



Prévention en santé et cure thermale

La prévention est une manière d'empêcher l'apparition de certaines pathologies ou de freiner leurs complications ou les effets du vieillissement. Une cure thermale se présente comme un lieu adapté à cette approche santé.



© photos : BSLP

→ Quels sont les champs de la prévention ?

- ▶ La prévention primaire consiste à lutter contre les risques sanitaires et les conduites à risque individuelles, sociétales ou environnementales, avant l'apparition d'un problème. Les campagnes de communication de santé publique et les programmes d'éducation, sur la vaccination, l'alcool ou le tabac participent à la prévention primaire.
- ▶ La prévention secondaire cherche à révéler précocement une maladie ou un désordre en santé. On peut qualifier le dépistage, du cancer du sein ou du diabète de prévention secondaire.
- ▶ La prévention tertiaire vise à prévenir les rechutes ou les complications d'une maladie ou d'un traumatisme. On parle de réadaptation post-chirurgicale ou d'accompagnement médical et/ou sociétal des malades chroniques.

→ Maladies ou désagréments que l'on peut prévenir

- ▶ Les raideurs d'articulation et les douleurs dues à l'arthrose peuvent diminuer en pratiquant des exercices appropriés, d'assouplissement, d'endurance, de maintien.
- ▶ Les troubles de la circulation et cardiovasculaires peuvent être améliorés avec une meilleure hygiène de vie.
- ▶ Le diabète, le surpoids peuvent être maîtrisés par une éducation globale, diététique, physique et par une meilleure compréhension des dysfonctionnements de l'organisme.
- ▶ Les allergies respiratoires et de la peau peuvent être améliorées par une éducation thérapeutique qui prévient les crises.

EN CHIFFRES

- 8,8 millions de journées de cures dans le cadre de cure conventionnées
- 2 millions de journées en cure capital santé.



→ Pourquoi une cure thermale s'inscrit-elle bien dans les champs de la prévention ?

▶ Les stations thermales sont installées dans des endroits privilégiés : climat sain, air pur, eau de source, moyenne altitude, ensoleillement, calme. Par ailleurs le séjour thermal permet un éloignement avec le quotidien assurant une vraie rupture sur le plan sanitaire. Enfin, le personnel qualifié, l'élaboration de programmes dédiés et la prise en charge globale des curistes concourent à cette approche préventive.

→ Pour quelles indications la cure peut-elle jouer un rôle de prévention ?

▶ Les stations ont développé, en parallèle, des séjours conventionnés, des programmes courts qui ciblent des besoins de société. Ils s'adressent à une nouvelle population de curistes ou aux résidents en complément de leurs cures traditionnelles. Ainsi on parle de cure mal de dos, sevrage tabagique, jambes lourdes...

▶ Par ailleurs, dans de nombreux forfaits de cure traditionnelle (rhumatologie, dermatologie...), des conférences d'information sur les pathologies, des ateliers d'éducation nutritionnelle ou à la santé et des activités d'encouragement adaptés à l'activité physique sont proposés au public. Ils optimisent le séjour.

→ Comment s'organise un séjour thermal de prévention ?

- ▶ Selon le souhait du curiste, durant une cure de 6, 9, 12 ou 18 jours différentes activités sont proposées :
- outre un programme de soins quotidiens avec bain, douche au jet, application de boues, mobilisation en bassin d'eau thermale ou massage,
 - une diététicienne vient expliquer « le bien manger » ou programme une consultation,
 - un éducateur sportif stimule des groupes homogènes pour une activité, ou un apprentissage spécifique,
 - des médecins ou infirmières viennent échanger avec les curistes sur les problématiques des pathologies ou organisent une conférence ciblant un point de la maladie,
 - des expositions itinérantes sur le tabac, la consommation de psychotropes circulent, une visite médicale en début de cure permet de faire le point ou d'encourager au dépistage.
 - des brochures informatives sont distribuées.

Quels résultats sont attendus ?

- L'amélioration de la qualité de vie.
- La baisse de la consommation de médicaments.
- La diminution des douleurs et symptômes.
- Une meilleure gestion de la maladie.
- un changement de comportement.

En savoir plus

- www.france-thermale.org