 octobre au 15 novembre 2025

Forfait 189 €

Cure spécifique « Apaiser mes rhumatismes » ex cure « Mieux vivre sa fibromyalgie »

Sessions : du 21 avril au 10 mai, 23 juin au 12 juillet, et du 6 au 25 octobre 2025

Dax / St Paul-les-Dax

Aquitaine

Groupe Arenadour

Programme d'éducation à la santé : Je relève le défi
Forfait 50 €

Sessions : du 7 au 26 avril, 12 au 31 mai et du 29 septembre au 18 octobre 2025

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 : 14 avril au 3 mai et du 27 octobre au 15 novembre 2025

Groupe Dax Adour

Foch – Bains St Pierre

Forfait gratuit

Programme pour les Thermes Foch

Pas de session spécifique mais prise en charge durant toute la saison du 23 mars au 29 novembre 2025

Digne-les-Bains
Alpes de Haute Provence

Sessions : du 31 mars au 19 avril et du 8 au 27 septembre 2025

Forfait 165 €

Eaux-Chaudes
Pyrénées atlantiques

Pas de session spécifique mais prise en charge durant toute la saison du 5 mai au 25 octobre 2025

Gratuit

Lamalou-les-Bains
Languedoc Roussillon

Chaîne Thermale Soleil

Sessions : du 20 février au 12 mars, 3 au 23 avril, 24 avril au 14 mai, 12 juin au 2 juillet, 3 au 23 juillet, 24 juillet au 13 août, 4 au 24 septembre, 25 septembre au 15 octobre, 16 octobre au 5 novembre et du 6 au 26 novembre 2025

Forfait 159 €

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

Groupe Arenadour

Sessions : du 7 au 26 avril, 5 au 24 mai, 2 au 21 juin, 7 au 26 juillet, 4 au 23 août, 1^{er} au 20 septembre et du 6 au 25 octobre 2025

Forfait 130 €

Morsbronn-les-Bains
Alsace

Sessions débutent chaque mercredi : du 2 au 22 avril, 9 au 29 avril, 16 avril au 6 mai, 23 avril au 13 mai, 30 avril au 20 mai, 7 au 27 mai, 14 mai au 3 juin, 21 mai au 10 juin, 29 mai au 17 juin, 4 au 24 juin, 11 juin au 1^{er} juillet, 18 juin au 8 juillet, 25 juin au 15 juillet, 2 au 22 juillet, 6 au 29 juillet, 16 juillet au 5 août, 27 août au 16 septembre, 3 au 23 septembre, 10 au 30 septembre, 17 septembre au 7 octobre, 24 septembre au 14 octobre, 1^{er} au 21 octobre, 8 au 28 octobre, 15 octobre au 4 novembre, 22 octobre au 11 novembre et du 29 octobre au 18 novembre 2025

Forfait 118 €

Nancy
Lorraine
Valvital

Sessions non figées commençant le jour de son choix du 31 mars au 29 novembre 2025

Forfait 149 €

Néris-les-Bains
Allier

Orientations RH/PSY
Et psychosomatique

Programme « Fibromyalgie et douleurs chroniques »
Session du 22 juillet au 10 août 2025

Fibromyalgie
Forfait 245 €

Rennes-les-Bains
Aude

Session : du 21 avril au 10 mai 2025 (attention session réalisée si inscription avant le 21 mars 2025)

Forfait : 195 €

Voir programme d'Education Thérapeutique

Royat-Chamalières
Auvergne

Sessions : du 14 avril au 3 mai, 5 au 24 mai, 26 mai au 14 juin, 7 au 26 juillet, 28 juillet au 16 août, 18 août au 6 septembre, 29 septembre au 18 octobre et du 20 octobre au 8 novembre 2025

Forfait : 145 €

Saujon
Charente-Maritime

Affections psychosomatiques

Mieux vivre sa fibromyalgie
Forfait 380 €

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 14 avril au 3 mai 2025

Apprivoiser votre stress
Forfait 260 €

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 24 au 28 mars, 23 au 27 juin, 7 au 11 juillet et du 1^{er} au 5 septembre 2025

Retrouver son sommeil naturel
Forfait 380 €

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 2 au 21 juin et du 6 au 25 octobre 2025

Réduire ou arrêter vos tranquillisants
Forfait 160 €

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^{ère} étape du processus d'arrêt.

Sessions : du 12 au 31 mai et du 1^{er} au 20 septembre 2025

Burn-out professionnel
Forfait 380 €

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 3 au 22 février, 10 au 29 mars, 7 au 26 avril, 5 au 24 mai, 23 juin au 12 juillet et du 1^{er} au 20 décembre 2025

Ussat-les-Bains
Ariège

Affections psychosomatiques
Neurologie

Cure active
Forfait 60 €
Ticket à l'unité par activité 9 €

Pas de session spécifique fibromyalgie mais prise en charge durant la saison du 14 avril au 1^{er} novembre 2025 avec interruption du programme du 11 au 17 août 2025

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.

Mieux dormir pour mieux vivre
Forfait 140 €

Pas de session mais prise en charge durant la saison du 14 avril au 1^{er} novembre 2025 avec interruption du programme du 11 au 17 août 2025

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 : info.resa@thalassopornic.com

www.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, si vous êtes adhérent(e).