

# THERMES & VOUS

LE MAGAZINE DE LA  
MÉDECINE THERMALE  
ÉDITION 2012

**PRÉPARER SA CURE**  
5 CONSEILS À SUIVRE

**L'ÉDUCATION  
THÉRAPEUTIQUE  
DU PATIENT**  
UN ENJEU PRIORITAIRE  
POUR LE THERMALISME

**ACCOMPAGNER LES SENIORS**  
LE DYNAMISME DE LA  
RECHERCHE THERMALE

# MINCE ALORS !

**ENTRETIEN AVEC CHARLOTTE  
DE TURKHEIM POUR  
LA SORTIE DE SON FILM**

LAMEDECINETHERMALE  
efficace, pour longtemps

**3.**  
**COURRIER DES LECTEURS**

**4.**  
**DOSSIER THÉMATIQUE**

La médecine thermique, pionnière dans l'éducation thérapeutique du patient.

**8.**  
**AVANCEMENT DE LA RECHERCHE**

La médecine thermique, un acteur engagé dans la prévention de la dépendance.

**12.**  
**BIEN VIVRE SA CURE THERMALE**

Les 5 étapes avant de partir en cure, comment préparer sa valise et l'importance de la première consultation en cure.

**14.**  
**TÉMOIGNAGE**

Rencontre avec Charlotte de Turkckheim.

**18.**  
**C'EST VOUS QUI LE DITES !**

**19.**  
**LE CNETH RÉPOND À VOS QUESTIONS**

ÉDITO



Plus de 500 000 Français suivent une cure chaque année. Depuis quelques années, ce nombre est en augmentation. La meilleure nouvelle est qu'ils en sont satisfaits : 97% disent ressentir des effets durables !

À l'heure où les pouvoirs publics et les acteurs du système de santé se sentent désarmés pour répondre à l'incertitude des patients face aux dernières grandes crises sanitaires, notre mission est de rappeler qu'il existe une médecine efficace, et qui en apporte les preuves. La médecine thermique est particulièrement indiquée pour les maladies chroniques qui représentent 90% de l'évolution de nos dépenses de santé. Elles guérissent rarement, car nos modes de vie modernes les entretiennent ; mais leurs symptômes peuvent régresser fortement. Depuis 2004, dans la perspective de la signature d'une nouvelle convention de prise en charge des soins, une quinzaine d'études ont été conduites sous l'égide de l'association française de recherche thermique (AFRETH). Plusieurs ont été publiées dans des revues de référence et toutes concluent à une efficacité reconnue de la médecine thermique en comparaison des traitements médicamenteux. L'étude Maàthermes, par exemple, montre que face aux régimes, la cure thermique apporte une réponse efficace aux personnes obèses et en surpoids.



THIERRY DUBOIS est président du Conseil National des Exploitants Thermaux depuis 2009

Aujourd'hui le thermalisme poursuit sa vocation et diversifie son offre de soins, avec des programmes innovants en éducation thérapeutique, pour des patientes en rémission de cancer du sein ou pour les aidants de personnes âgées atteintes d'Alzheimer. Avec un coût pour la sécurité sociale moindre que celui d'une surconsommation médicamenteuse : rappelons que la médecine thermique représente 0,13% des dépenses de santé de l'Assurance maladie !

Ce n'est pas du confort, c'est de la santé.

Thierry Dubois



Directeur de la publication : Thierry Dubois / Rédacteur en chef : Didier Le Lostec  
Rédacteur en chef délégué : Claude-Eugène Bouvier  
Crédits photos : @C.Brachet, @G.Piel, @E.Perdu, @S.Kempinaire, Fotolia @Pollux - @PTilly - @Picsfive - @Krikoui - @Y.Arcurs - @Artjazz - @Nito - @A.Rodriguez  
Conception rédaction : Parties Prenantes

JEAN-PAUL

« Je suis allé sur le nouveau site, *medecinthermale.fr*... il est beaucoup plus clair et j'ai facilement trouvé toutes les informations sur les stations thermales. Continuez à améliorer l'information des patients et à quand une newsletter destinée aux curistes ? Et existe-t-il un guide papier des stations ? Comment puis-je me le procurer ? »

Merci de vos encouragements et de vos suggestions. Oui, un guide des stations thermales existe en version papier. Il est distribué lors de grands événements, comme au Salon des Thermalies par exemple. Nous allons prochainement le mettre en ligne sur notre site internet, vous le trouverez dans la rubrique publications.



ELSA

« Je vais effectuer ma première cure thermique cette année et je suis impatiente d'y être ! Mais elle aura lieu pendant l'élection présidentielle... et je tiens à voter ! Comment puis-je participer à ce scrutin tout en suivant ma cure ? »

On peut participer aux élections présidentielle et législative en votant par procuration. Ce procédé est très simple et gratuit. Il vous suffit de désigner le mandataire de votre choix et d'effectuer les démarches auprès des instances habilitées (au commissariat, à la gendarmerie, au tribunal d'instance ou auprès des autorités consulaires). Pensez à les faire en amont de votre cure thermique pour profiter pleinement de votre séjour !

BÉATRICE

« J'ai vu différents reportages à la télévision qui présentaient une image déformée d'une cure thermique. Je suis allée pour la première fois l'année dernière en cure pour une phlébite et cela m'a fait un bien fou. J'ai découvert votre petite publication : elle est très pratique et très claire. Et en plus elle m'a donné quelques arguments pour raconter et expliquer l'efficacité d'une cure thermique, au-delà de mon expérience personnelle. »

GABRIEL

« C'est très bien d'être sur facebook (j'ai trouvé votre page et le groupe que vous animez) mais il faudrait que davantage de curistes et de médecins y viennent et discutent de leurs vécus. Ancien interne des hôpitaux de Toulouse, je suis persuadé que les médecins auraient beaucoup à gagner à écouter leurs patients qui ont suivi une cure. Beaucoup sont sur internet et les réseaux sociaux sont une source privilégiée pour échanger directement avec les Monsieur et Madame Tout-le-monde. »

(NDLR : le groupe est accessible directement à l'adresse [bit.ly/medecinthermale](http://bit.ly/medecinthermale).)

• DOSSIER  
THÉMATIQUE



# LA MÉDECINE THERMALE, PIONNIÈRE DANS L'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE DU PATIENT

À l'heure de l'optimisation des dépenses de santé, la prévention et l'éducation sanitaire deviennent de **véritables enjeux de santé publique**. En 2008, un rapport a été remis à Roselyne Bachelot-Narquin, alors ministre de la Santé, de la Jeunesse, des Sports et de la Vie Associative pour promouvoir une politique nationale d'éducation thérapeutique des patients atteints de maladies chroniques. Composante essentielle de la médecine thermique, l'éducation thérapeutique du patient est un domaine majeur dans lequel l'ensemble des acteurs du thermalisme s'inscrit.

### UN PROCESSUS CONTINU D'AUTONOMISATION

Les recommandations du rapport de 2008 avaient pour objectif de permettre aux patients atteints de maladies chroniques de devenir plus autonomes face à leur maladie et leur traitement. Il s'agit de proposer aux patients de s'inscrire dans un processus continu pour acquérir des compétences d'auto soins et d'adaptation pour soulager leurs symptômes, réaliser des gestes techniques ou encore adapter leurs doses de médicaments, par exemple.

**SELON LA DÉFINITION** du rapport OMS-Europe publié en 1996, l'éducation thérapeutique du patient « 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, à collaborer ensemble et à assumer leurs responsabilités dans leur propre prise en charge, dans le but de les aider à maintenir et améliorer leur qualité de vie. »

En réponse à la demande croissante des professionnels de santé, des patients, de leurs proches, des associations et des institutionnels dans ce domaine, l'HAS et l'INPES\* ont proposé un cadre méthodologique afin que des programmes structurés puissent être élaborés, mis en place et évalués. Pour cela, ces instances ont mis au point un cadre pragmatique, qui doit être décliné en programmes opérationnels spécifiques pour chaque pathologie, chaque patient et élaborés avec l'ensemble des acteurs concernés (institutionnels, professionnels de santé et associations de patients).

\* HAS : Haute Autorité de Santé  
INPES : Institut National de Prévention et d'Éducation pour la Santé



### UNE ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE DU PATIENT DE QUALITÉ DOIT

- être centrée sur le patient, élaborée avec lui, intégrée à sa vie quotidienne et impliquer autant que possible les proches ;
- être issue d'une évaluation des besoins et de l'environnement du patient (diagnostic éducatif) ;
- être réalisée par des professionnels de santé formés à la démarche, dans un contexte habituellement interdisciplinaire ;
- faire partie intégrante de la prise en charge de la maladie ;
- être scientifiquement fondée et enrichie par les retours d'expérience des patients et des proches ;
- être définie en termes d'activités et de contenus, être organisée dans le temps, réalisée par divers moyens éducatifs ;
- être accessible à différents publics et s'adapter au profil éducatif et culturel de chaque patient ;
- faire l'objet d'une évaluation individuelle et du déroulement du programme.

### LA PRÉVENTION EN SANTÉ EST L'UN DES FONDEMENTS DU THERMALISME ET L'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE EN EST LA PIERRE ANGULAIRE

Fortes de leur expérience dans la prise en charge globale des patients, les cures thermales sont des lieux privilégiés pour la mise en place de ces actions préventives et les acteurs du thermalisme sont de véritables pionniers dans ce domaine. Depuis plusieurs années déjà, des réflexions et des actions sont engagées pour mettre au point des programmes d'éducation thérapeutique du patient pour plusieurs pathologies. Certains programmes sont aujourd'hui validés, comme pour l'asthme, et d'autres sont en cours d'élaboration, comme ceux dédiés au syndrome métabolique, à la fibromyalgie ou au psoriasis.

*En abordant une thématique spécifique, les ateliers mis en place ont pour objectif de permettre aux participants de comprendre et d'évoluer face à la maladie par des échanges, des débats et des animations ludiques, comme le photolangage, l'animation par « post-it », le brainstorming... Autant de moyens pour briser la glace et libérer la parole ! À l'issue de chaque atelier, des fiches synthèses sont distribuées aux participants.*

#### ATELIER 1. COMPRENDRE SA MALADIE

##### Objectifs :

- Exprimer les symptômes de sa fibromyalgie.
- Définir la fibromyalgie et citer les composantes de son traitement.
- Expliquer le rôle de chaque soin thermal.

#### ATELIER 2. GÉRER LA DOULEUR ET LE STRESS

##### Objectifs :

- Décrire l'impact du stress sur les symptômes de la fibromyalgie.
- Expliquer les mécanismes de la douleur, sur les plans physique et psychologique.
- Reconnaître la composante émotionnelle de la maladie, identifier les différentes modalités de la prise en charge.
- Découvrir les solutions pour gérer la douleur et le stress.

### EXEMPLE

#### LE PROGRAMME D'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE DU PATIENT FIBROMYALGIQUE

**Objectifs : aider les patients qui viennent en cure pour un syndrome fibromyalgique à augmenter leurs activités et leur participation à la vie familiale, professionnelle et sociale, 3 mois après leur cure.**

Accompagnement proposé :

- À l'arrivée et en fin de cure, une consultation médicale pour valider le diagnostic et le plan d'action définis pendant et après la cure.
- Du début jusqu'à un an après la cure, des bilans éducatifs, réalisés par le même professionnel de santé pour évaluer la situation du patient, définir les activités auxquelles il participera, élaborer un plan d'action pour la suite après cure et évaluer, quelque temps après, l'atteinte des objectifs.
- Tout au long de la cure, une participation aux activités : ateliers thématiques, entretiens individuels et collectifs, activités physiques...

#### ATELIER 3. BIEN DORMIR

##### Objectifs :

- Découvrir collectivement les solutions aux problèmes rencontrés en matière de sommeil : difficultés d'endormissement, réveils nocturnes, sommeil non réparateur...
- Acquérir les connaissances de base sur la physiologie du sommeil.
- Expérimenter des techniques de relaxation (respiration diaphragmatique).

#### ATELIER 4. SE SOIGNER AU QUOTIDIEN

##### Objectifs :

- Expliquer le rôle de chaque médicament utilisé pour soulager la fibromyalgie, ses avantages et ses inconvénients.
- Identifier les traitements non médicamenteux déjà utilisés.
- Situer le rôle des médicaments et des autres ressources thérapeutiques non médicamenteuses.

#### ATELIER 5. MOI, MA MALADIE ET LES AUTRES

##### Objectifs :

- Exprimer les difficultés relationnelles, familiales, professionnelles ou sociales auxquelles il est possible d'être confronté du fait de la fibromyalgie.
- Découvrir collectivement des éléments d'explication et de solution aux difficultés évoquées.

• AVANCEMENT  
DE LA RECHERCHE

A photograph of an elderly couple walking away from the camera on a grassy hillside. The woman is on the left, wearing a blue and white plaid shirt and dark pants. The man is on the right, wearing a blue and white striped polo shirt, light-colored trousers, and a red scarf draped over his shoulders. They are holding hands. The background shows a dense forest of green trees leading to a valley with rolling hills under a clear blue sky.

# LA MÉDECINE THERMALE, UN ACTEUR ENGAGÉ DANS LA PRÉVENTION DE LA DÉPENDANCE

À L'HORIZON 2030, LES PERSONNES ÂGÉES DE PLUS DE 60 ANS SERONT PLUS DU TIERS DE LA POPULATION CONTRE 20% AUJOURD'HUI. CHAQUE ANNÉE ENVIRON 175 000 PERSONNES BASCULENT DANS LA DÉPENDANCE, POSANT DE DOULOUREUX PROBLÈMES AUX FAMILLES ET AIDANTS QUI NÉCESSITENT LA MOBILISATION DE LA SOLIDARITÉ COLLECTIVE. DEPUIS PLUSIEURS ANNÉES DÉJÀ LES POUVOIRS PUBLICS ONT FAIT DE CES ENJEUX DES PROBLÉMATIQUES DE SANTÉ PUBLIQUE, JUSQU'À LA DÉFINITION DU PLAN NATIONAL « BIEN VIEILLIR ».

SOUS LA PRESSION DE LA DEMANDE SOCIÉTALE, LES ACTEURS DE LA MÉDECINE THERMALE S'ENGAGENT ACTIVEMENT DANS L'ACCOMPAGNEMENT DU BIEN VIEILLIR.

## • AVANCEMENT DE LA RECHERCHE

### LA MÉDECINE THERMALE EST UNE RÉPONSE POUR LES PERSONNES LES PLUS SUSCEPTIBLES DE BASCULER DANS LA DÉPENDANCE

2/3 des curistes sont âgés de plus de 60 ans et l'âge moyen est de **63 ans**, soit l'exacte moyenne d'âge à partir de laquelle une personne est susceptible d'être affectée par une incapacité (source Eurostat 2010). La cure thermale intervient donc à une étape « clé » de la vie au regard de la capacité à infléchir l'évolution de son statut vis-à-vis de la dépendance. De plus, elle est en prise directe avec les populations formant le 4ème âge : 31% de la patientèle des stations thermales est âgée de 70 ans et plus. Par ailleurs, les établissements thermaux accueillent majoritairement une population composée de classes sociales moyennes, souvent moins bien intégrées aux réseaux de soins habituels, et qui de fait échappent plus aisément aux messages et actions en santé publique. Le thermalisme est donc connecté avec des populations dont la médicalisation est plus faible. C'est ainsi que les cures thermales, de par leur vocation et leur organisation, contribuent activement à l'allongement de l'espérance de vie en bonne santé.

### LE THERMALISME COMME RETARDATEUR FACE À LA DÉPENDANCE

Avec plus de 508 000 curistes en 2010, la médecine thermale est l'une des médecines non médicamenteuses les plus répandues dans la population générale. Elle est donc un levier majeur en termes d'actions médico-sociales :

- en favorisant le dépistage.

La surveillance médicale de la cure s'articule autour de 3 consultations auprès du médecin thermal, qui sont autant d'occasions pour lui de déceler une anomalie chez le patient ;

- en prenant en charge le traitement d'un large spectre de maladies chroniques.

Dont de grandes pathologies dégénératives, telles que l'arthrose, la maladie de Parkinson, ou encore Alzheimer, qui provoquent la dépendance. Les effets les plus manifestes de la cure thermale sont la réduction de la douleur et l'amélioration des capacités fonctionnelles qui contribuent à la prévention de l'installation de la perte d'autonomie. Elle obtient également de bons résultats dans la prise en charge de pathologies lourdes et invalidantes (*Maladie de Parkinson – cf. étude Pr Montastruc et al. 1999, spondylarthrite ankylosante, séquelles d'AVC,...*), pour lesquelles, sans réduire le handicap, elle en atténue les conséquences en prévenant les complications neuro-orthopédiques.

- en permettant la mise en œuvre de l'éducation à la santé et de l'éducation thérapeutique du patient.

La cure thermale est un lieu et un moment facilitateur d'une démarche éducative comme aucune autre structure sanitaire existante ne peut en proposer. La durée de 3 semaines sans interruption permet une approche pédagogique de bonne intensité, dans une démarche pro-active vis-à-vis de la santé du patient, accompagnée par des équipes pluridisciplinaires de professionnels de santé.



- en maintenant un lien social fort.

La cure thermale est une pratique individuelle au sein d'une collectivité qui multiplie les opportunités de socialisation, à l'intérieur comme à l'extérieur des thermes.

### LA PRÉVENTION, COMME STRATÉGIE FACE À LA DÉPENDANCE

Le thermalisme a pour vocation de proposer un environnement favorable à la sensibilisation, à l'éducation en santé et à la prévention, comme le définit le Livre blanc, *Thermalisme et santé publique : vers de nouvelles convergences*, édité en février 2008. Prévention des risques cardiovasculaires, sevrage médicamenteux, accompagnement du vieillissement, amélioration de la mobilité et des capacités physiques, éducation diététique, etc., de nombreuses approches s'inscrivent au sein de programmes ciblés proposés en cure thermale. 70% des stations thermales dispen-

AVEC **508 000** CURISTES, ELLE EST L'UNE DES MÉDECINES NON MÉDICAMENTEUSES LES PLUS RÉPANDUES

(en 2010, dans la population générale)

sent déjà des recommandations relatives au comportement de santé et au mode de vie des patients, sous forme de conférences grand public, de tables rondes ou d'ateliers thématiques et à ce jour, plus d'une station sur deux est déjà active dans le domaine de l'éducation thérapeutique telle qu'elle est définie par l'OMS (voir l'article en page 5). En collaboration avec les associations de patients, comme l'association France-Alzheimer ou France Parkinson, des programmes éducatifs ont été mis en place dans certaines stations pour le traitement de ces pathologies.

## UN DOMAINE DE RECHERCHE TOUJOURS TRÈS ACTIF

Outre les conférences et les programmes d'éducation dispensés dans les établissements thermaux, les acteurs du thermalisme oeuvrent pour consolider le rôle de la médecine thermale dans la prévention de la dépendance, aujourd'hui et dans les années à venir. Trois nouvelles interventions sont en cours d'expérimentation :

### 1. CONSULTATION DE PRÉVENTION DE LA DÉPENDANCE

Recommandée par la HAS, la consultation santé des séniors pourrait trouver en station thermale un cadre adapté à son application. Une étude qualitative, observationnelle et multicentrique, dont l'investigateur principal est le Professeur Claude JEANDEL, est en phase de lancement : elle visera à évaluer les bénéfices d'une consultation de « prévention santé » pour les curistes conventionnés séniors (60 ans et +) durant leur séjour thermal.

### 2. PROGRAMME DE RÉPIT EN FAVEUR DES MALADES ALZHEIMER

L'intervention vise à proposer aux aidants des malades Alzheimer une parenthèse de répit et de réduction des symptômes physiques et psychosomatiques. Elle associe à la fois des soins thermaux à visée sédatrice et relaxante ou à visée tonifiante, des entretiens individuels et des ateliers psycho-éducatifs (notamment éducation à la gestion des troubles du comportement). Cette offre nécessite un accueil de jour et une structure d'hébergement adaptée. La capacité d'une station à mobiliser l'ensemble de ses acteurs et de ses moyens sur une problématique de santé sont autant d'atouts pour assurer le succès de cette nouvelle intervention actuellement en phase d'expérimentation.



### 3. PROGRAMME DE RÉALISATION D'UNE INTERVENTION MULTI-MODALE DE PRÉVENTION DU DÉCLIN COGNITIF

(MAPT - *Multi-domain Alzheimer Preventive Trial*) Le programme MAPT fait l'objet d'un essai clinique multi-centrique mondial. La difficulté de la mise en œuvre du programme dans le cadre des structures gériatriques habituelles a incité les investigateurs français à réaliser ce programme dans le cadre d'un séjour en cure thermale. L'expérience est maintenant achevée, les données sont en cours d'exploitation, sous l'expertise du Professeur Bruno Vellas.

## LES 5 ÉTAPES AVANT DE PARTIR EN CURE



### 1. CONSULTEZ VOTRE MÉDECIN

La cure thermale est prescrite par un médecin, généraliste ou spécialiste. Il remplit, avec vous, le formulaire Cerfa n°11159\*02 de demande de prise en charge en indiquant le lieu et l'orientation de votre cure.

### 2. ADRESSEZ LE FORMULAIRE À VOTRE CAISSE D'ASSURANCE MALADIE

Vous pouvez effectuer cette démarche à tout moment de l'année, mais il est préférable de la faire suffisamment tôt pour réserver votre séjour dans de bonnes conditions. Vous recevrez ensuite un imprimé composé de 2 ou 3 volets :

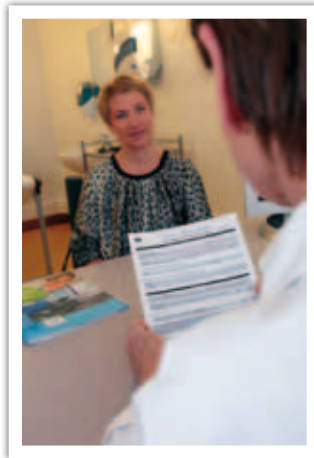
**le volet 1** destiné à votre médecin thermal,

**le volet 2** à remettre à votre arrivée à l'établissement thermal,

et éventuellement **le volet 3**, sous certaines conditions de ressources, pour les frais de voyage et de séjour.

### 3. RÉSERVEZ VOTRE CURE THERMALE AUPRÈS DE L'ÉTABLISSEMENT THERMAL

Le plus souvent, il vous suffit de vous connecter sur le site internet de la station choisie et de remplir un bulletin de réservation, en ligne ou sur papier. Vous pouvez également contacter votre station thermale par téléphone.



### 4.

#### RÉSERVEZ VOTRE HÉBERGEMENT

Une fois vos dates de cure thermale retenues, réservez votre hébergement. Cette étape est importante dans la préparation de votre cure car il existe plusieurs types d'hébergements possibles : intégrés aux sites thermaux ou à l'extérieur (hôtels en demi-pension ou en pension complète, résidences ou meublés, gîtes ruraux, villages de vacances ou campings,...). Vous trouverez les types d'hébergements et leurs coordonnées aux offices de tourisme des stations. *À noter : dans le cadre d'un accompagnement d'enfant ou d'une hospitalisation, il est important de veiller à l'équipement de proximité de la station retenue, soit une maison d'enfants ou un hôpital.*

### 5.

#### PRENEZ RENDEZ-VOUS AVEC LE MÉDECIN THERMAL

Prenez rendez-vous avec le médecin thermal, si possible avant votre arrivée. Il sera en charge de votre suivi et de la prescription de vos soins. Ce rendez-vous est donc obligatoire et le choix du médecin reste à votre appréciation. Une liste de praticiens peut vous être fournie, soit par l'établissement thermal, soit par l'office du tourisme.

## COMMENT PRÉPARER SA VALISE ?

### TOUT D'ABORD, PENSEZ AUX PAPIERS NÉCESSAIRES POUR VOTRE INSCRIPTION :

- votre prise en charge ;
- votre lettre de confirmation adressée par l'établissement thermal ;
- le feuillet délivré avec votre Carte Vitale ;
- votre carte de Mutuelle.

### ENSUITE, VOICI QUELQUES ACCESSOIRES QUI VOUS SERONT UTILES :

- des sandales de bain en plastique, exclusivement réservées à l'utilisation dans l'établissement thermal ;
- un maillot et un bonnet de bain, obligatoires en piscine ;
- une tenue de sport : pantalon souple, t-shirt, chaussures de sport... ;
- un bloc-note, un stylo... pour noter les conseils qui vous seront délivrés lors des ateliers ou conférences que vous pourrez suivre ;
- ...

**ENFIN**, n'oubliez pas, pour le suivi médical de votre cure, votre carnet de santé, vos radiographies et vos divers examens médicaux.



## L'IMPORTANCE DE LA PREMIÈRE CONSULTATION EN CURE !

**Votre cure thermale débutera obligatoirement par une consultation avec un médecin thermal.** Ce temps de consultation est un temps privilégié dans la compréhension de votre pathologie. Après examen, il vous prescrira les traitements thermaux et vous orientera vers un programme d'éducation à la santé, un atelier thématique ou un programme d'éducation thérapeutique du patient (ETP). Cette consultation vous permettra de bénéficier d'un traitement parfaitement adapté à votre pathologie et votre personnalité.

• TÉMOIGNAGE

RENCONTRE AVEC

# CHARLOTTE DE TURCKHEIM

Le 8 mars 2011, Charlotte de Turckheim et toute son équipe se sont installées durant 5 semaines dans la station thermale de Brides-les-Bains pour la réalisation de son 3<sup>ème</sup> film, « Mince alors ! ». Une comédie profonde et légère qui aborde un sujet actuel et encore tabou, celui du surpoids et du rapport au corps. Loin des clichés et sans donner de leçons, la réalisatrice dresse un état des lieux de cette société où la maigreur est reine. Rencontre avec Charlotte de Turckheim !



## • TÉMOIGNAGE



UN FILM SUR  
LE SURPOIDS ?

## MINCE ALORS !

### Charlotte De Turckheim, pourquoi avoir choisi d'aborder ce thème ?

Parler du surpoids et du rapport au corps me tenait particulièrement à cœur aujourd'hui. En tant que comédienne je me suis aperçue qu'il était très difficile d'avoir quelques kilos en trop. J'ai voulu réaliser ce film parce que j'ai été très choquée lors d'un défilé de mode de la maigreur de certains mannequins. C'est là que je me suis dit qu'il y avait un problème : avant, on aimait la minceur mais maintenant on aime la maigreur, ce qui est très vicieux !

### Quels clichés vouliez-vous combattre ?

Je ne veux combattre aucun cliché et je ne veux donner aucune leçon. Face à ce problème, il n'y a pas de règle, chacun doit faire comme il veut. Je fais simplement un état des lieux. Ce qui m'intéresse, c'est que chacun peut se retrouver dans les personnages du film qui sont très différents et qui ont pris du poids pour des raisons personnelles et très diverses. Le petit garçon prend 25 kilos pour se protéger d'un secret de famille qu'il ne comprend pas. Nina, elle, n'a pas de problème de poids mais c'est son entourage qui en a un ! Sa mère l'oblige

à maigrir, son mec aussi, alors qu'elle est ravissante comme elle est. Son défi à elle, n'est pas de maigrir mais de s'affranchir d'eux !

### Justement, à propos des personnages, comment sont-ils nés ?

Comme pour mes spectacles : mes personnages naissent des rencontres que je fais chaque jour. Pour ce film, j'ai fait une enquête pendant 2 ans et je me suis rendue compte que les personnes en surpoids, tout comme des personnes qui ne le sont pas ou plus du tout sont aussi mal à l'aise avec leur corps. C'est comme ça que le personnage de Victoria Abril est né

par exemple : une femme très mince qui veut tout contrôler. En réalité, beaucoup de gens sont en difficulté avec leur apparence.

### Ce film se déroule, en partie, dans la station thermale de Brides-les-Bains.... Et les figurants sont de vrais curistes !

Oui, bien sûr, parce que ce film parle d'eux ! Ils étaient très contents de faire partie du film car pour une fois, ils étaient mis à l'honneur. Certains d'ailleurs ont été déçus : nous avons refusé la participation de volontaires trop minces... Ils étaient furieux ! Mais c'est un film sur le corps, le surpoids et la vedette était donnée aux ronds !

« JE NE VEUX COMBATTRE AUCUN CLICHÉ ET NE DONNER AUCUNE LEÇON, JE FAIS SIMPLEMENT UN ÉTAT DES LIEUX. »

### Comment s'est passé le tournage ? Cela ne doit pas être évident d'installer toute une équipe de tournage dans un établissement thermal ?

Le tournage s'est très bien passé ! Mais le plus dur pour l'équipe ont été... les repas ! À Brides-les-Bains, les restaurateurs ne sont pas livrés en produits non diététiques ! Ce n'était pas trop l'ambiance « andouillette-

frites », mais plus « terrine de poisson » ! Et parfois, après une longue journée de travail, on avait envie d'un steak-frites... Alors, le bar-tabac de Brides-les-Bains est devenu, un temps, le QG de toute l'équipe, car il était le seul à faire ce plat !

### Cela a-t-il été facile de convaincre les actrices de participer à votre film ?

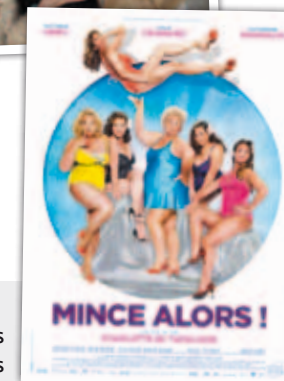
Et bien, j'ai quand même eu quelques refus ! Les actrices rondes sont rares dans le métier et certaines ne voulaient pas faire partie d'un film comme le mien ! Il est vrai que ce n'est pas facile, car il faut être bien dans sa peau pour jouer dans un film comme

« *Mince Alors* ». Et pour le personnage d'Emilie, j'avais vraiment écrit le rôle pour Catherine Hosmalin et je voulais que ce soit elle. J'ai beaucoup d'admiration

pour ce qu'elle a fait. En tant que femme, ce n'était pas évident pour elle, il y a eu des moments assez durs... Mais les actrices sont très heureuses et très fières d'avoir fait ce film. Elles ont eu un courage incroyable !

### Vous avez suivi plusieurs cures thermales. Que vous ont apporté vos expériences en tant que curiste et en tant que réalisation de ce film ?

Grâce à tous les professionnels que j'ai pu rencontrer, j'ai vraiment pu comprendre et comparer les différentes méthodes pour maigrir. J'ai réalisé que tous ces régimes drastiques à base de privation étaient très illusoire... or l'important c'est de changer fondamentalement la manière de s'alimenter pour avoir des habitudes alimentaires à vie. À Brides-les-Bains, c'est ce qu'ils font, ils changent vos habitudes alimentaires plutôt que de faire des régimes.



## L'HISTOIRE

Nina est jeune, jolie et ronde. Malheureusement son mari Gaspard n'aime que les femmes très minces... Surtout depuis qu'ils se sont installés à Paris pour monter leur ligne de maillots de bain ultra pointue. Pour tenter de le séduire à nouveau, Nina accepte à contrecœur le cadeau qu'il lui offre : une cure d'amaigrissement à Brides-les-Bains. Là-bas, elle va faire la connaissance de deux femmes aux univers complètement opposés. Sophie est avocate marseillaise ultramince, Emilie mère de famille

bien enveloppée. Toutes trois vont devenir copines, tandis que leurs corps changent et que leurs vies s'apprennent à en faire de même.

Date de sortie : 28 mars 2012 - Réalisé par : Charlotte de Turckheim  
Avec : Victoria Abril, Lola Dewaere, Catherine Hosmalin, Grégory Fitoussi, Mehdi Nebbou, Julia Piaton, Dominique Besnehard et Charlotte de Turckheim  
Genre : comédie - Nationalité : Français

## • C'EST VOUS QUI LE DITES !

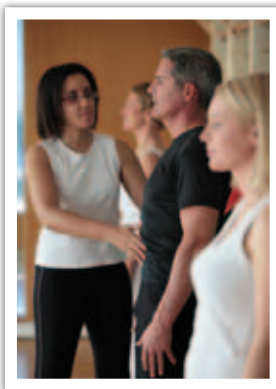
### SYLVIE

« Bonjour à tout le monde. Je reviens de cure et cela fait un bien fou. Beaucoup de soins, un peu de fatigue mais quelle détente sur tous les points. Pour les personnes qui hésitent, alors ne perdez plus de temps. Je suis jeune (et oui il n'y a pas que des personnes d'un certain âge, contrairement à ce que l'on pourrait penser), je me suis lancée dans l'aventure de la cure thermale pour soulager les douleurs au quotidien et croyez moi je ne regrette rien, non rien de rien. »



### MICHÈLE

« Je peux dire que la cure fait du bien et que j'ai emmené mon mari et il est très content, lui qui était si réticent. Il en redemande, et moi aussi d'ailleurs ! L'équipe était très bien, gentille, et serviable. On se sent bien pris en charge, surtout quand on arrive, car on est souvent un peu perdu. »



### MARTINE

« J'ai suivi une cure thermale pour la perte de poids il y a 6 mois et j'en suis enchantée !!! D'une part les soins proposés sont d'une véritable utilité mais en complément le suivi par des diététiciennes et les conseils qui sont donnés sont essentiels pour continuer à perdre du poids après la cure et pour se stabiliser. De nombreuses conférences sur l'alimentation, ou encore sur les problèmes liés au surpoids sont proposées. Cela permet de mieux comprendre son corps et d'avoir une meilleure connaissance de ce qui est nécessaire à la perte de poids. Je ne regrette vraiment pas d'avoir fait cette cure, je n'ai senti aucune frustration liée à la perte de poids ! Les repas sont très bons et adaptés à chacun. »



### HENRY

« J'ai deux enfants (5 et 7 ans) qui ont de l'eczéma. L'année dernière, ils ont fait une première cure dans un centre spécialisé en dermatologie. Le dernier hiver s'est bien mieux passé que les précédents. Cette année nous y sommes retournés et espérons que cela s'améliorera encore. Ils ont encore des poussées, mais elles sont moins fortes et nous utilisons moins de corticoïdes. Ce qui est super. »

## • LE CNETH RÉPOND À VOS QUESTIONS

### « EXISTE-T-IL DES NORMES CERTIFIANT DE LA QUALITÉ DES EAUX DES STATIONS THERMALES ? »

**La réponse du CNETH :**  
Bien sûr ! Un arrêté modifié le 19 juin 2000 prévoit notamment les normes microbiologiques des eaux thermales,

les conditions du contrôle sanitaire assuré par les Agences Régionales de Santé ainsi que les laboratoires agréés pour le contrôle sanitaire des eaux minérales naturelles. Le décret n°2007-19 de janvier 2007 impose quant à lui une nouvelle exigence pour l'exploitant thermal, à savoir la mise en place d'une analyse des dangers sur ses installations afin de garantir la sécurité sanitaire des curistes. Les établissements thermaux ont donc la responsabilité de mettre en place des procédures intégrant les principes d'analyse des dangers et de maîtrise des points critiques pour la production et la distribution

de l'eau minérale naturelle. Afin de répondre à cette obligation et pour accompagner les exploitants thermaux dans cette démarche de qualité et de l'élargir à l'ensemble des produits, dérivés et soins thermaux, nous avons rédigé le Guide des Bonnes Pratiques Thermales (GBPT), et avons confié à un organisme certificateur la rédaction d'un référentiel de certification des établissements thermaux, AQUACERT HACCP Thermalisme. Aujourd'hui ce référentiel est officiellement validé par l'ensemble des parties prenantes, les autorités de tutelle et les associations de consommateurs. Cette démarche de certification devrait permettre d'amener à une meilleure structuration interne et à une reconnaissance externe du milieu thermal, et de renforcer le dispositif de surveillance et de maîtrise des risques sanitaires, afin de vous garantir la sécurité sanitaire des produits, dérivés et soins thermaux qui vous sont administrés en cure thermale.

### « MON FILS EST ÂGÉ DE 8 ANS ET SOUFFRE D'ECZÉMA. EST-IL POSSIBLE DE L'EMMENER EN CURE À SON ÂGE ? »

*Julie, 39 ans*

**La réponse du CNETH :**  
Tout à fait ! La prise en charge des enfants peut commencer très tôt, et même dès l'âge de 3 mois dans certaines pathologies. Conciliant soins et éducation à la santé, la cure thermale pour enfant est adaptée jusqu'à 17 ans. Pour les enfants d'âge primaire, l'accueil se fait soit en maison d'enfants, soit en hébergement meublé ou hôtelier avec un adulte accompagnant. Dès que l'enfant se sent autonome, il peut suivre son parcours de soin individuellement et rejoindre sa famille ensuite.

### « QUELS SONT LES QUALIFICATIONS ET LE RÔLE DE L'AGENT THERMAL ? »

*Guillaume, 51 ans*

**La réponse du CNETH :**  
L'agent thermal a un rôle central au sein d'un établissement thermal. C'est lui qui prend en charge les curistes, les informe, les oriente, les accompagne et leur délivre les soins prescrits par le médecin thermal à l'exception de ceux obligatoirement administrés par des professionnels de santé. En collaboration avec la Commission Paritaire Nationale pour l'Emploi et la Formation Professionnelle (CPNE FP) du Thermalisme, nous avons créé une certification professionnelle des agents thermaux pour consolider la formation et reconnaître les compétences qui s'attachent à ce métier. Ce certificat de qualification professionnelle a été mis au point sur la base d'un cahier des charges élaboré par la CPNE et du Guide des Bonnes Pratiques Thermales. Il se révèle être un outil indispensable à notre profession car il définit avec précision les qualifications de l'agent thermal, les règles qui valideront ces qualifications, et au-delà d'inscrire et donc de reconnaître officiellement ce métier auprès du Ministère du Travail.

### CONTACT

Posez vos questions en nous écrivant à :  
CNETH, 1 rue de Cels, 75014 Paris  
ou par email à [cneth@medecinethermale.fr](mailto:cneth@medecinethermale.fr)  
Retrouvez plus d'information sur le site  
[www.medecinethermale.fr](http://www.medecinethermale.fr)