



Chez l'enfant Le thermalisme en perte de vitesse

Déficit des structures adaptées, énorme progrès des thérapeutiques pharmaceutiques en dermatologie, absence d'études spécifiques, désaffection du corps médical vis-à-vis d'une pratique jugée « désuète »... **Le thermalisme destiné aux enfants vit un moment difficile**, tel est le constat posé lors des derniers Entretiens de Bichat.

● Alors que la fréquentation des curistes adultes a renoué avec la croissance (+ 11 % depuis 2010), celle de ceux de moins de 17 ans ne cesse de marquer le pas. En 2014, avec un peu plus de 8 000 curistes, ils ne représentent plus que 1,6 % de la fréquentation totale, soit une baisse de 53 % en l'espace d'une dizaine d'années.

Au premier rang des raisons avancées par les professionnels, le changement de statut juridique des Maisons d'Enfants à Caractère Sanitaire pour cure thermale (M.E.C.S.) qui, depuis l'ordonnance de 2003, sont devenus des établissements de santé à part entière avec les impératifs de médicalisation du fonctionnement que cela suppose.

Au final, nombre d'entre elles n'ont pu se conformer aux nouvelles normes et ont dû fermer ou se reconverter. Il n'en existe plus que 3 sur tout le territoire, alors que 30 ans auparavant, on en comptait 25 dans la seule station de la Bourboule.

Fractionner la durée de la cure

Au-delà des difficultés structurelles, la temporalité imposée de la cure représente un obstacle pour beaucoup de parents. Difficile en effet pour nombre d'entre eux de dégager 3 semaines de suite ou, en dehors des périodes de vacances scolaires, de consentir à faire rater l'école à leur enfant.

Pour pallier ce problème, la possibilité de fractionner le séjour en deux séquences apparaît comme une solution envisageable et plébiscitée par les opérateurs thermaux. L'Assurance maladie a d'ailleurs accepté qu'une expérimentation dans ce sens soit engagée.

Recherche en berne et milieu universitaire hostile

De l'aveu du Pr Christian Roques, président du Conseil scientifique de l'Association française pour la recherche thermale (AFRETH), « l'état de la recherche dans ce domaine est désolant, alors que les enjeux sont énormes ». On ne comptabilise ainsi que deux études sur le sujet en 11 ans. La première a finalement été retirée par les investigateurs et la seconde a échoué dans son recrutement. Au final, la littérature fournit peu de données utiles sur la question.

L'autre problème que rencontre le thermalisme infantile est lié au fait qu'une partie croissante du monde médical s'en détourne. Pour Pierre-Louis Delaire, dermatologue à La Roche Posay, « les explications à cette désaffection sont multiples. Les progrès des thérapeutiques dermatologiques aussi bien dans le psoriasis, l'eczéma que dans les grandes ichtyoses » appliqués chez des enfants de plus en plus jeunes en font évidemment partie.

« L'hostilité de la majorité de nos enseignants hospitalo-universitaires qui donnent à leurs internes le message suivant : le thermalisme est une thérapeutique désuète qui n'a pas fait de preuves scientifiques suffisantes de son efficacité, qui coûte

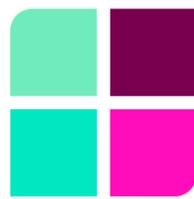
cher à la Sécu et qui enlève donc une partie des ressources de santé (bien plus indispensables à l'hôpital) » serait également, selon le Dr Delaire, un motif fort expliquant le marasme actuel.

Benoît Thelliez



Les moins de 17 ans représentent 1,6 % des curistes

PHANIE



thermes la léchère

PHLÉBOLOGIE • RHUMATOLOGIE • GYNÉCOLOGIE

LES THERMES SONT OUVERTS DU 28 MARS AU 22 OCTOBRE

UNIQUE EN RHÔNE-ALPES : LE TRAITEMENT DU LYMPHŒDÈME

Un traitement thermal et un programme d'éducation thérapeutique : le programme Thermoœdème (AFRETH)



ALTITUDE 440 M

3 MINI CURES 6 JOURS

Pour retrouver la souplesse des articulations et la légèreté des jambes grâce aux vertus de notre eau thermale millénaire.

Réalisation : NSA-Bastille RCS PARIS B 395 193 131
© photos : complexe La Léchère, Thinkstock



DEMANDEZ LE GUIDE THERMAL 2016

par tél. : +33 (0)4 79 22 60 30

ou par mail : contact@thermes-lalechere.com

www.thermes-lalechere.com

MÉDECINE THERMALE

Intestin irritable, MICI Des soins thermaux pour pour les troubles digestifs

Les affections chroniques digestives et génito-urinaires constituent une des indications de la cure thermale. Le Dr Michèle Porte, médecin thermaliste à Châtel-Guyon fait le point.

● À l'entrée du parc naturel régional des Volcans d'Auvergne, jaillissent à 409 mètres d'altitude, les multiples sources chloro-bicarbonatées de Châtel-Guyon. Elles contiennent du silicium, peu de calcium et ont une remarquable teneur en magnésium et en lithium. « L'eau bicarbonatée aide à réguler le transit. Magnésium et lithium semblent agir au niveau des spasmes. Le silicium est un anti-inflammatoire naturel intéressant dans les affections chroniques digestives et urinaires, mais aussi en rhumatologie », souligne le Dr Michèle Porte. Principales indications digestives et génito-urinaires :

Colites

À l'heure de gloire coloniale de Châtel-Guyon, la principale indication digestive était la colite méta-amibienne. La cure soulageait l'inflammation colique 6 à 8 mois. « Certains de ces curistes restent fidèles depuis plus de 50 ans. Aujourd'hui, explique le Dr Porte, les colites sont plus souvent diverticulaires ou médicamenteuses (laxatifs, antibiotiques...) ou infectieuses. La cure soulage les symptômes de colopathie associés et diminue la fréquence des crises de diverticulite. »

Intestin irritable

« Cette affection bien que bénigne est très pénible, tant sur le plan phy-

sique que moralement et socialement : maux de ventre, ballonnements, troubles du transit, difficultés à digérer... ici aussi, la cure à Châtel-Guyon ne guérit pas les patients mais elle les soulage nettement. Dès la 1^{re} cure ils souffrent moins, digèrent mieux, ont un transit régulé (les résultats étant plus rapides dans les diarrhées). Le maximum d'effet est atteint en 3 à 4 cures », note le Dr Porte.

MICI

De plus en plus de jeunes atteints de MICI (maladie de Crohn et RCH) viennent à Châtel-Guyon. « La cure apaise leurs douleurs, diminue les troubles du transit, apporte un bien-être et peut limiter le recours aux médicaments de confort », précise le Dr Porte.

Syndrome entéro-urinaire

« La cure réduit le nombre de cystites en régulant la flore intestinale et en améliorant l'état des muqueuses vaginale et intestinale », précise le Dr Porte.

À Châtel-Guyon environ 92 % des curistes viennent dans le cadre d'une prise en charge par la sécurité sociale, parfois en double cure (digestive et rhumatologique, digestive et urinaire...). Parallèlement aux soins, les curistes ont la possibilité de participer - hors forfait, à prix attractifs - à des Ateliers Santé : Groupe de paroles, Reprise de l'activité physique, Gymnastique sensorielle, Yoga, Sophrologie, Nutrition, Cours de Cuisine...

Dr Sophie Parienté

Le patient, acteur

● Le « Programme Gonarthrose » proposé en complément de la cure thermale de 18 jours permet de démultiplier les bénéfices de celle-ci. Il comprend :
- Un bilan kiné réalisé pour définir un programme adapté au patient.
- 9 cours de gymnastique adaptée pour retrouver souplesse

articulaire, tonicité musculaire, stabilité du genou et équilibre.
- 2 ateliers santé dispensés par un kinésithérapeute et un médecin nutritionniste
- Des fiches d'exercices illustrés que le patient peut réaliser à domicile.
L'objectif, donner les moyens au patient de devenir acteur de sa santé.

Programme gonarthrose à Aix les Bains Des soins adaptés pour un bénéfice prouvé

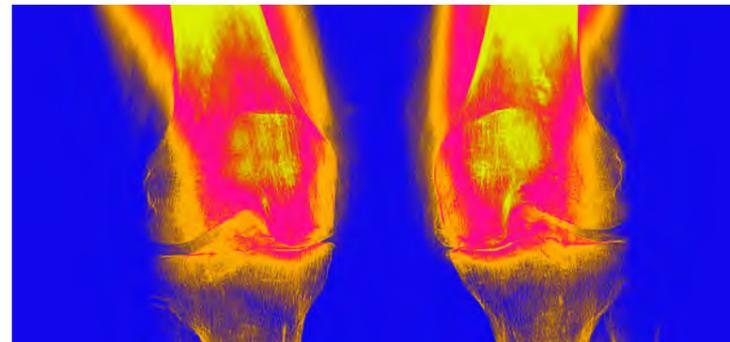
La station thermale d'Aix-les-Bains (Savoie) propose une cure médicale spécialisée en rhumatologie, plus spécifiquement axée sur la gonarthrose avec un programme complet proposant des exercices adaptés pour soulager la douleur.

● La gonarthrose représente le premier motif de cure thermale rhumatologique. De nombreuses études menées à Aix-les-Bains ont démontré l'efficacité des traitements thermaux dans l'arthrose. La station a notamment contribué de manière importante, à la plus vaste étude jamais menée en la matière sur la gonarthrose (avec Balaruc et Dax), l'étude Ther-marthrose.

Cette étude randomisée, multicentrique, financée par l'AFRETH, la région Rhône-Alpes et le Conseil général de Savoie a été publiée en 2010 dans « Annals of the Rheumatic Diseases »*. L'étude Ther-marthrose menée sur 462 patients atteints de gonarthrose et suivant tous le traitement classique contre la gonarthrose (analgésiques, anti-inflammatoires, infiltrations, exercices à domicile...), a montré que l'amélioration de la douleur et des capacités fonctionnelles était significativement plus élevée chez les curistes que chez les non-curistes. À 3 mois, 6 mois et 9 mois, la cure augmentait d'environ 50 % le nombre de patients améliorés de manière pertinente en termes de douleur et de fonction. Selon l'opinion des patients, deux fois plus de malades étaient améliorés chez les curistes (54,4 %) que chez les témoins (29,7 %). Il en était de même selon l'opinion des médecins : 54,4 % versus 30,9 %. Une amélioration significative des scores de douleur (EVA) et de fonction (questionnaire WOMAC) a également été observée. Cet effet se maintenait à 9 mois. « Cette étude a largement contribué à la reconnaissance du traitement thermal dans l'arthrose », souligne le Dr Forestier, rhumatologue à Aix-les-Bains.

Les différents soins

Les différents soins prodigués (application de boues, bains chauds) ont une action anti-inflammatoire et analgésique et soulagent les douleurs.



La gonarthrose est le 1^{er} motif de cure thermale rhumatologique

Les massages manuels ou les séances de rééducation en piscine ont pour effet de diminuer les contractures musculaires et favorisent le renforcement musculaire par une mobilisation douce et progressive du corps. Au programme, 4 à 6 soins quotidiens de 1 à 2 heures pendant 18 jours consécutifs. En complément de la cure, un « Programme gonarthrose » est proposé à Aix-les-Bains. « Les études le montrent, l'activité physique et la perte de poids sont deux composantes essentielles du traitement sur le long terme. Le programme gonarthrose apprend au patient les exercices physiques

adaptés », explique le Dr Forestier. La cure thermale est bénéfique à tous les stades de l'arthrose qu'elle soit débutante ou sévère.

« Elle est particulièrement recommandée chez les sujets polyarthrosiques car elle permet de traiter simultanément toutes les localisations de l'arthrose. Elle est également particulièrement adaptée à des sujets en surpoids car les séances de rééducation en piscine permettent de faire travailler l'articulation soulagée du poids du corps, beaucoup plus facilement », ajoute le Dr Forestier.

Christine Fallet

*Forestier R. et al. Ann Rheum Dis. 2010; 69: 660-5

Techniques de cure à Châtel-Guyon

● Cure de boisson : le médecin thermal oriente le curiste (1^{re} consultation), vers la source minéralisée la plus adaptée à son état global de santé. L'eau, qui se modifie au contact de l'air, doit être prise à la source ou griffon plusieurs fois par jour, à doses progressives.
- Entéroclyse : irrigation colique par voie anale (80 à 280 gr d'eau thermale instillés en goutte à goutte en 30 minutes environ à l'aide de canules à usage unique) suivie de repos. Un cataplasme abdominal à l'argile chaude facilite la remontée colique de l'eau. « Ce soin en général très bien toléré agit sur la flore de fermentation et de putréfaction

et a un effet anti-inflammatoire et cicatrisant », précise le Dr Porte. Il peut être proposé dans les diverticuloses, les troubles du transit, les colopathies en général, les déséquilibres de flore, les MICI hors des poussées et avec prudence) et les affections urinaires (cystites à répétitions).
- Douches locales suivant le transit colique (« baveuse » en position allongée, ou « sous marine » réalisée par le curiste lors d'un bain d'eau thermale),
- Massages abdominaux sous l'eau,
- Cataplasmes abdominaux à 45 °C,
- Irrigation vaginale : lavage vaginal de 10 litres pour améliorer la qualité de la muqueuse (mycoses, infections à colibacilles)
- Bains et soins classiques de détente (bains à bulles, à jets, douches au jet...)

GALIEN 2016

L'APPEL À CANDIDATURE EST OUVERT, DÉSORMAIS 6 VOLETS :

- Volet 1. Médicaments
- Volet 2. Travaux de recherche
- Volet 3. Dispositifs médicaux
- Volet 4. e-santé
- Volet 5. Accompagnement du patient
- Volet 6. Dermocosmétique

Présentez votre candidature directement en ligne sur www.prixgalien.com

Tél. : 01 47 38 17 19 – Mail : secretarygeneral@prixgalien.com



L'acné sévère, une orientation de la cure thermale

PHANIE

Les soins dermatologiques à Uriage-les-bains

De l'acné aux traitements post-cancer

Filiaire à 100 % des laboratoires dermatologiques d'Uriage, l'établissement thermal du même nom développe une palette de soins particulièrement adaptés aux pathologies de la peau du fait du caractère isotonique de son eau. Pour des malades chroniques souvent en échec thérapeutique, la cure offre aussi un moment de répit et les leviers nécessaires pour réintégrer un système de traitement.

● Chaque année, la station thermale iséroise d'Uriage-les-bains accueille 4 500 curistes dans l'ensemble de ses orientations thérapeutiques, en rhumatologie, ORL et dermatologie. Représentant environ un tiers de l'activité de cure médicalisée, les soins dermatologiques concernent essentiellement des patients atteints de psoriasis et d'eczéma, mais aussi ceux souffrant d'acné sévère, de séborrhéique ou de dermite atopique.

« Depuis quelques années, on a également de plus en plus de cures post-cancer qui consistent à traiter les cicatrices et tout ce qui est lié à la radiothérapie », signale Muriel Lapeyre, directrice des Thermes d'Uriage-les-bains. En tant que filiale des laboratoires dermatologiques d'Uriage, la station bénéficie d'un appui important au niveau de la recherche. « Cela nous permet de comprendre pourquoi et comment l'eau thermale agit sur certaines pathologies », indique Muriel Lapeyre. Avec 11 000 mg de sels minéraux et un pourcentage en chlorure de sodium similaire au sérum physiologique, l'eau d'Uriage est présentée comme la « seule eau thermale

isotonique ». Ses propriétés hydratantes, anti-inflammatoires, antibactériennes assurent entre autres une efficacité d'action dans de nombreuses dermatoses (de type couperose, rosacée, dermite de contact, post-laser, dermite séborrhéique).

Stabiliser la maladie

Les soins thermaux dispensés en dermatologie comprennent des bains (simples ou aérobains), des douches (simples, générales, locales ou filiformes) et des pulvérisations-brumisations (pour le visage, le corps, le cuir chevelu ou les gencives). Dans des pathologies de peau chroniques comme le psoriasis, « certains patients viennent en cure depuis 10 ans car ils sont stables et n'ont pas d'autres poussées », témoigne le Dr Murielle Bourgeois-Clavier dermatologue et médecin thermal. Pour certains psoriasiques en échec thérapeutique, la cure thermale leur offre un moment de répit. « Souvent dans les mois suivant celle-ci, ils vont mieux, ils ont moins de plaques et se traitent moins localement », relève le Dr Bourgeois-Clavier. D'ailleurs, « en règle générale durant la cure, ils ne se mettent qu'une crème hydratante », précise-t-elle.

Accréditation ETP

En matière d'éducation thérapeutique, la station d'Uriage a été accréditée par l'Agence régionale de santé en 2015 dans l'eczéma et le psoriasis. L'accompagnement, les conseils d'hygiène, les échanges entre malades sont en effet primordiaux pour réintégrer certains patients dans une logique de traitement, insiste le Dr Bourgeois-Clavier. L'établissement d'Uriage-les-bains développe également des activités adaptées à « visée thérapeutique » avec sa formule « Energie Thermes ». Moins contraignante pour un public d'enfants, de jeunes adultes et d'actifs, les minicures de 6 à 12 jours donnent accès à un programme de quatre soins quotidiens avec suivi médical mais sans remboursement par la sécurité sociale. « On est toutefois resté sur des tarifs très proches de ceux de la Sécu - en dessous de 200 euros par semaine - pour ne pas pénaliser les gens », indique Muriel Lapeyre.

David Bilhaut

Une minicure dans la maladie d'Alzheimer

Donner du répit aux aidants

La Chaîne Thermale du Soleil a lancé, en octobre dernier à Cambo-les-Bains, une minicure de 4 jours pour apporter soulagement et détente aux proches de personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer.

● Le rôle des aidants d'une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer est primordial. Leur présence et leur accompagnement dans la réalisation de toutes les activités du quotidien permettent, en effet, au malade de rester à son domicile, le plus longtemps possible. Cet accompagnement nécessite, néanmoins, des ajustements (personnels et professionnels) et une surveillance accrue du patient 24 heures sur 24, entraînant souvent l'épuisement de l'aidant.

Un accompagnement pluridisciplinaire

Compte tenu de l'impact important de la maladie d'Alzheimer sur la vie quotidienne, la prise en charge de cette pathologie doit, intégrer le patient, mais aussi son entourage. C'est dans cet esprit que les thermes de Cambo-les-Bains (Pyrénées-Atlantiques), en partenariat avec France Alzheimer Pyrénées Atlantiques, ont conçu un séjour spécifique de quatre jours* prenant en charge, en journée, les patients atteints de la maladie d'Alzheimer (stade « léger » ou « moyen »), tout en proposant aux aidants des activités propices au repos et à la relaxation. Au programme - pour les proches aidants - durant ces 4 jours : un atelier

« prendre soin de soi » ; une séance sophrologie théorique et pratique ; un modelage aromatique ; un atelier diététique ; une séance de gym douce ; un atelier de psychologie positive ; un groupe de parole et un atelier décoration. Les patients, quant à eux, bénéficient d'un atelier de stimulation cognitive ; d'une séance de sophrologie théorique et pratique, de deux ateliers décoration ; d'une séance de gym douce et d'un atelier diététique.

Le premier séjour « répit » Alzheimer s'est déroulé en octobre dernier. « Nous avons fait partir 3 couples de notre association dont les époux étaient atteints de la maladie d'Alzheimer. Ces derniers ont été pris en charge, durant ces 4 jours, par l'équipe pluridisciplinaire de Cambo-les-Bains (médecin thermal, infirmières, psychologues, kinésithérapeute, psychomotricien, animateurs) que nous avons préalablement formée aux spécificités de la maladie d'Alzheimer. Ils étaient également accompagnés durant tout le séjour par une bénévoles de notre association particulièrement attentive à leurs besoins, capable d'adapter ou de modifier les activités proposées, si besoin », indique le Dr Alain Dyan, gériatre, président de l'association France Alzheimer Pyrénées Atlantiques.

Une expérience satisfaisante

Cette prise en charge a permis aux proches des patients de se libérer - pendant 4 journées - de la res-

ponsabilité de l'accompagnement de leur conjoint malade. Les couples qui le souhaitent ont, néanmoins, pu opter pour des ateliers en commun : marche nordique, animation musicale, visites, réflexologie plantaire, et après-midi de détente au spa thermal avec deux soins au choix (bain de boue, jets de forte pression et/ou bain reminéralisant avec un accès au bain vapeur).

Durant leur séjour, les couples ont, par ailleurs, bénéficié des repas du chef étoilé, Michel Guérard et ont été logés dans une résidence 3 étoiles appartenant à la Chaîne Thermale du Soleil. « Nous avons opté pour des appartements proches de l'équipe de réception de Cambo-les-Bains, assurant ainsi une surveillance des patients en cas d'errance », conclut le Dr Dyan.

Enfin, pour que le coût du séjour ne constitue pas un obstacle au répit de l'aidant, l'association France Alzheimer Pyrénées Atlantiques s'est fixé pour règle de prendre en charge les frais de séjour du patient. « Les retours concernant cette mini-cure ont été très positifs : les conjointes nous ont confié avoir réussi à lâcher leurs tensions et à se détendre. De leur côté, les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ont apprécié le fait d'avoir été écoutées et accompagnées de façon personnalisée », précise le Dr Dyan.

Hélia Hakimi-Prévo

*5 mini-cures sont prévues de mars à décembre 2016



11 destinations Santé

La médecine thermale, une alternative efficace aux traitements des pathologies chroniques

Avec onze établissements thermaux, Valvital couvre les principales indications thérapeutiques du thermalisme.

Les destinations Valvital sont des stations thermales à taille humaine, au cadre privilégié, proposant une prise en charge personnalisée et un encadrement médical de haut niveau. Deux conditions qui permettent de proposer des soins adaptés ainsi que des programmes d'éducation à la santé qui ont un rôle essentiel dans le cadre des maladies chroniques.

CURE THERMALE

- Rhumatologie
- Voies respiratoires
- NOUVEAU** Phlébologie
- Affections psychosomatiques
- Troubles du développement de l'enfant
- Maladies de l'appareil digestif et métaboliques
- Maladies de l'appareil urinaire

ValVital

RÉSÉRVATION PAR TÉLÉPHONE : **04 79 35 38 50**

RÉSÉRVATION EN LIGNE : www.valvital.fr



Établissement rénové Ouverture juillet 2016

Nouvel établissement Ouverture juillet 2016

Compagnie Européenne des Bains, SA au capital de 308 640 €, exerçant son activité sous l'enseigne « Valvital ». RCS Paris B 352 840 862. Crédits photos : C. Mossière - C. Pedrotti/F. Louis

Informations pratiques

- Établissement Thermal d'Uriage-les-bains : 04.76.89.10.17 ou www.etu.fr
- Mini-cure en dermatologie à partir de 195 euros pour 24 soins sur 6 jours ; Energie Thermes, formule dermatologie : 55 euros pour les curistes (6 séances de 45 minutes).

MÉDECINE THERMALE

Prise en charge du lymphoedème Des bienfaits évalués à La Léchère-les-Bains

La station thermale de La Léchère-les-Bains propose un nouveau traitement thermal spécifiquement adapté au lymphoedème : le programme **Thermoedème**.

● Le lymphoedème est une pathologie chronique causée par l'accumulation de la lymphe dans le tissu interstitiel qui peut être consécutive à une malformation constitutionnelle du système lymphatique (lymphoedème primaire) ou à une destruction des voies lymphatiques normales (lymphoedème secondaire). Il touche surtout les membres supérieurs et inférieurs. Plusieurs causes peuvent en être responsables, notamment l'obstruction des vaisseaux lymphatiques ou leur dégradation à la suite d'un accident, d'une chirurgie, notamment d'un curage ganglionnaire, d'une radiothérapie axillaire (dans le cas du cancer du sein par exemple qui en est la cause la plus fréquente).

La cure proposée vise à activer la circulation dans les vaisseaux lymphatiques restés fonctionnels afin de réduire l'œdème du bras ou de la jambe en associant plusieurs techniques et à améliorer la qualité de vie.

Programme Thermoedème

Le programme Thermoedème associant des soins de balnéothérapie spécifiques sur la base d'une cure traditionnelle de 18 jours (massages à type de drainage lymphatique sous affusion d'eau thermale, des exercices physiques en piscine d'eau profonde, des douches tangentielles de type Talaxion, enveloppements d'eau thermale...) ainsi qu'un programme d'éducation thérapeutique a été conçu par un groupe de travail issu de cinq stations thermales sous l'égide de l'AFRETh. Il a été autorisé par l'Agence régionale de santé Rhône-Alpes et développé en 2014 et 2015 à la Léchère les Bains ainsi que dans trois autres stations : Argeles Gazost, Barbotan les Thermes et Luze Saint-



La radiothérapie axillaire dans le cancer du sein, la cause la plus fréquente

Sauveur. Le programme d'éducation thérapeutique a été conçu afin d'aider le patient à mieux prendre en charge au quotidien cette maladie chronique en lui apprenant notamment les bons gestes préventifs. Il est dispensé par un kinésithérapeute et une infirmière formés à l'éducation thérapeutique et aux techniques de prise en charge spécifiques du lymphoedème. Il comprend trois ateliers collectifs de connaissance, deux entretiens individuels avec un professionnel de santé et deux ateliers pratiques.

Mise en place d'un essai contrôlé randomisé

Le programme Thermoedème est mis en place depuis 2014 à La Léchère-les-Bains : 40 patients la première année, puis 69 en 2015, présentant un lymphoedème de stade II ou III ont suivi soit un programme complet (soins associés à l'éducation thérapeutique), soit les soins thermaux sans éducation afin de faire une évaluation préliminaire du programme. Les critères d'évaluation étaient les mensurations étagées à dix niveaux le long du membre atteint à J0, J10 et J20 et l'échelle de qualité de vie ULL27 à J0, J90 et J270. Les résultats préliminaires ont montré une réduction significa-

tive du handicap fonctionnel et du périmètre du membre atteint, une satisfaction des patients et une amélioration de la qualité de vie. Ces résultats encourageants justifient la mise en place, d'un essai contrôlé randomisé financé par l'AFRETh afin d'évaluer avec une méthodologie rigoureuse le programme Thermoedème chez des patientes atteintes de lymphoedème post-thérapeutique de cancer du sein.

L'objectif principal est l'amélioration de la qualité de vie mesurée par l'échelle ULL27 à 6 mois. Les objectifs secondaires sont les suivants : réduction du volume du bras mesurée par périmétrie étagée, qualité de vie, réalisation des objectifs éducatifs, évaluation des coûts induits et recueil des effets indésirables.

« L'expérimentation préliminaire du programme Thermoedème montre d'une part le besoin fortement ressenti des patients pour une prise en charge à la fois physique et éducative sur cette pathologie et d'autre part, l'importance de l'investissement nécessaire de la part des équipes soignantes et éducatives et le caractère irremplaçable des entretiens individuels. Le degré de satisfaction des patients est très élevé mais le bénéfice réel demande à être mesuré objectivement ce qui va être réalisé dans l'étude qui se met en place », souligne le Pr Patrick Carpentier (Médecine vasculaire, CHU de Grenoble)

Christine Fallet

Prise en charge des douloureux chroniques Néris-les-Bains joue la carte de la prévention

Au-delà des cures thermales médicalisées en rhumatologie, neurologie et affections psychosomatiques, les Thermes de Néris-les-Bains misent sur la flexibilité, avec des modules complémentaires ciblant des pathologies, des mini-cures et autres courts séjours dédiés à la prévention.

● Située en Auvergne, dans l'Allier, la station thermale de Néris-les-Bains propose des cures thermales médicalisées de 18 jours remboursées par la Sécurité sociale dans des orientations rhumatologiques (mal de dos, séquelles de traumatismes ostéo-articulaires, fibromyalgie, rhumatismes subaigus ou chroniques), neurologiques (pathologies d'origine centrales, des nerfs périphériques, du système neurovégétatif, dégénérescence du système nerveux, sclérose en plaques) et psychosomatiques (états dépressifs, anxieux, dystonie neurovégétative, troubles du sommeil).

La station bénéficie d'une eau riche en lithium, dont les vertus sédative, antalgique, équilibrante et relaxante conviennent particulièrement à la prise en charge de douleurs. « L'eau thermale de Néris-les-Bains agit au niveau du cortex psychologique. Apaisante, elle donne des résultats au niveau du stress et donc de la douleur », souligne le Dr Marie-Chantal Brugière, médecin thermal. Au-delà des soins purement thermaux, le temps de la cure est aussi l'occasion de rompre le « cercle vicieux » qu'entraîne la douleur en termes d'hygiène de vie.

Remise en question

« Pendant les trois semaines, les curistes peuvent revoir leur mode

de vie, leur manière d'aborder l'activité physique, l'alimentation, le sommeil... La cure est vraiment là pour aider le patient à se remettre en question », insiste le Dr Brugière. « S'il joue le jeu, on obtient de très bons résultats, qu'il s'agisse entre autres de réduction de consommation d'antidouleurs ou de recours aux soins kiné », ajoute-t-elle. Dans certaines affections spécifiques - notamment la fibromyalgie ou la névralgie pudendale - des modules sont proposés aux curistes en complément de leurs soins thermaux. Se déroulant à certaines dates de l'année, ces modules optionnels non pris en charge par la Sécurité sociale, incluent selon les pathologies des séances d'activité physique, de sophrologie, de gym adaptée, des ateliers psychologie et nutrition, des conférences médicales ou des groupes de parole.

Première approche

Pour les personnes n'ayant pas la possibilité de suivre une cure thermale sur trois semaines, la station de Néris-les-Bains dispose de formules plus courtes, en dehors du cadre de prise en charge par la Sécurité sociale. D'une durée de 6 à 12 jours, des « mini-cures » « Halt'O Douleurs » englobent ainsi quatre soins sur une journée (bains hydrorelax, illuminations, séances de mobilisation en piscine, massages sous affusion) qui visent à soulager des douleurs liées à des gestes récurrents du quotidien. La station propose enfin un séjour de prévention santé « Neutralis » dédié aux personnes qui souffrent de migraines et de douleurs chroniques.

En six jours, dix-huit soins à visée sédative et antalgique et cinq ateliers complémentaires autour de l'hygiène de vie, le programme offre aux participants quelques clés pour mieux appréhender leur santé. En complément, des programmes axés autour de la gestion du stress (séjour prévention santé Ge-Néris et cure libre Hal'O Stress) pourront aider certains patients douloureux chroniques. « Si ces séjours ne sont pas suffisants pour des personnes qui ont vraiment besoin d'une cure, ils constituent une première approche du thermalisme dans une démarche de prévention », résume le Dr Brugière.

David Bilhaut

SAUJON la station thermale des troubles anxieux



LES THERMES DE SAUJON

Troubles anxieux / Dépression réactionnelle / Insomnie / Fatigue chronique
Colopathie / Fibromyalgie / Sevrage médicamenteux / Burn Out

Cures thermales de 3 semaines, Courts Séjours, Soins à la carte

05 46 23 50 15 - www.thermes.net

LE SPA THERMAL PHILAE

Piscine multijets / Aquagym / Douches sensorielles / Solarium / Sauna
Jacuzzi (intér./extér./panoramique) / Hammam / Bains / Douches / Modelages
Massages par Kiné D.E / Soins esthétiques / Cellu M6

05 46 23 50 17 - www.espace-philae.com



ÉCOLE THERMALE DU STRESS

Apprivoiser votre stress Niv. 1&2 / Mieux vivre votre fibromyalgie
Arrêter ou réduire vos tranquillisants / Prévenir le burn-out professionnel

Stages en complément d'une cure thermale

05 46 39 62 37 - www.thermes.net

Tarifs et calendrier 2016

● Module Fibromyalgie (215 euros) proposé du 11 au 30 avril 2016 ; Module névralgie pudendale (210 euros), du 20 juin au 9 juillet ; Mini-cure « Halt'O Douleurs (495 euros/ 6 jours, 891 euros/12 jours) ; séjour NEUTRALIS (432 euros, hors hébergement), du 25 au 30 juillet et du 26 septembre au 1^{er} octobre.
Plus d'information sur www.thermes-neris.com et au 04.70.03.10.39.



Maladies métaboliques et diabète L'éducation thérapeutique durant sa cure est primordiale

Découvertes, pour la plupart, dès 1602, les eaux thermales bicarbonatées, sodiques et fortement minéralisées de la station de Vals-les-Bains (Ardèche) sont, aujourd'hui, utilisées pour la prise en charge des affections digestives, mais aussi, du diabète.

● C'est à partir de 1947, sous l'impulsion d'hommes politiques locaux, que la station de Vals-les-Bains s'oriente dans le traitement du diabète.

« Aujourd'hui, nous accueillons non seulement des patients diabétiques, mais aussi, des personnes souffrant d'autres troubles métaboliques (hypercholestérolémie et goutte, notamment). Du point de vue de la sécurité sociale, les troubles métaboliques que nous prenons en charge sont rattachés à notre indication thérapeutique "affections digestives" : c'est dans ce cadre que nous



Les patients bénéficient de soins d'hydrothérapie

offrons aux patients diabétiques une cure de 3 semaines, prise en charge à 100 % », souligne le Dr Éric Jouret, médecin thermal à Vals-les-Bains.

Des eaux reconnues

La station de Vals-les-Bains reçoit environ 2 800 curistes diabétiques par an, dont près de 800

sont hospitalisés au centre hospitalier Paul Ribeyre de Vals-les-Bains. « L'hospitalisation est réservée à nos curistes qui ont un diabète mal équilibré et/ou accompagné de complications (ophtalmologiques, rénales...). Les autres curistes résident dans des studios meublés, dans des campings ou des hôtels, dont certains proposent une alimentation adaptée au diabète et aux surcharges pondérales », indique le Dr Jouret.

La cure dédiée aux personnes diabétiques comprend 72 soins sur 18 jours (4 soins, 3 fois par jour pendant 6 jours). Il s'agit notamment de soins d'hydrothérapie : bains, douches, massages, cataplasmes, douches pénétrantes, compresses d'eau froide pour l'amélioration de la circulation sanguine des jambes... En parallèle, le curiste doit boire de l'eau thermale, 3 fois par jour. « Les eaux bicarbonatées, sodiques et très minéralisées de Vals-les-Bains agissent sur le foie et le tube digestif.

De plus, plusieurs études (menées, notamment, par le Dr André Alland, ancien diabétologue à Vals-les-Bains et le Pr Philippe Vague, diabétologue à Marseille, entre 1972 et 1986) ont montré que la consommation régulière de ces eaux permet une légère augmentation de la sécrétion d'insuline au niveau du pancréas », précise le Dr Jouret.

L'ETP : élément essentiel de la cure

En complément des soins d'hydrothérapie, les curistes diabétiques bénéficient d'un important programme d'éducation thérapeutique (ETP) : consultations avec des diététiciens, ateliers cuisine, activité physique (aquagym, aquabike, marche nordique...), conférences données par une infirmière concernant les complications spécifiques du diabète et leur prévention. « L'éducation thérapeutique du patient diabétique durant sa cure est primordiale. Le

cadre agréable et serein de la cure le rend particulièrement réceptif aux conseils délivrés par l'équipe thermale (médecins, diététiciens, infirmiers, préparateurs physiques...). Par ailleurs, je rencontre les curistes en début, milieu et fin de cure pour faire le point et m'assurer de leur adhésion à l'ETP proposée », note le Dr Jouret. L'objectif est, en effet, de rendre les patients diabétiques autonomes, une fois de retour à leur domicile (pratique d'une activité physique régulière, alimentation adaptée au diabète...). « Car les modifications de comportements - induits lors de la cure thermale - peuvent aider le patient diabétique à éviter des traitements médicamenteux trop lourds et à diminuer le recours aux arrêts maladies et les hospitalisations », conclut le Dr Jouret.

Hélia Hakimi-Prévo

Thermes de Vals les Bains :
tél : 04.75.37.46.68 ; www.thermesdevals.com

Affections ORL et pneumologiques Diminuer les poussées infectieuses et/ou la dyspnée

La station de Vernet-Les-Bains propose des cures thermales pour les voies respiratoires supérieures ou inférieures. Le Dr Pierre Vivalta, médecin thermaliste, rappelle les bénéfices du soufre pour les voies respiratoires.

● Plantons le décor : les Pyrénées orientales, un cadre idyllique et les sommets enneigés du massif du Canigou (2 784 m). À leurs pieds, à 650 mètres d'altitude, la station thermale de Vernet les Bains. Au climat sec et ensoleillé, elle offre à ses curistes enfants et adultes, les vertus de ses eaux sulfurées alcalines.

« Le soufre intervient dans la qualité du mucus, un élément clé de l'intégrité de la barrière muqueuse. Il exerce une action anti-allergique, décongestionne et diminue le spasme bronchique. Mais c'est aussi un antiseptique respiratoire qui présente un intérêt tout particulier dans les affections respiratoires chroniques avec phénomènes infectieux prédominants », souligne le Dr Pierre Vivalta.

Une cure thermale à Vernet les Bains pour les voies aériennes (supérieures ou inférieures) débute chaque jour par une pratique de lavage irrigation nasale (2 litres d'eau par le rhinopharynx suivi de mouchage crachage).

Des soins adaptés à chacun

Une communauté de soins est ensuite proposée, adaptée à la pathologie sous jacente et à l'état de santé du curiste : humages nébulisation (simples, soniques, secs ou humides), aérosols (simples ou soniques), électroaérosols, salle de cavitation (où l'ionisation négative de l'eau thermale par lampes à UV et sa mise en suspension sous forme de brouillard permet aux fines gouttelettes d'eau ionisées de quelques angströms d'atteindre les alvéoles

pulmonaires pour y ramollir le mucus tout en évitant qu'elles ne se déposent au passage sur les parois des bronches). Pour les soins thermaux à visée pneumologique, vient ensuite une séance de rééducation respiratoire avec apprentissage ou réapprentissage de la toilette bronchique par un kinésithérapeute.

Pour les pathologies ORL avec infections bactériennes, le curiste peut bénéficier de pratiques médicales complémentaires : lavages de sinus par la technique de Proëtz, insufflations tubo-tympaniques de gaz thermal sulfureux à l'aide d'une sonde d'itard (pour restaurer la perméabilité de la trompe d'Eustache et permettre de drainer l'oreille moyenne), douches pharyngiennes au pistolet pharyngien (nettoyage des cryptes amygdaliennes)...

Enfin, chaque séance se termine par une ou deux balnéothérapies. « La balnéothérapie est le moment de détente de la cure. Je privilégie les bains bouillonnants qui détendent et assouplissent le rachis cervical. Si une deuxième balnéothérapie est indiquée, en particulier en cas d'orientation principale pneumologique et secondaire rhumatismale, je préconise si possible le jet brisé. Il fait vibrer les parois thoraciques et permet au curiste d'expectorer et de cracher », explique le Dr Vivalta.

Le Dr Vivalta, qui exerce depuis 35 ans à Vernet-Les Bains assure qu'« à condition de respecter les contre-indications et notamment d'orienter les insuffisants cardio-respiratoire sévères vers des stations de moindre altitude, une cure à Vernet les Bains apporte bien être et, selon les cas une diminution des poussées infectieuses et/ou de la dyspnée ».

Dr Sophie Parienté

D'après un entretien avec le Dr Pierre Vivalta, médecin thermaliste à Vernet les Bains

CHÂTEL-GUYON

STATION THERMALE DE L'INTESTIN
ET DE LA RHUMATOLOGIE



Colopathie fonctionnelle
Syndrome de l'Intestin Irritable

Colites

Diverticulose colique

Maladie de Crohn

Recto-Colite Hémorragique

Arthroses

Rhumatismes inflammatoires

Fibromyalgie

2 curistes sur 3
estiment avoir diminué leur
consommation de médicaments à
visée digestive 4 mois après leur
séjour thermal de 18 jours*

*Enquête réalisée par les Thermes de Châtel-Guyon auprès de 77 curistes souffrant de Colopathie fonctionnelle (Syndrome de l'Intestin Irritable - S.I.I.) pendant la saison 2015.

LES THERMES
DE
Châtel-Guyon
— AUVERGNE —

Pour les médecins
Visite des Thermes,
découverte des soins
tél. : 04 73 86 34 49

Informations curistes
Ouverture du 21 mars au 5 novembre 2016
tél. : 04 73 86 00 08
www.thermesdechâtel-guyon.fr



Troubles anxieux, burn-out... Des bienfaits démontrés dans les pathologies psychiatriques

Les bienfaits de la cure thermale sur les pathologies psychiatriques sont, au fil des études publiées depuis quelques années, de plus en plus étayés. Démonstration avec le Dr Olivier Dubois, psychiatre (Clinique psychiatrique et Établissement thermal de Saujon) et médecin thermal.

● Les pathologies psychiatriques, et en particulier les troubles anxiodépressifs et le burn-out, sont au centre des préoccupations des médecins thermaux aussi, tant leur incidence a cru : 41 % des salariés se disent stressés. Or, le stress, lorsqu'il se prolonge, facilite la survenue d'un trouble anxieux.

Ainsi, « le burn-out, qui traduit un épuisement dans un contexte professionnel, débute par une anxiété envahissante, explique le Dr Olivier Dubois. Il se manifeste par une angoisse, la peur de ne pas y arriver, une perte de motivation, une fatigabilité, puis, quand il se complique, par des phobies, des conduites addictives, voire une dépression, plus volontiers chez des personnes perfectionnistes et/ou hypersensibles. »

Sur ce terrain, les soins thermaux induisent une grande détente qui autorise le lâcher prise, l'anxiolyse et la reprise d'un sommeil réparateur. Le temps de la cure, trois semaines, est suffisamment long pour « sortir du cadre »... À cela, s'ajoute la prise en charge médicale, tous les soignants étant centrés sur la santé mentale du patient. La cure exerce un effet global et durable sur les symptômes physiques et psychologiques (fatigue, inquiétude, projection dans l'avenir, etc.).

Une première étude, Stop-TAG

La première étude, Stop-TAG (Suivi du Thermalisme à Orientation Psychosomatique dans le Trouble Anxieux Généralisé), comparait le traitement thermal à un médicament psychotrope de référence du trouble anxieux, la paroxétine. À 2 mois, soit 5 semaines après la fin de la cure, l'on notait une différence de 44 % en faveur de la cure



Dans l'étude SPECTh, 70 % des patients étaient des femmes

PHANIE

sur le niveau d'anxiété et la composante dépressive, une efficacité mesurée sur les différents critères d'évaluation du trouble anxieux. À 6 mois, deux tiers des patients traités initialement par la cure restaient améliorés de près de 50 %.

Autre travail conduit en établissement thermal, SPECTh (Sevrage de Psychotropes par Education psychothérapique en Cure Thermale), qui évaluait l'efficacité de la cure pour le sevrage des benzodiazépines (BZD). Les 70 patients, en majorité des femmes (78 %), de 54 ans d'âge moyen, prenaient des BZD depuis plus de trois ans pour 80 % d'entre eux. Au 3^e comme au 6^e mois, 43 % des patients ont arrêté complètement les BZD ; au 6^e mois, 80 % ne prenaient plus du tout de BZD ou avaient réduit d'au moins de moitié leur consommation, le sentiment de dépendance évoluant naturellement en proportion.

Amélioration de l'état anxieux

Les meilleurs candidats à l'arrêt étaient paradoxalement les plus anxieux et les plus dépressifs à l'initiation de la cure. « Le sevrage est donc possible, en cure, dans un établissement spécialisé. Il peut s'accompagner d'une amélioration de l'état anxieux, y compris pour les personnes les plus en difficulté », résume-t-il.

Enfin, « un programme, PACThe, d'Accompagnement et de réhabilitation post-thérapeutique pour les femmes en rémission complète de leur Cancer du sein en milieu Thermal, a fait la preuve de son efficacité, spectaculaire dès 15 jours de cure, souligne le Dr Dubois, notamment sur la qualité de vie et du sommeil, les scores d'anxiété et de dépression, l'activité physique et le contrôle pondéral ». Les soins thermaux, quatre soins quotidiens, sont ici associés à un suivi nutritionnel (menus équilibrés, consultations diététiques, etc.), un programme d'entraînement physique (renforcement musculaire, marche, vélo, réhabilitation, etc.) et un soutien psychologique (sophrologie, groupes de paroles, etc.).

Dr Brigitte Blond

ÉTABLISSEMENT THERMAL
URIAGE
EAU THERMALE

À la source d'une meilleure qualité de vie

Vivre l'Expérience Thermale Uriage, c'est...

- découvrir un cadre d'exception
- bénéficier des propriétés uniques et exceptionnelles de l'Eau Thermale d'Uriage
- recevoir des soins adaptés à de multiples indications : Dermatologie, ORL, Rhumatologie, Affections bucco-linguales, Post-cancer... convenants aux adultes, aux enfants et aux bébés dès 6 mois
- ressentir et voir des résultats*

Amélioration significative du SCORAD après 21 jours de cure : -27%**

...pour retrouver durablement une meilleure qualité de vie.

Renseignements sur centre-thermal.uriage.com

*2008 : Observatoire des cures thermales en Dermatologie à l'Établissement Thermal d'Uriage - Evaluations des effets de cures. 2012 : Enquête observationnelle, multicentrique et prospective réalisée par 3 médecins thermalistes (Dr M.Voisine, Dr M.Pheulpin, Dr M.Bourgeois-Clavier, dermatologue), durée 9 mois, exclusivement sur sujets présentant une Dermatite Atopique. 2013 : Début nouvelle étude similaire, Thederma DA.
** Etude réalisée en 2012 sur 165 patients porteurs d'eczéma atopique, âgés de 1 à 83 ans, traités pendant 21 jours en cure thermale à Uriage.

Prise en charge des patients après le cancer La cure pour l'accompagnement et la prise en charge globale

La médecine thermale propose une prise en charge globale des patients en rémission d'un cancer avec l'objectif d'améliorer leur qualité de vie de façon durable. La Chaîne Thermale du Soleil montre l'exemple.

● L'accompagnement des patients après un cancer est primordial. De fait, la perte de l'estime de soi, les appréhensions liées à la reprise d'une vie sociale et/ou professionnelle, la peur de la récurrence et des répercussions de la maladie (ou des traitements) sur les activités de la vie quotidienne sont fréquentes. Outre la médecine conventionnelle, la médecine thermale prend une place utile dans la prise en charge globale des patients après un cancer.

Dans ce cadre, une grande étude (intitulée PACThe) menée par l'Association Française pour la Recherche Thermale (AFRETh), s'est intéressée à la qualité de vie après un cancer du sein. Ainsi 251 patientes, en rémission complète, après traitement pour cancer du sein (chirurgie, radiothérapie, chimiothérapie) ont été incluses dans un essai randomisé et multicentrique entre 2008 et 2010 afin d'évaluer les effets d'une intervention de deux semaines en établissement thermal. Les patientes étaient réparties en deux groupes. Dans le groupe thermal, les femmes ont bénéficié des soins de suite en stations thermales (éducation nutritionnelle, accompagnement aux activités physiques, prise en charge psychologique, soins esthétiques, soins thermaux, kinési-

thérapie) en pension complète, puis d'un suivi hygiéno-diététique. Dans le groupe témoin, les femmes ont eu un suivi hygiéno-diététique simple. Cette étude a montré, dans le groupe thermal, une supériorité significative en termes de qualité de vie, troubles de l'humeur (dépression), activité physique, contrôle pondéral, sommeil, reprise de l'activité professionnelle, consommation de médicaments... Ces améliorations se sont maintenues à 24 mois.

Changement de comportement

Aujourd'hui, des cures post cancer du sein, fondées sur le protocole de l'étude PACThe sont proposées au sein de quatre stations françaises de la Chaîne Thermale du Soleil : Camboles-Bains (Pays basque), Challes-les-

Eaux (Savoie), Gréoux-les-Bains (Provence), Le Mont-Dore (Auvergne). Et, dès 2016, au sein de la station de Saint-Amand-les-Eaux. « Un des résultats importants de l'étude PACThe était qu'à son issue (soit, en deux semaines seulement), les patientes du groupe thermal avaient réussi à perdre du poids », précise le Dr Alain Garcia, chargé des relations médicales.

Le contrôle du poids après un cancer doit, en effet, être pris au sérieux. « Plusieurs études, notamment nord-américaines, ont montré que toute prise de poids au décours du traitement (chimiothérapie, radiothérapie...) de l'ordre de 5 à 10 % a un impact négatif important sur la survie et augmente le risque de récurrence de nombreux cancers (sein, prostate...). À la Chaîne Thermale du Soleil, nos cures post-cancer sont

largement axées sur les changements de mode de vie : activité physique adaptée encadrée par un kinésithérapeute et alimentation équilibrée (tables rondes diététiques, consultations avec un diététicien, ateliers culinaires...) », souligne le Dr Garcia.

Investie depuis 2008 dans la prise en charge des patientes en rémission du cancer du sein, la Chaîne Thermale du Soleil proposera dès 2016, deux nouvelles cures post-cancer gynécologique, à Challes-les-Eaux (en partenariat avec l'association savoyarde 4S), pour aider les femmes à retrouver confiance en elles et diminuer les séquelles des traitements. Des projets de cures post-cancer digestifs et post-cancer respiratoires sont également en expérimentation à Cambo-les-Bains.
Hélia Hakimi-Prévo