

# THERMES & VOUS

## HISTOIRES DE CURE

“La cure a changé ma vie!”

P. 04

- 

## DÉCOUVERTE

Les coulisses d'un établissement thermal

P. 06

- 

## PORTRAITS

Ils prennent soin de vous au quotidien: qui sont-ils?

P. 10

- 

## REPORTAGE

Quand la médecine thermique soulage l'endométriose!

P. 20

- 

## DOSSIER

**LA MÉDECINE THERMALE,  
ALLIÉE DU BIEN VIEILLIR!**

P. 14

- 



# édito

La prévention est l'un des principaux domaines d'investigation de l'Association française pour la recherche thermale (Afreth) qui évalue l'efficacité des cures, études cliniques à l'appui. Une dizaine de programmes mis en œuvre par les établissements thermaux sont agréés par les Agences Régionales de Santé. Parmi eux, on retrouve des modules d'éducation thérapeutique spécifiques, dédiés à la prise en charge du surpoids et des maladies métaboliques, de l'arthrose, des suites de cancer du sein, de la dermatite atopique, de l'asthme, du psoriasis, de l'insuffisance veineuse chronique, du lymphœdème, de la polyarthrite rhumatoïde, de la maladie de Parkinson ou encore de la fibromyalgie.

**Pour les 15 millions de Français souffrant d'une maladie chronique, la médecine thermale est, à l'évidence, une solution pertinente et efficace, pour longtemps!**

Les patients y trouvent des équipes pluridisciplinaires qui leur enseignent les "bonnes pratiques" de santé, notamment pour bien vieillir (voir notre dossier p. 14). Par-delà les soins, ils profitent des nombreux bénéfices du séjour. À la clé, moins de douleurs, des capacités fonctionnelles restaurées — à différents degrés en fonction des cas — et une meilleure qualité de vie. Pour certains, la cure a changé leur vie!



**HISTOIRES DE CURE**  
"La cure a changé ma vie!"  
P. 04

**DÉCOUVERTE**  
Les coulisses d'un établissement thermal  
P. 06

**PORTRAITS**  
Ils prennent soin de vous au quotidien: qui sont-ils?  
P. 10

**DOSSIER**  
La médecine thermale, alliée du bien vieillir!  
P. 14

**REPORTAGE**  
Quand la médecine thermale soulage l'endométriose!  
P. 20

**ET TOUJOURS**  
On vous répond!  
P. 26

au sommaire

## C'EST VOUS QUI LE DITES!



**Vous êtes de plus en plus nombreux à nous écrire sur la page Facebook officielle de la médecine thermale. Merci pour votre soutien et vos témoignages, vous êtes les meilleurs ambassadeurs du thermalisme.**

### Chantal

La cure, quelle bonne façon de se sentir mieux 🙌 et de réduire sa consommation de médicaments. 🙌🙌 Je me sens revivre.

### Flavie

Bon pour notre santé, et sans effet secondaire! Parlez-en à votre médecin. Depuis que je pratique ces bons soins, je prends très, très peu de remèdes et je suis soulagée de mes douleurs aux articulations, au dos, aux épaules, et aux chevilles. À essayer d'urgence pour tous ceux qui souffrent! 🙌🙌

### Michelle

Pour moi, les cures ORL ont vraiment été bénéfiques! Je faisais des angines à répétition: depuis plusieurs années, je me suis mise à faire une cure par an et plus rien à signaler. Un vrai soulagement, 🙌🙌 quel confort de vie!

### Josiane

Je fais des cures depuis 15 ans et j'estime qu'elles m'ont sauvée! À l'époque, le chirurgien devait me retirer une partie de l'intestin, mais grâce à la cure, mon état s'est vite amélioré et j'ai pu éviter l'opération 🙌🙌 Je vis normalement depuis, alors merci la médecine thermale! 🙌

**+ de 7 000 fans**

**merci d'être toujours plus nombreux à nous suivre sur:**  
[www.facebook.com/medecinthermale](http://www.facebook.com/medecinthermale)

Abonnez-vous à notre page: tous les jours, l'actualité de vos stations partout en France, les nouveaux soins, les nouvelles de la recherche et des articles pour tout savoir sur les maladies chroniques.

# HISTOIRE DE CURE : "LA CURE A CHANGÉ MA VIE !"



Confiance en soi, prise médicamenteuse, douleurs... Cinq curistes nous racontent pourquoi faire une cure thermale a été un tournant décisif dans leur vie. Et vous, quelle est votre histoire de cure ?



**Danielle, curiste en voies respiratoires/ ORL**

"J'ai fait ma première cure, il y a trois ans, suite à une consultation chez mon ORL. C'est elle qui m'a conseillé de venir ici, dans la station où l'eau thermale est la plus soufrée d'Europe. Moi, j'ai une polypose nasale, c'est une pathologie qui ne s'opère pas. Il s'agit d'une excroissance sur la paroi des sinus. J'ai également un problème d'audition, à cause d'un traitement lourd dû à un cancer. Avant de démarrer la cure, je prenais des antibiotiques, jusqu'à 10 fois par an. Depuis la cure, ce n'est pas plus de deux fois par an. Je suis beaucoup moins fatiguée et je peux enfin profiter pleinement de ma retraite, avec mon époux et mes enfants."



**Claudette, curiste en double orientation affections digestives & rhumatologie**



"À la suite d'un accident il y a trois ans, j'ai fait une première cure en rhumatologie qui m'a beaucoup soulagée. Les soins dans l'eau ont l'avantage d'être moins douloureux que des soins normaux. Depuis un an, on m'a diagnostiqué une rectocolite hémorragique (RCH). Cette année, je fais une cure en double orientation avec comme première orientation les affections digestives. Les soins se font surtout au niveau de l'abdomen. Mes intestins se relâchent, je sens une nette amélioration au niveau du transit intestinal et une grande détente. Le stress est un facteur important de déclenchement des poussées lorsque l'on souffre de RCH, la cure m'aide à lâcher prise. Au bout de trois semaines de soins, je me rends compte que je suis mieux et beaucoup plus apaisée."



**Brigitte, mère d'une enfant curiste en voies respiratoires/ ORL**

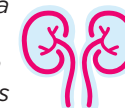
"À l'âge de 3 ans, ma fille faisait des rhinopharyngites répétées qui s'infectaient... Etant petite, elle avalait les sécrétions et ça s'est terminé par de gros maux de ventre! Elle a été hospitalisée, car nous pensions qu'elle avait une appendicite. Après auscultation au CHU de Grenoble, on a détecté un amas de sécrétions infectées dans l'appareil digestif. Je me suis dit qu'il serait bien qu'elle puisse faire une cure. Pour les petits, il est conseillé de faire la cure sur trois ans: un an de cure, un an de repos et un an de rappel. Pendant trois ans, elle n'a jamais pris d'antibiotiques l'hiver, alors qu'avant elle en prenait en permanence. Aujourd'hui, près de 15 ans après, elle ne souffre plus d'aucun symptôme."



**Florence, curiste en affections urinaires**

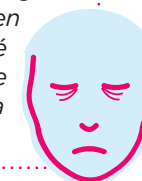


"Je souffre d'infections urinaires et de problèmes rénaux depuis que je suis jeune. J'ai pris beaucoup d'antibiotiques parce que j'ai des infections urinaires qui se transforment en pyélonéphrite. Ça me fait beaucoup souffrir mais à part un traitement antibiotique, il n'y a pas grand-chose à faire. Mon médecin traitant m'a conseillé de faire une cure thermale. Au départ, j'étais sceptique. J'en suis à ma quatrième année de cure et je dois reconnaître que ça me fait énormément de bien. D'abord, je fais beaucoup moins d'infections urinaires. J'en fais encore quelques-unes mais toujours à distance de la cure. Juste après la cure j'ai de longs mois confortables... Je travaille beaucoup, je m'arrêtais à peu près tous les deux mois au moins une semaine à cause de la fièvre, de la douleur. Depuis deux ans, grâce aux cures, je n'ai pas eu un seul arrêt de travail."



**Patricia, curiste en affections psychosomatiques**

"Je viens en cure parce que je suis militaire et que j'ai subi un stress post-traumatique en 2008 lors d'une mission en Afghanistan. C'est ma troisième cure. Mon médecin civil m'a dit que ça pourrait me soulager, m'aider à gérer mes phobies. Quand je sors de cure, j'ai l'impression de reprendre pied dans la vie active. Lorsqu'on souffre de stress post-traumatique, on est en congés longue maladie. On se sent rapidement exclu de la société. Au départ, ça demande beaucoup d'efforts de sortir de sa bulle et d'aller dans une cure. Mais au fil du temps, on arrive à se réapproprier l'existence que l'on avait avant. Et pour moi, c'est une vraie victoire. Je connais beaucoup de personnes qui sont chez elles, cloîtrées, qui ne veulent pas, ou ne peuvent pas, sortir. En tant que militaire, on rencontre beaucoup de gens blessés psychiquement par la guerre. Je leur conseille vivement d'en parler avec leur médecin traitant ou leur spécialiste. L'effet combiné des soins thermaux, du changement d'environnement, de l'écoute bienveillante du personnel médical... tous ces éléments font de la cure une thérapie très efficace."



# LES COULISSES D'UN ÉTABLISSEMENT THERMAL

**Bains de boue, piscines thermales, douches à jets... ces soins qui vous sont prescrits par votre médecin thermal ont un point en commun : l'eau. Mais, comment est-elle acheminée jusqu'à vos cabines de soin ? Comment se gère l'hygiène dans un établissement thermal ? Découvrez les secrets d'une station thermale avec Patrick, responsable technique.**

**N**ous sommes à l'endroit du forage Austerlitz 2, qui a été mis en service en 2012. La visite commence dans les sous-sols du bâtiment administratif, où le forage descend jusqu'à 190 mètres de profondeur. Le forage est complété par une tige de 50 mètres. *"L'eau remonte dans toute la tuyauterie du forage dans un puits quasi artésien"* explique Patrick.

*"L'eau ne jaillit pas naturellement",* continue le responsable technique, *"elle est pompée dans une couche de sable, de cailloux, d'agrégats et, par ruissellement, elle remplit la tige de forage"*. L'eau de la station où travaille Patrick vient de la montagne : elle met un

certain nombre d'années pour se charger en soufre, en minéraux, en gaz carbonique... tous les éléments qui lui confèrent une composition unique aux effets curatifs. Les eaux de pluie infiltrent la roche montagneuse à une altitude de plus de 1 000 mètres, et se chargent en calcaire avant de circuler lentement, et de se réchauffer. On dit qu'elles se "thermalisent". Elles entrent ensuite en contact avec des eaux anciennes, chaudes et chlorurées sodiques. C'est au contact de ces eaux et des roches qu'elle traverse que l'eau thermale acquiert ses propriétés. *"L'eau a été découverte dans la source du Bout du Monde, c'est bien sûr un lieu-dit"* rigole Patrick. *"C'est là qu'ont été découvertes les*

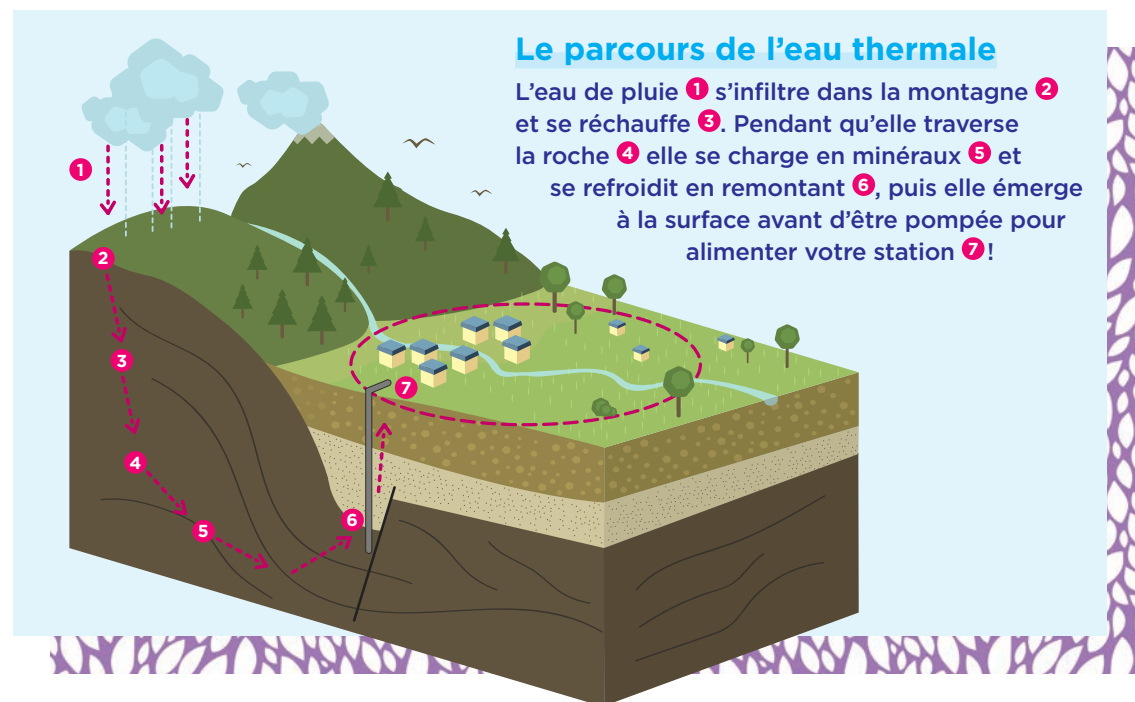
*vertus de l'eau. Après un tremblement de terre, il y a eu des résurgences qui avaient une odeur et une couleur particulières. Au début, on les appelait 'les eaux noires'"* raconte le responsable technique.

Cette eau, riche en histoire, est acheminée jusqu'aux différentes salles de soin traitant des pathologies ORL et rhumatologie. *"La tuyauterie fait le tour du parc thermal, avec près de 200 mètres de conduite en inox. L'eau thermale est ensuite stockée dans une cuve qui se trouve de l'autre côté de la station, sous le bâtiment consacré aux soins"* continue Patrick, en montrant les nombreux tuyaux métallisés qui forment des galeries dans le sous-sol. Pourquoi l'inox ? *"Comme l'eau est soufrée, on doit adapter*

*le matériel. Le soufre attaque la ferraille, le cuivre, le laiton et les oxyde. On doit donc s'équiper en matériel antioxydant, comme l'inox."*

***"Le soufre attaque la ferraille, le cuivre, le laiton et les oxyde. On doit donc s'équiper en matériel antioxydant, comme l'inox"***

Le poste de commande de la pompe est hautement stratégique. Il se compose de cinq indicateurs qui mesurent le niveau de forage, la pression à laquelle l'eau arrive dans les tuyaux, sa température, sa conductivité et son débit. *"Nos informations sont stockées dans la machine, et nous pouvons les extraire dans une clé USB"* précise Patrick. *"Toutes les 30 minutes, les données sont sauvegardées, ce qui nous permet de faire des courbes et une surveillance des données sur plusieurs années"*. Pratique !



À quelques mètres de là, les sous-sols abritent la cuve de stockage de l'eau thermale... Mais aussi le cœur névralgique de la station. Ses coulisses. C'est là que l'eau de la cuve est chauffée, tempérée, redistribuée, mélangée. C'est également ici que l'on chauffe l'eau thermale pour les bains d'eau chaude, que s'effectue le traitement des piscines, que l'eau de ville est chauffée pour les douches de propreté... "Pour l'ORL et la rhumatologie, l'eau doit être mitigée: on mélange donc de l'eau thermale chaude et de l'eau thermale froide pour les envoyer à bonne température" explique Patrick.

La visite se termine: "Un peu plus loin on a les malaxeurs qui préparent l'argile. Elle sert aux illutations dans les soins en rhumatologie" montre le responsable des lieux. L'argile est privilégiée pour les soins thermaux car elle transporte idéalement les ions de l'eau thermale et peut être chauffée. Dans les sous-sols, cette poudre est remuée en permanence avec de l'eau thermale. "Il y a un bain-marie tout autour pour la maintenir à température: il faut l'appliquer à 47 degrés précisément pour les soins". Reliée au malaxeur, une pompe la distribue dans les deux couloirs de soins en rhumatologie.

#### Patrick, responsable technique des thermes d'Allevard-les-Bains

"Cela fait presque 8 ans que je suis responsable technique de la station d'Allevard. Mon métier consiste à ce que les curistes aient leurs soins tous les jours, sans interruption. Nous ne pouvons pas nous permettre de reculer les soins à cause d'une panne. L'hiver, lorsque la station est fermée, nous préparons la saison suivante. Avec mon équipe on est sur le terrain 6 jours sur 7, de 5 heures du matin à 8 heures du soir. Ce qui me plaît particulièrement dans mon métier, c'est qu'il n'est pas monotone, chaque jour est différent et représente un challenge. Toute la difficulté consiste à anticiper les pannes, et pouvoir les réparer le plus vite possible pour ne pas interrompre les soins."



## L'hygiène, une préoccupation de chaque instant

"Nous avons un double contrôle de notre eau thermale" précise Patrick. "Nous avons un laboratoire qui fait des prélèvements pour des contrôles destinés à l'Agence régionale de santé (ARS) et nous avons un autre laboratoire qui fait des contrôles pour notre information propre: il vérifie la présence de bactéries dans l'eau.

Toutes les trois semaines, à chaque changement de cure, nous effectuons des chocs thermiques, au niveau de toutes les douchettes, les bains, les postes de soins, pour éviter tout problème d'hygiène" informe Patrick. "Le danger ne réside pas dans l'eau thermale, elle est si soufrée, si pauvre en hydrogène et si riche en gaz

carbonique qu'elle transporte très peu de bactéries. C'est surtout le point d'utilisation de l'eau de ville qui peut être un problème", termine-t-il.

• **"À chaque changement de cure, nous effectuons des chocs thermiques, au niveau de tous les postes de soins pour éviter tout problème d'hygiène"**



## 3 questions à...

### Anne-Marie, hygiéniste en établissement thermal

#### En quoi consiste le métier d'hygiéniste ?

Notre rôle, c'est la surveillance de l'eau thermale et des produits thermaux dérivés: boue et vapeur. Nous faisons également du conseil en hygiène: au niveau du nettoyage des salles de soin, mais aussi du nettoyage des canalisations et des réseaux. En plus de contrôles sur place, nous faisons des prélèvements sanitaires qui sont contrôlés par l'ARS une fois par mois. On essaye d'avoir une photographie complète du réseau de la station, aussi bien des points du réseau que des salles pour en contrôler l'hygiène. On s'assure que l'eau est bien conforme, quel que soit le soin.

#### Quel est votre quotidien ?

J'arrive le matin, je fais le tour des salles, je vais voir les agents de soins et je vois

avec eux s'ils ont des questions sur les protocoles d'hygiène. J'ai des contacts avec le service technique, pour revoir les protocoles de procédures en cas d'intervention, m'assurer qu'ils sont au point. L'après-midi, je parcours le carnet sanitaire avec le responsable de station. Je fais également des prélèvements que nous analysons en laboratoire.

#### Que se passerait-il si les analyses de l'eau n'étaient pas bonnes sur un poste de soin ?

Notre métier est un gage de qualité: nos laboratoires sont accrédités COFRAC – l'instance nationale d'accréditation – depuis 3 ans. On participe à la qualité et à la sécurité des soins. Le curiste se sent en sécurité grâce à nous. En cas de problème, nous fermons le poste de soin et nous procédons à des désinfections. Nous effectuons des prélèvements et des contrôles jusqu'à ce que le poste ne présente plus de signe de danger pour le curiste.

# Ils prennent soin de vous au quotidien : qui sont-ils ?

À votre arrivée en station, vous plongez dans un univers géré par des professionnels passionnés. Infirmiers, hydrothérapeutes, diététiciennes, kinésithérapeutes... vous passez 3 semaines en leur compagnie et, souvent, vous vous attachez à eux. Qui sont-ils ? Quel est leur quotidien ? Qu'est-ce qui les pousse à travailler pour votre bien-être et votre santé ? Huit d'entre eux témoignent.



**Yannick, infirmière**

*“Je travaille aux thermes depuis 2001. Auparavant, j’ai travaillé en milieu hospitalier puis en tant qu’infirmière en milieu libéral. Après 15 ans de métier d’infirmière, avec des conditions pas toujours faciles, j’avais envie de me rapprocher d’une médecine plus globale, qui soulage les douleurs et s’intéresse au bien-être. Je voulais soigner des gens aussi par de la prévention. Je pensais y rester pas plus de 3 ans, j’y suis finalement depuis presque 20 ans!*

*Ici, nous sommes une petite unité: je peux avoir un rapport privilégié avec les personnes que l’on accueille. C’est la relation avec les gens qui m’intéresse: ça a été le moteur de tout mon métier. On rencontre ici des pathologies très variées. Il faut accompagner, être à l’écoute, donner du temps. C’est du travail mais c’est aussi très gratifiant”.*



**Sophie, responsable des thermes**

*“Cela fait presque 10 ans que je travaille dans le secteur du thermalisme. J’y suis arrivée complètement par hasard. Je travaillais à Paris et j’avais envie de changer de vie professionnelle. En tant que responsable dans une petite station, il faut être très polyvalent. Il faut savoir gérer les équipes, cela passe donc par le management, mais il y a aussi le côté administratif, les ressources humaines. Et bien sûr, le contact avec les curistes, au quotidien! C’est cette relation que j’affectonne le plus. Mes journées sont denses mais je suis passionnée par mon métier.”*



**Docteur Geindre, médecin thermal**

*“Le médecin thermal est la première personne à recevoir les curistes quand ils arrivent en station. Il est là pour déterminer s’il y a des contre-indications, ce qui arrive rarement: les prescripteurs prennent en général soin de ne pas prescrire de cure s’il y a une contre-indication. Il rédige également l’ordonnance thermale, il est donc là pour déterminer quels soins sont les plus adaptés aux curistes.*

*En cas de dépendance médicamenteuse, il est là pour conseiller ceux qui espèrent la réduire pendant la cure. Car le médecin thermal est aussi là pour parler avec les patients, comprendre le chemin qui les a amenés en station thermale, discuter de leur parcours de soins et de leurs traitements en cours. Nous voyons les curistes trois fois en principe, mais parfois plus. Le médecin thermal doit être disponible en cas de variation de l’état de santé ou de baisse de moral. La consultation de la deuxième semaine permet de voir comment se déroule la cure. Et la troisième semaine, on réfléchit au déroulement de la suite des événements, aux bonnes habitudes à prendre en rentrant chez soi.”*



**Thomas, kinésithérapeute**

“Pendant deux ans et demi, j’ai sillonné la France avec mon sac à dos, à la recherche d’un environnement qui me plaisait. Le jour où je suis arrivé en station thermale, je me suis rendu compte que c’était dans un endroit comme ça que je voulais travailler. J’aime la diversité que m’offre ce métier, particulièrement ici.

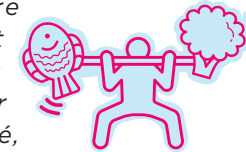
Le métier de kinésithérapeute dans un centre thermal est assez spécifique. Je ne connais pas un seul kiné qui fait de l’ORL autour de moi. J’ai d’ailleurs moi-même dû faire une formation pour pouvoir traiter les enfants atteints d’otite séro-muqueuse, par exemple. En respiration, c’est aussi particulier: je donne des cours en individuel aussi bien qu’en collectif. C’est à moi de m’adapter au patient quand on est en cours individuel, et en collectif je dois créer sur 3 semaines des ateliers différents et complémentaires. C’est toujours un défi!”

**Louis, responsable d’éducation sportive**

“Je suis éducateur sportif. Je m’occupe de la remise en forme dans tous les protocoles de cure qui nécessitent une remise en mouvement: arthrose, fibromyalgie... Mon travail c’est de faire bouger les gens, et de leur faire retrouver le plaisir d’une activité physique. J’essaie de mettre en place des activités ludiques, tout en sécurité: le plus important c’est l’intégrité physique des curistes et leur santé. J’aime le contact avec les gens et voir leur progression, même si c’est sur une courte période: ici, en l’occurrence, 18 jours! C’est vraiment ce qui me plaît dans le thermalisme.”

**Michèle, diététicienne**

“Je suis arrivée en station thermale en 1988. J’avais travaillé auparavant quelques années en milieu hospitalier, dans des centres de santé post-opératoires. J’y avais particulièrement apprécié l’activité d’éducation nutritionnelle. Ici, le travail d’une diététicienne est avant tout d’aider les curistes à protéger leur santé grâce à une meilleure alimentation. Pendant trois semaines, ils se concentrent sur eux et leur santé, et c’est particulièrement efficace parce que les curistes sont plus à l’écoute des conseils qu’on peut leur donner sur leur qualité de vie et la qualité de leur alimentation lorsqu’ils sont en cure. J’essaie chaque année de proposer des thèmes différents: c’est un travail de recherche, de documentation. Je retravaille mes présentations pour les accompagner toujours de manière très concrète. Avec des supports, des recettes... Tout ce travail les aide dans leur quotidien, pendant leur séjour, mais surtout pour après!”

**Lucie, responsable des soins, hydrothérapeute**

“Ce qui m’a amenée à travailler dans le thermalisme c’est l’envie de trouver de la polyvalence dans mon métier, de pouvoir utiliser pleinement mes compétences et de pouvoir travailler dans un domaine qui allie bien-être et milieu médical.

J’ai plusieurs casquettes ici. Je fais beaucoup de soins en hydrothérapie. Et puis nous voyons les curistes pendant trois semaines, ce qui nous amène à tisser des liens avec les différentes personnes que l’on rencontre et que l’on retrouve parfois d’année en année avec beaucoup de plaisir.

Ce qui me plaît le plus, c’est cette communication, cet échange avec les gens. Pour moi, c’est le cœur de notre métier. Et puis, quel bonheur de se sentir utile et de leur prodiguer des soins qui, je le sais, leur font du bien. On améliore leur confort au quotidien, leur mobilité, les soins leur permettent de réduire leur prise de médicaments. Et surtout, tous ces bienfaits perdurent dans le temps.”



## Le saviez-vous ?

La filière thermale  
emploie **100 000** personnes  
pour prendre soin de vous !  
**100** curistes supplémentaires  
c’est **10** nouveaux emplois créés





# LA MÉDECINE THERMALE, ALLIÉE DU BIEN VIEILLIR!

Nous n'avons jamais vécu aussi longtemps. Les plus de 85 ans seront 5 millions en 2060, le bien vieillir devient une priorité publique: l'enjeu est à la fois sanitaire, financier, mais aussi sociétal. Soulager les douleurs, rester mobile, diminuer les prises de médicaments...

Et si la médecine thermique était l'un des secrets du bien vieillir?



**Soulager la douleur en évitant l'excès de médication**

“Si je m'étais laissée aller, je serais sous médicaments aujourd'hui alors que là, c'est l'eau qui me soulage” déclare Nicole, 73 ans, curiste en rhumatologie. “Cela fait près de 20 ans que je fais des cures presque chaque année pour mon dos”. La raison du mal de dos de Nicole est partagée par de nombreux curistes: le travail. “J'ai été vigneronne en Champagne. Aujourd'hui, je souffre d'arthrose et ma colonne vertébrale est déviée” continue-t-elle.

**“En plus de soulager mes douleurs, la cure m'a également aidée à préserver mon corps, elle m'aide à bien vieillir”**

Après 3 semaines de cure, le résultat constaté est également commun à la plupart des curistes venus pour des soins de rhumatologie: “En plus de soulager mes douleurs, la cure m'a également aidée à préserver mon corps, elle m'aide à bien vieillir. Grâce à la cure, je peux continuer à être active, à bouger. Mais pas n'importe comment: en cure, j'ai appris à bien bouger. Maintenant, je fais du yoga, du jardinage, du vélo, de la natation...” constate-t-elle.

Lorsqu'on a des douleurs articulaires, continuer à bouger, c'est la clé. Mais pas n'importe comment! Patrice, 68 ans, directeur d'agence immobilière à la retraite, le sait. Ancien sportif de haut niveau, ses courses de longue distance quotidiennes commencent à lui provoquer des douleurs au dos, le bridant dans sa passion. Grâce à la cure, il a retrouvé une activité physique. “C'est ma 4<sup>e</sup> cure et je me rends compte que c'est un moment où l'on prend du temps pour soi” commence-t-il. “Je ne suis pas médecin” avoue Patrice, “mais les bienfaits



Louis donne des conseils à Patrice et Nicole, venus assister à son cours d'éducation physique

de la médecine thermique, je les constate dans ma vie de tous les jours. Hier par exemple, j'ai fait une course de 5 heures en montagne!” D'abord sceptique, Patrice recommande aujourd'hui la cure autour de lui. Ce qui l'a convaincu, c'est aussi un effet qu'il n'avait pas prévu: la réduction de consommation de médicaments et de soins. Et il n'est pas le seul: “Mon médecin traitant constate, les personnes à qui il a prescrit des cures thermales ont beaucoup moins besoin de médicaments à leur retour”.

La prise médicamenteuse est, elle aussi, au cœur des enjeux du bien vieillir. La prise en charge des maladies chroniques coûte aujourd'hui plus de 100 milliards d'euros à l'Assurance maladie. Elles arrivent en deuxième place des pathologies les plus

coûteuses, après la prise en charge des cancers. Au-delà de la problématique financière, les seniors sont sujets à une trop grande polymédication. Une étude financée par Santé Clair, un réseau de complémentaires santé, a montré que les seniors interrogés consomment en moyenne 14 médicaments différents de manière continue. Or, selon l'Assurance maladie, les accidents liés aux médicaments occasionnent près de 130 000 hospitalisations par an ainsi que 7 500 décès chez les patients de plus de 65 ans. Parmi les médicaments les plus souvent prescrits pour les

seniors, on retrouve: des antidiabétiques, des psychotropes ou encore des antihypertenseurs. C'est autant de traitements prescrits dans le cadre de pathologies qui peuvent être soulagées par la médecine thermique, même si la cure ne signifie pas arrêt systématique des médicaments.

**“Certains curistes n'ont plus besoin de prescriptions médicamenteuses pendant de longues périodes, d'autres les réduisent”**

“Les soins thermaux sont un allié du bien vieillir parce qu'il s'agit d'un traitement de fond. Peu importe les raisons de leur venue et leurs orientations, les curistes ne verront pas forcément les bienfaits dans les semaines qui suivent leur cure” explique Monique Hilaire, directrice d'une

station thermale. *“Mais cela leur permet de passer un hiver voire plus, sans avoir recours à des médicaments ou presque”* ajoute-t-elle. Un constat partagé par Sophie Théaude, responsable de station: *“Les curistes sont là pour se soigner, se soulager, trouver un complément à la médecine traditionnelle”* note-t-elle. *“Il y a des bienfaits certains dans la médecine thermale, dus notamment à l'eau”.*

## La cure à double orientation, c'est prendre soin de sa santé, dans sa globalité

*“Je suis en cure double orientation ORL et rhumatologie depuis une quinzaine d'années”* confie Maurice. *“J'ai des problèmes de sinusites, angines, otites à répétition. La rhumatologie, c'est pour soulager et prévenir mes douleurs musculaires surtout”* continue-t-il. *“Avant, j'étais six à sept mois sous antibiotiques en continu. Depuis la première cure, je n'ai plus jamais eu d'ennuis, ni de prise médicamenteuse pour cette cause”* témoigne-t-il.



Comme Maurice, certains patients se voient prescrire une cure double orientation afin de maximiser les bienfaits de leur séjour thermal. *“Les patients qui souffrent d'une pathologie particulière, mais aussi d'une autre pathologie, moins handicapante au quotidien, se voient prescrire par leur médecin traitant une cure en orientation principale, et une autre en complément: la deuxième orientation”* explique Monique Hilaire, directrice de station. *“Le véritable atout c'est qu'on prend soin de sa santé dans sa globalité”.*

## L'arthrose touche 85% des plus de 85 ans: la quasi-totalité des seniors est concernée

C'est d'ailleurs la raison pour laquelle Jean-Luc, 61 ans, ouvrier retraité et pompier volontaire, vient en cure depuis trois ans en double orientation rhumatologie et voies respiratoires. Après avoir survécu à un accident de voiture en 1987, il a dû se faire soigner pour une double hernie discale et de l'arthrose. *“En plus de moins souffrir du dos, je ne tombe plus malade l'hiver”* explique Jean-Luc. *“Les rhumes à répétition, je ne sais plus ce que c'est! Je continue parce que je constate que c'est grâce à la cure”.*

## Les différentes dimensions de la cure thermale: antalgique, éducative et rééducative

Pour bien vieillir, il y a des questions sur lesquelles on ne peut faire l'impasse. Comment bouger sans se blesser? Comment apprendre à gérer ma douleur? Grâce à un personnel de soin adapté, la médecine thermale permet aux curistes de bénéficier d'une démarche complète. C'est un soin 3 en 1: antalgique, éducatif et rééducatif.

## Le saviez-vous?



### Les seniors de plus en plus sujets aux troubles anxieux

En 2016, près de 8 curistes sur 10 sont venus pour une orientation principale en rhumatologie. Mais la santé mentale est également une préoccupation chez les patients âgés. L'enquête de santé européenne Ehis-Esps (European Health Interview Survey - Enquête santé et protection sociale) révèle que la santé mentale des seniors est fréquemment touchée: 10% des femmes et 4% des hommes de 65 à 74 ans disent ressentir des symptômes dépressifs, et au-delà de 75 ans les chiffres augmentent avec 22% des femmes et 13% des hommes.

*“La base sur laquelle est axée mon traitement, c'est l'éducation thérapeutique du patient”* insiste Thomas, kinésithérapeute en station thermale. *“Mon but, c'est que lorsqu'ils sont chez eux et qu'ils commencent à ressentir les effets de leur pathologie, ils puissent avoir des outils sous la main pour se soulager”* continue-t-il. Concrètement? *“Si un patient commence à ressentir les effets d'une bronchite, par exemple, je lui apprends qu'il peut, simplement, avec une bouteille et une paille, décoller les sécrétions et les envoyer vers la périphérie pour se soulager”* explique le jeune homme de 27 ans. *“Ce qui est important pour moi, c'est de faire prendre conscience aux curistes qu'ils doivent réintégrer dans leur vie certaines bases pour soulager durablement leurs pathologies”* termine-t-il.

*3 semaines: ils ont une meilleure endurance au niveau vasculaire et musculaire”* remarque-t-il. *“L'activité physique en cure thermale est pour moi un pilier, comme la nutrition, et, bien sûr, les soins en eux-mêmes. Tout simplement parce que notre corps est fait pour bouger”* s'exclame Louis. *“On dit souvent que le mal de dos est le mal du siècle mais c'est aussi parce qu'on ne bouge pas assez. Allier l'activité physique aux soins thermaux est essentiel pour soulager les pathologies”.*

## “l'activité physique en cure thermale est pour moi un pilier, tout simplement parce que notre corps est fait pour bouger”

Son objectif est partagé par Louis, éducateur sportif, travaillant, lui aussi, en station thermale. *“Au départ, les curistes ont beaucoup moins de souplesse, de facilité à bouger. On constate une vraie évolution sur*





## L'endométriose, qu'est-ce que c'est ?

En temps normal, au moment des règles, le tissu endométrial, qui s'est épaissi au cours du cycle autour de la paroi utérine, se désagrège et saigne. Chez les

femmes atteintes d'endométriose le tissu endométrial se développe hors de la paroi utérine et provoque des lésions et des kystes qui peuvent s'étendre aux appareils digestif, urinaire et jusque dans les poumons, provoquant des douleurs chroniques et des hémorragies. Lorsque qu'ils atteignent les ovaires, ils peuvent rendre infertile.

### Les eaux soufrées soulagent les douleurs

L'eau thermale riche en soufre a des propriétés cicatrisante, apaisante, décongestionnante et antalgique. Les stations thermales qui proposent des cures gynécologiques utilisent principalement cette eau, qui tire ses propriétés de la roche qu'elle traverse.

*"Je suis en cure depuis 10 jours", déclare Cumba, 40 ans. "Je n'ai pas encore beaucoup de recul mais je vois déjà des changements grâce aux effets de l'eau: une sécheresse qui diminue et des sensations qui reviennent petit à petit. Je n'ai pas encore eu mes règles, mais j'espère déjà que j'aurai moins de douleurs. J'espère que pour cette fois je n'aurai pas besoin de prendre d'antalgiques"* confie-t-elle.

Ses espoirs devraient être exaucés, à en croire les explications de la sage-femme de la station: *"l'endométriose est une maladie causée principalement par l'inflammation de l'endomètre, c'est ce qui cause autant de*

*douleurs. L'eau soufrée vient cicatriser les plaies causées par l'inflammation et soulager, de ce fait, les douleurs que la maladie provoque"* explique Elisabeth, 62 ans, sage-femme dans la station thermale.

### Les soins ciblés peuvent aider à soigner les lésions

Il existe quatre soins spécifiques prodigués uniquement lors d'une cure gynécologique. Lorsqu'ils sont pratiqués par une sage-femme, l'utilisation du spéculum permet une application de l'eau thermale au plus près des tissus lésés.

**"Je vois déjà des changements grâce aux effets de l'eau thermale: une sécheresse qui diminue et des sensations qui reviennent"**

*"Le premier soin est un soin 2 en 1: c'est la baignoire à bulles, avec de l'eau de ville, qui permet de détendre la curiste avant l'irrigation d'eau thermale."* explique Elisabeth. Il s'agit d'introduire grâce à une canule de l'eau thermale soufrée dans la zone à traiter, pendant un quart d'heure, *"jusqu'à 7 litres en un quart d'heure, ça dépoté! La cure ce n'est définitivement pas des vacances!"* plaisante une curiste. *"Le premier*



Nathalie, curiste atteinte d'endométriose

# QUAND L'EAU THERMALE SOULAGE L'ENDOMÉTRIIOSE

***"En 2010, on m'a dit voilà vous avez une endométriose, vous êtes stérile..."***

**Une femme sur dix en âge de procréer est touchée par l'endométriose. Aucun traitement médicamenteux ou chirurgical ne peut guérir définitivement l'endométriose. Comme pour de nombreuses autres maladies chroniques, la médecine thermale aide à en réduire les symptômes, notamment les douleurs.**

jour, les femmes sont souvent stressées par ce soin. Le bain bouillonnant n'est d'ailleurs là que pour faire accepter l'irrigation qui peut être assez désagréable mais qui soulage efficacement" continue la sage-femme.

Ensuite, la curiste est installée en position gynécologique, grâce à un lit qui s'aménage au-dessus du bain. C'est le troisième soin: la pulvérisation. "C'est de l'eau thermale pulvérisée avec de l'air, sous forme de microgouttelettes" explique Elisabeth.

Un aérosol est posé directement au niveau de la muqueuse. La pulvérisation se fait au niveau du col de l'utérus pour avoir une véritable action locale ciblée pour l'endométriose. Le temps de pulvérisation varie en fonction des semaines, afin que les curistes s'adaptent en douceur à ce soin: 5 minutes la première semaine, puis 10 minutes et enfin

20 minutes. Les soins se terminent par la douche au jet, qui vient soulager les tensions musculaires que peut engendrer la maladie.

### La cure permet de réduire la prise excessive d'antalgiques

Aucune prise médicamenteuse ne peut malheureusement venir à bout d'une maladie chronique comme l'endométriose. Seuls les symptômes peuvent être traités lors des crises. Les douleurs provoquées par la maladie poussent souvent les patientes à une prise d'antidouleurs puissants qui ne sont pas sans effets secondaires. "Quand je fais une crise, je prends de la codéine, des antidouleurs. Et on ne peut pas me toucher, tellement

**"L'eau thermale pulvérisée avec de l'air, sous forme de microgouttelettes, est orientée directement dans toute la zone vaginale"**

j'ai mal. Mon conjoint ne peut pas poser la main sur mon ventre. Je ne supporte même pas les vêtements serrés. Depuis le jour où je suis arrivée en cure, j'ai arrêté les cachets d'antidouleurs" témoigne Nathalie, une curiste souffrant d'endométriose. "Mon gynécologue a lui-même constaté des améliorations: depuis qu'il a vu mes progrès, il a envoyé d'autres patientes en cure. Et pour toutes celles qui l'ont fait, il a systématiquement diminué la prescription d'antalgiques" continue-t-elle.

"Les curistes sont là pour se soigner, se sentir mieux, gagner en confort et trouver un complément à la médecine allopathique" a constaté Sophie, responsable d'une station thermale traitant des affections gynécologiques.

## Le saviez-vous?

- **1,5 à 2,5 millions de femmes sont atteintes d'endométriose. C'est environ 1 Française sur 10**
- **70% de femmes souffrant d'endométriose ressentent des douleurs invalidantes**
- **50% des femmes touchées par l'infertilité souffrent d'endométriose**
- **le coût de la prise en charge de l'endométriose est d'environ 9,5 milliards d'euros par an\***

\* [www.lemonde.fr/medecine/article/2016/03/07/1-endometriose-en-chiffres\\_4877924\\_1650718.html](http://www.lemonde.fr/medecine/article/2016/03/07/1-endometriose-en-chiffres_4877924_1650718.html)



### 3 semaines pour apprendre à écouter son corps

La cure conventionnée dure trois semaines: c'est le temps nécessaire pour que les soins à base d'eau thermale fassent effet. "Souvent, dans ce laps de temps, les curistes apprennent à ré-appivoiser leur corps" constate Elisabeth. "Ici, les soins sont prodigués par des sages-femmes, les curistes sont donc rassurées, et peuvent avoir des réponses précises à leurs questions. Souvent, on se rend compte qu'elles se connaissent mal. Nous leur apprenons comment leur corps est agencé, comment il fonctionne, pourquoi il réagit de telle ou telle façon...

c'est fondamental" continue-t-elle. "Quand on comprend mieux ce qu'il se passe, je pense qu'on prend mieux en main sa maladie. C'est une médecine qui soigne le corps et l'esprit."

**"Depuis le jour où je suis arrivée en cure, j'ai arrêté les cachets d'anti-douleurs"**

Cette compréhension de son fonctionnement intime est fondamentale car, souvent, les femmes qui souffrent de douleurs intimes ont une relation difficile avec leur corps endolori. Elles trouvent dans la cure un moyen de communiquer avec lui à nouveau. "La première année, j'ai eu l'immense surprise d'avoir des règles de 8 jours alors qu'avant elles duraient plus de 15 jours. Mes bilans sanguins étaient également meilleurs, notamment mon anémie. Et surtout les

## La cure peut-elle aider pour la PMA ?

• **50% des femmes stériles souffrent d'endométriose. En venant en cure, certaines espèrent voir leur espoir d'enfant se concrétiser.**

“Nous essayons d'avoir un enfant depuis 2 ans et demi avec mon compagnon, et ça ne marche pas...” confie Nathalie, une curiste souffrant d'endométriose, en parcourant PMA. “J'ai fait une FIV au mois de juin et elle n'a pas marché. On va en refaire une en fin d'année et on espère que la cure va augmenter nos chances d'être papa et maman, on croise les doigts” espère-t-elle.

Ses espoirs sont partagés par Cumba, également en cure pour soulager son endométriose: “Une copine m'a parlé de la cure l'an dernier, elle m'a dit qu'elle la faisait depuis plusieurs années maintenant et que cela pouvait aider pour avoir un enfant. J'espère que ça sera le cas pour moi”.

La cure thermale est efficace pour mettre les patientes souffrant d'endométriose dans de meilleures dispositions pour tomber enceinte. “Mais il ne faut pas se mettre trop de pression”, conseille Elisabeth, la sage-femme responsable de leurs soins. “Quand il s'agit de procréation, dès que l'on est crispée, plus rien ne fonctionne” alerte-t-elle. “Quand on fait une cure dans le cadre d'une PMA, ou d'une FIV, il faut se dire qu'on est ici, avant tout, pour préparer son corps à recevoir un enfant, pour assouplir les tissus endoloris. C'est un 'plus’”.

Et parfois, cela fonctionne! “Cette année, j'ai eu une patiente qui m'a dit qu'elle n'avait pas pu faire la cure l'an dernier parce qu'elle était tombée enceinte” se souvient Elisabeth. “Elle revient aujourd'hui pour en consolider les bienfaits, après son accouchement”.



“douleurs étaient moins fortes” se souvient Nathalie. “Après la deuxième cure, je suis passée à 5 jours de règles. Et encore moins de douleurs. La troisième année, je suis passée à 4 jours, avec seulement deux jours d'hémorragie. Là, je revivais! Et puis surtout, pas de douleur, pendant 10 mois!”.

### Le contact avec l'autre: un bouclier contre l'isolement

Aux thermes, l'eau soulage les maux et délie les langues. Les curistes n'hésitent pas à échanger sur leurs expériences et à se conseiller entre elles.

“Ma maladie, je la comprends très bien, j'ai travaillé en tant qu'infirmière dans un service de gynécologie” précise Cumba.

“La cure m'apprend surtout à mieux gérer ma douleur, notamment dans l'échange avec les autres curistes”. Au début très réservée, Cumba n'a parlé à personne la première semaine. “Je ne vais pas facilement vers les

autres” confie-t-elle timidement, en souriant. C'est un groupe de parole organisé au sein de la station thermale avec l'association “Ensemble contre l'endométriose” qui a brisé la glace. “Ça tisse des liens, et ça fait du bien” constate finalement Cumba.

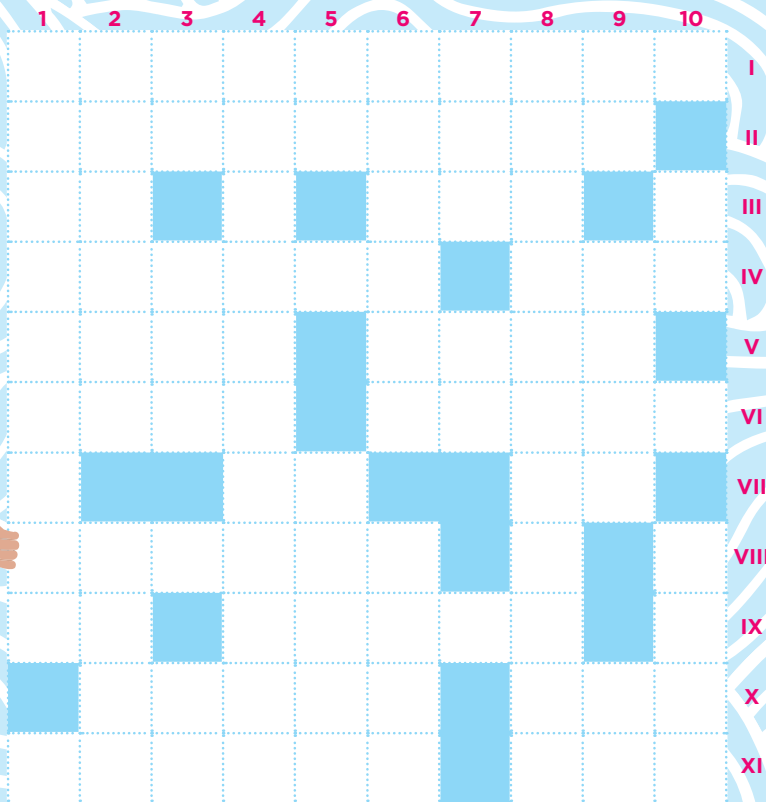
Le personnel est également présent. “Je n'ai pas toujours travaillé en station”, commence Elisabeth, la sage-femme. “Ici, ce qui m'a plu, c'est le temps que l'on a pour accompagner les femmes dans un processus compliqué. C'est d'ailleurs cela qui m'intéresse dans le métier de sage-femme. Ce ne sont pas les

• **“C'est une médecine globale qui prend en compte le corps et l'esprit”**

actes en eux-mêmes, mais le temps qu'on passe avec les patientes, pour leur faire comprendre les enjeux de la maladie” continue-t-elle. “Souvent ce sont des femmes qui ont déjà fait un certain chemin personnel pour en arriver jusqu'à la cure. Et j'aime être là pour les accompagner, répondre à leurs questions, dans l'intimité des soins ou à travers des groupes de parole” termine-t-elle dans un sourire.

## Les cures gynécologiques vous aident aussi pour...

- **Séquelles d'affections inflammatoires, de métrites ou salpingo-ovarites chroniques**
- **Douleurs pelviennes** (dysménorrhée, dyspareunie...)
- **Certains cas de stérilité et d'aménorrhée après exploration et inefficacité des traitements médicaux**
- **Troubles de la ménopause**
- **Séquelles d'accouchements traumatiques**
- **Hypofonctionnement ovarien**
- **Infections chroniques** (métrites, annexites)



**HORIZONTAL**

- I • Il est établi par votre médecin avant toute prescription de traitement
- II • Muqueuse recouvrant la paroi interne de l'utérus
- III • En jaune sur les bornes / Diplôme supérieur
- IV • Illusion d'optique / D'une seule couleur
- V • Faire de l'effet / Pareil
- VI • Désigne un ensemble / Solide, liquide et gazeux, ils sont trois dans la nature
- VII • Aux deux bouts du huguenot / Saint renversé
- VIII • Région anatomique située chez l'Homme entre le cou et l'abdomen
- IX • Voyelles / Lisières d'un bois
- X • Il présente une ressemblance frappante / Souple
- XI • Elles sont indispensables dans les cures pour surpoids pour confirmer votre perte de masse corporelle / Saison chaude

**VERTICAL**

- 1 • Inflammation de la peau, soulagée par l'eau thermale
- 2 • Teinture d'un bleu très profond / Femelle du lièvre
- 3 • Au début de l'addiction / Petit cours d'eau, en vieux français / Il y en a 206 dans un corps adulte complet
- 4 • Usure prématurée du cartilage de l'articulation du genou
- 5 • Encadrent le nom / La source qui irrigue une station thermale ne l'est pas
- 6 • Gonflement de tissus / Vin espagnol qui a perdu son R
- 7 • Petite Sainte / Mot de liaison
- 8 • Choc grave qui peut blesser le corps comme l'esprit
- 9 • Pour dire « id est » / Qui n'ont subi aucune retenue / Office de tourisme
- 10 • Après Ré / En application, elle vous soulage lors de vos soins thermaux

Retrouvez la solution sur [www.medicinethermale.fr/thermesetvous](http://www.medicinethermale.fr/thermesetvous)

# on vous répond!

**Stéphanie, 42 ans**

**Cette année on m'a prescrit une cure ORL avec des soins à base d'eau riche en soufre: c'est vraiment plus efficace que l'eau du robinet?**

Bonjour Stéphanie,  
 Tout d'abord, sachez que ce qui caractérise les eaux thermales c'est leur richesse en oligo-éléments, minéraux et métaux. Elles tiennent leurs vertus des profondeurs souterraines qu'elles ont parcourues. Leurs propriétés dépendent donc du voyage qu'elles ont effectué. Les eaux avec lesquelles vous êtes soignée sont des eaux dites "sulfurées". Elles ont des propriétés cicatrisantes, apaisantes, décongestionnantes et antalgiques ce qui en fait un traitement de choix pour lutter contre les maladies des voies respiratoires et les infections chroniques!

**Marc, 60 ans**

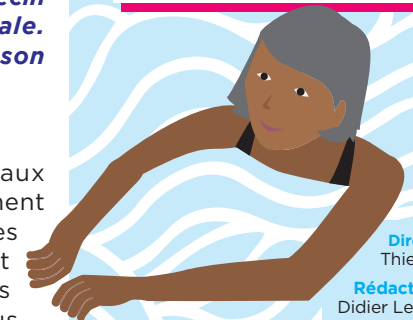
**Je songe à faire une cure pour un trouble anxieux généralisé. J'ai entendu dire que c'était un bon moyen pour diminuer les différents traitements que je prends depuis des années. Comment cela se passe-t-il concrètement?**

Bonjour Marc,  
 Ces trois semaines de cure vous sont entièrement dédiées: loin de votre quotidien, du stress, entouré de professionnels et bien conseillé, vous avez toutes les clés en main pour réussir! La cure peut donc effectivement être un excellent moment pour diminuer sa prise médicamenteuse. Mais pour cela, vous êtes bien sûr accompagné, en douceur, dans ce processus. L'ensemble des professionnels de santé de la station est là pour vous aider et vous soutenir. Vous pouvez retrouver sur le site [medicinethermale.fr](http://medicinethermale.fr) les stations spécialisées dans le traitement des affections psychosomatiques.

**Sonia, 27 ans**

**Mon beau-père est atteint de la maladie de Parkinson et son médecin lui a prescrit une cure thermale. Mais comment peut se gérer son accompagnement?**

Bonjour Sonia,  
 Plusieurs établissements thermaux proposent des cures spécifiquement adaptées aux personnes atteintes de la maladie de Parkinson. Il s'agit de stations prenant en charge les affections neurologiques, et plus particulièrement les affections du système nerveux central, dont fait partie le syndrome parkinsonien. Vous pouvez les retrouver sur le site [medicinethermale.fr](http://medicinethermale.fr). N'hésitez pas à vous rapprocher des associations de patients afin d'avoir plus de renseignements. Enfin, si votre beau-père a des difficultés à se déplacer, assurez-vous que la station soit équipée d'infrastructures adaptées.



**Directeur de la publication**  
 Thierry Dubois

**Rédacteur en chef**  
 Didier Le Lostec

**Rédacteur en chef délégué**  
 Claude Eugène Bouvier

**Conception rédaction & Direction artistique**  
 Parties Prenantes

**Crédits**  
 ©CNETH ©DR

**Remerciements**  
 Pr Christian-François Roques,  
 La commission communication  
 du CNETH

**Contact**  
 1, rue Cels, 75014 Paris  
 01 53 91 05 75  
[medicinethermale.fr](http://medicinethermale.fr)

# LA CURE THERMALE, EFFICACE POUR LA SANTÉ DE MON ENFANT

 ASTHME • OBÉSITÉ • ECZÉMA • PIPI AU LIT • OTITES • BRÛLURES 

## Le soulage durablement



Lui apprend à gérer  
comme un grand  
sa maladie



L'aide à reprendre  
le chemin de l'école  
en pleine forme



L'aide à réduire  
sa consommation  
de médicaments\*

*Parce que sa santé d'aujourd'hui l'accompagnera toute sa vie,  
parlez-en dès maintenant avec votre médecin.*

