

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 6 au 25 avril, 27 avril au 16 mai, 18 mai au 6 juin, 8 au 27 juin, 29 juin au 18 juillet, 20 juillet au 8 août, 24 août au 12 septembre, 14 septembre au 3 octobre et du 5 au 24 octobre 2026

Mieux vivre avec la
fibromyalgie
Forfait 350 €

Pour aller plus loin
avec la fibromyalgie
Programme
d'éducation à la santé
Forfait 325 €

Sessions : du 6 au 26 avril, 27 avril au 16 mai, 18 mai au 6 juin, 8 au 27 juin, 29 juin au 18 juillet, 20 juillet au 8 août, 24 août au 12 septembre, 14 septembre au 3 octobre et du 5 au 24 octobre 2026

Forfait de soins spécial
fibromyalgie
Forfait 225 €

Pas de session spécifique mais durant l'ouverture thermale du 30 mars au 24 octobre 2026

Bourbon-Lancy
Auvergne

Sessions : du 20 avril au 9 mai, 1^{er} au 20 juin, 13 juillet au 1^{er} août et du 19 octobre au 7 novembre 2026

Programme ETP
Fibr'Eaux
Forfait 150 €
Protocole initial

Programme ETP
Fibr'Eaux
Forfait 90 €
Séjour avancé

Séjours spécifiques fibromyalgie avancés : du 13 avril au 2 mai, 25 mai au 13 juin, 6 au 25 juillet et du 12 au 31 octobre 2026

Programme ETP
Fibr'Eaux
Forfait 60 €
Séjour confirmé

Séjours spécifiques fibromyalgie avancés : du 13 avril au 2 mai, 25 mai au 13 juin, 6 au 25 juillet et du 12 au 31 octobre 2026

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 23 mars au 11 avril, 25 mai au 13 juin, 19 octobre au 7 novembre et du 9 au 28 novembre 2026

Protocole initial
Forfait 325 €

Protocole avancé
Forfait 325 €

Sessions : 13 avril au 2 mai, 4 au 23 mai, 22 juin au 11 juillet, 17 août au 5 septembre et du 28 septembre au 17 octobre 2026

Allevard

Alpes

Sessions : du 6 au 25 avril, 27 avril au 16 mai, 18 mai au 6 juin, 8 au 27 juin, 29 juin au 18 juillet, 20 juillet au 8 août, 24 août au 12 septembre, 14 septembre au 3 octobre et du 5 au 24 octobre 2026

Mieux vivre avec la
fibromyalgie
Forfait 340 € page 2

Pour aller plus loin avec
la fibromyalgie
Programme d'Education à
la santé
Forfait 325 €

Sessions : du 6 au 26 avril, 27 avril au 16 mai, 18 mai au 6 juin, 8 au 27 juin, 29 juin au 18 juillet, 20 juillet au 8 août, 24 août au 12 septembre, 14 septembre au 3 octobre et du 5 au 24 octobre 2026

Forfait de soins spécial
fibromyalgie
Forfait 225 €

Pas de session spécifique mais durant l'ouverture thermale du 30 mars au 24 octobre 2026

Bagnères-de-Bigorre

Pyrénées

Orientations RH/PSY

Pas de session spécifique ; offre de soins pendant toute la saison thermale du 2 mars au 28 novembre 2026

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 2 mars au 28 novembre 2026

Nuits sereines
Forfait 229 €

Pas de session spécifique ; offre de soins pendant toute la saison thermale du 2 mars au 28 novembre 2026

Barbotan-les-Thermes
Gers

Chaîne Thermale Soleil

Forfait 179 €

Sessions : du 17 mars au 6 avril, 8 au 28 avril, 6 au 26 mai, 15 juillet au 4 août ; 4 au 24 août, 3 au 23 septembre, 24 septembre au 14 octobre et du 15 octobre au 4 novembre 2026

Barèges

Pyrénées

Forfait 59 €

Sessions : du 4 au 23 mai, 1^{er} au 20 juin, 3 au 22 août et du 28 septembre au 17 octobre 2026

Forfait 189 €

Sessions : du 4 au 23 mai, 1^{er} au 20 juin, 3 au 22 août et du 28 septembre au 17 octobre 2026

Bourbon-Lancy
Auvergne

Prix à la carte

Voir programme d'Education Thérapeutique

Caleden
Ou Chaudes Aigues
Auvergne

Forfait 199 €

Sessions : du 9 au 28 mars, 4 au 23 mai, 20 juillet au 8 août, 7 au 26 septembre et du 5 au 24 octobre 2026

Châtel Guyon
AIGA resort thermal
Auvergne

Forfait 199 €

Cure spécifique « Santé et bien-être digestif » (colopathie, maladie de Crohn et recto-colite hémorragique)

Sessions : du 30 mars au 18 avril, 20 avril au 9 mai, 11 au 30 mai, 1^{er} au 20 juin, 22 juin au 11 juillet, 13 juillet au 1^{er} août, 3 au 22 août, 24 août au 22 septembre, 14 septembre au 3 octobre, 5 au 24 octobre, 26 octobre au 14 novembre et du 16 novembre au 5 décembre 2026

Forfait 199 €

Cure spécifique « Mieux vivre sa fibromyalgie »

Sessions : du 30 mars au 18 avril, 20 avril au 9 mai, 11 au 30 mai, 1^{er} au 20 juin, 22 juin au 11 juillet, 13 juillet au 1^{er} août, 3 au 22 août, 24 août au 22 septembre, 14 septembre au 3 octobre, 5 au 24 octobre, 26 octobre au 14 novembre et du 16 novembre au 5 décembre 2026

Dax / St Paul-les-Dax
Aquitaine

Groupe Arenadour

Programme d'éducation à la santé : Je relève le défi
Forfait 50 €
Groupe de parole 10 €

Sessions : du 7 au 26 avril, 26 mai au 14 juin et du 29 septembre au 18 octobre 2026

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 Bérôt

Sessions : 18 avril au 2 mai et du 2 au 21 novembre 2026

Forfait gratuit

Programme pour les Thermes Foch

Pas de session spécifique mais prise en charge durant toute la saison du 2 mars au 28 novembre 2026

Digne-les-Bains
Alpes de Haute Provence

Cure rhumatologique cette année car pas de session fibromyalgie mais station qui connaît bien la pathologie et personnel formé.

Eaux-Chaudes
Pyrénées atlantiques

Cure rhumatologique cette année car pas de session fibromyalgie mais station qui connaît bien la pathologie et personnel formé.

Contactez l'établissement à partir du 4 mai ; un programme pourrait être mis en place

Lamalou-les-Bains
Languedoc Roussillon

Chaîne Thermale Soleil

Forfait 159 €

Sessions : du 19 février au 11 mars, 2 au 22 avril, 23 avril au 13 mai, 11 juin au 1^{er} juillet, 2 au 22 juillet, 23 juillet au 12 août, 3 au 23 septembre, 24 septembre au 14 octobre, 15 octobre au 4 novembre et du 5 au 25 novembre 2026

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

Groupe Arènes Adour

Forfait 150 €

Sessions : du 6 au 25 avril, 4 au 23 mai, 1^{er} au 20 juin, 6 au 25 juillet, 3 au 22 août, 7 au 26 septembre et 5 au 24 octobre 2026

Morsbronn-les-Bains
Alsace

Forfait 139 €

Sessions débutent chaque mercredi : du 4 au 24 mars, 11 au 31 mars, 18 mars au 8 avril, 25 mars au 14 avril, 1^{er} au 21 avril, 8 au 28 avril, 15 avril au 5 mai, 22 avril au 12 mai, 29 avril au 19 mai, 5 au 26 mai, 13 mai au 2 juin, 20 mai au 9 juin, 27 mai au 16 juin, 3 au 23 juin, 10 au 30 juin, 17 juin au 7 juillet, 24 juin au 21 juillet, 1^{er} au 21 juillet, 8 au 28 juillet, 14 juillet au 4 août, 22 juillet au 11 août, 29 juillet au 18 août, 5 au 25 août, 12 août au 1^{er} septembre, 19 août au 8 septembre, 26 août au 15 septembre, 2 au 22 septembre, 9 au 29 septembre, 16 septembre au 6 octobre, 23 septembre au 13 octobre, 7 au 27 octobre, 14 octobre au 3 novembre, 21 octobre au 10 novembre, 28 octobre au 17 novembre 2026

Nancy
Lorraine
Valvital

Forfait 154 €

Sessions non figées commençant le jour de son choix du 16 mars au 9 novembre 2026

Néris-les-Bains
Allier

Orientations RH/PSY

Fibromyalgie
Forfait 250 €

Session du 13 juillet au 1^{er} août 2026

Burn Out
Forfait 250 €

Session du 3 au 22 août 2026

Rennes-les-Bains
Aude

Cure rhumatologique cette année car pas de session fibromyalgie mais station qui connaît bien la pathologie et personnel formé.

Royat-Chamalières
Auvergne

Sessions : du 13 avril au 2 mai, 4 au 23 mai, 25 mai au 13 juin, 6 au 25 juillet, 27 juillet au 15 août, 17 août au 5 septembre, 28 septembre au 17 octobre et du 19 octobre au 7 novembre 2026

Forfaits :
Source Auraline : 145 €
Source Eugénie : 199 €

Saint-Amand-les-Eaux
Nord

Sessions : du 8 au 28 avril, 20 mai au 9 juin et du 4 au 24 novembre 2026

Chaîne Thermale Soleil

Forfait : 170 €

Saint-Laurent-les-Bains
Ardèche

Pas de session spécifique mais prise en charge durant toute la saison du 27 mars au 5 novembre 2026

Chaîne Thermale Soleil

Programme répit
fibromyalgie
Forfait : 165 €

Saubusse-les-Bains
Landes

Pas de session spécifique mais prise en charge durant toute la saison du 23 février au 12 décembre 2026

Programme fibromyalgie
Forfait : gratuit

Saujon
Charente-Maritime

Affections psychosomatiques

Mieux vivre sa fibromyalgie : La douleur impacte toutes les sphères de notre vie, 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 5 au 24 octobre 2026

Mieux vivre sa fibromyalgie
Forfait 400 €

Apprivoiser votre
stress
Sur 5 jours
Forfait 260 €

Apprivoiser votre stress : Un temps de pause proposé pour mieux comprendre le processus du stress et ses diverses traductions en particulier physiques. Un temps pour enrichir ses connaissances.

Sessions : du 9 au 13 mars, 6 au 10 juillet, 23 au 27 novembre et du 7 au 11 décembre 2026

Retrouver son sommeil
naturel
Sur 3 semaines
Forfait 400 €

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 18 mai au 6 juin et du 19 octobre au 7 novembre 2026

**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 4 au 23 mai et du 7 au 26 septembre 2026

Burn-out professionnel
Sur 5 jours
Forfait 260 €

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 8 au 12 juin et du 10 au 14 août 2026.

Burn out professionnel
Sur 3 semaines
Forfait 400 €

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 2 au 21 février, 23 février au 14 mars, 23 mars au 11 avril, du 18 mai au 6 juin, 29 juin au 18 juillet, 7 au 26 septembre, 26 octobre au 14 novembre, et du 30 novembre au 19 décembre 2026

Ussat-les-Bains
Ariège

Pas de session spécifique mais prise en charge durant la saison du 29 juin au 12 décembre 2026

Affections psychosomatiques
Neurologie

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

**Mieux dormir pour mieux
vivre**
Forfait 140 €

Pas de session spécifique mais prise en charge durant la saison du 29 juin au 12 décembre 2026

www.fibrosos.com

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 pas d'améliorer l'état de santé d'une personne atteinte de fibromyalgie sévère en 6 jours ou 12 jours comme une cure thermique 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 thermique 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 d'appartenance à FibromyalgieSOS afin de bénéficier des avantages des conventions.