

THERMES

& VOUS

LE MAGAZINE DE LA
MÉDECINE THERMALE
ÉDITION 2015



VU À LA TÉLÉ

« ENQUÊTE DE SANTÉ »
SPÉCIAL MÉDECINE THERMALE

ÉTUDE

L'EFFICACITÉ DE LA CURE
POUR LES FEMMES EN RÉMISSION
D'UN CANCER DU SEIN

ET TOUJOURS

LES RÉPONSES À VOS QUESTIONS

DOSSIER

C'EST AUSSI POUR LES ACTIFS !
TRAVAILLER ET PARTIR
EN CURE THERMALE

LAMEDECINETHERMALE
efficace, pour longtemps



ÉDITO

3.
COURRIER DES
LECTEURS

4.
DOSSIER THÉMATIQUE
Travailler et partir en cure
thermale.

8.
AVANCEMENT
DE LA RECHERCHE
La cure thermique efficace
dans le soutien aux
femmes en rémission d'un
cancer du sein.

12.
ON EN PARLE
« Enquête de Santé »
spécial médecine
thermale.

14.
LE CNETH RÉPOND
À VOS QUESTIONS



La médecine thermique fait, plus que jamais, partie de l'arsenal thérapeutique du médecin face aux maladies chroniques. L'augmentation, modeste mais continue, du nombre de curistes confirme l'intérêt des patients pour le thermalisme. De nouvelles études scientifiques consolident la démonstration de son efficacité. Et l'accord avec l'Assurance maladie en 2014 garantit la pérennité de sa prise en charge.

Nous poursuivons nos efforts pour que le thermalisme s'adapte aux enjeux de santé et propose une prise en charge personnalisée et globale du patient. Plus que jamais, la médecine thermique s'adresse à une personne plus qu'elle ne traite un dysfonctionnement organique ou fonctionnel. La station thermique est un lieu privilégié d'information, d'éducation et de prévention où le patient acquiert une meilleure maîtrise de sa santé. Des programmes d'Éducation Thérapeutique du Patient (ETP) délivrés par les établissements thermaux sont à cet égard exemplaires. Une dizaine de programmes sont déjà agréés par les Agences Régionales de Santé et une vingtaine de stations y participent activement. Ainsi s'amorce la station thermique de demain, une station de « pleine santé » que je vous invite à découvrir dès cette année 2015.



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

Thierry Dubois



Directeur de la publication : Thierry Dubois
Rédacteur en chef : Didier Le Lostec
Rédacteur en chef délégué : Claude-Eugène Bouvier
Crédits photos : ©Parties Prenantes, ©Delphine Ghosarossian / FTV, ©Nathalie Guyon / FTV
Conception rédaction : Parties Prenantes

C'EST VOUS QUI LE DITES !

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

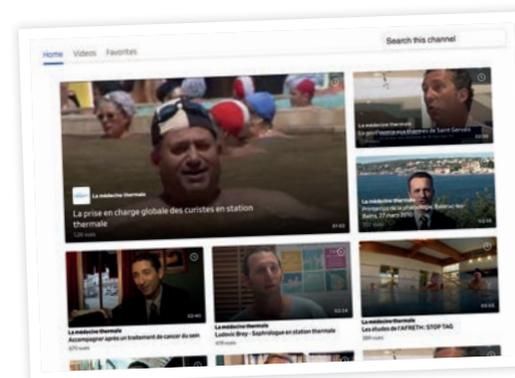
+ de 2 000 fans
merci d'être toujours plus
nombreux à nous suivre !

Jacques « J'ai été kinésithérapeute pendant 40 ans. Mes patients me parlaient souvent de leurs cures thermales mais moi, je n'avais pas le temps. Je suis à la retraite depuis 9 ans et je vais faire ma 8^e cure en avril ! C'est super, mes douleurs arthrosiques s'estompent, voire disparaissent... alors n'hésitez pas et lancez-vous à l'eau ! »

Geneviève « Je peux vous dire que la cure thermique marche vraiment ! J'ai pu arrêter les traitements anti-inflammatoires que j'ai dû suivre pendant des années pour lutter contre les douleurs depuis 2009, date de ma première cure. Et bien croyez-moi, je revis ! Et je continue les cures chaque année car je ressens un réel bien-être et je gagne encore en mobilité. »

Christelle « J'emmène mon fils en cure depuis 2007 : il ne fait plus qu'une à trois crises par an ! Avant la médecine thermique, ça pouvait aller jusqu'à trois par jour. Je suis très contente et j'adresse un grand merci au personnel très professionnel et convivial. »

Grégory « Le thermalisme soigne tous les maux, du corps et de l'esprit ! »
NDLR : Merci Grégory pour votre enthousiasme. Malheureusement, la cure thermique a ses limites, ses non-indications et de rares contre-indications.



Connaissez-vous
la chaîne Dailymotion
de la médecine thermique ?



Pour découvrir toutes nos vidéos, flashez ce code !



TRAVAILLER ET PARTIR EN CURE : LA MÉDECINE THERMALE C'EST (AUSSI) POUR LES ACTIFS

Lorsque l'on évoque les cures thermales, on pense souvent en premier lieu à une thérapeutique réservée aux personnes d'un certain âge, souffrant des maux de leur génération : arthrose, perte de la mobilité, rhumatismes divers...

Loin de ces clichés qui ont la vie dure, la médecine thermale propose une large gamme de soins adaptés à de nombreuses pathologies affectant toutes les catégories de la population. Enfants et adolescents ont ainsi leur place dans les stations thermales, mais c'est également le cas des actifs, qui n'envisagent pas toujours ce traitement qu'ils jugent peu compatible avec une activité professionnelle.

ZOOM SUR LES CURES POUR ACTIFS POUR EN FINIR AVEC LES IDÉES REÇUES !

CES MALADIES QUI NE SONT PAS LIÉES À L'ÂGE

La médecine thermale est reconnue dans le traitement de douze grands domaines thérapeutiques. Au sein de ceux-ci, de nombreuses pathologies ne sont pas liées à l'âge du patient et peuvent apparaître tout au long de la vie.

- **PROBLÈMES DERMATOLOGIQUES** : de nombreuses dermatoses apparaissent dès l'enfance. L'eczéma, par exemple, touche environ un tiers des enfants et 10% des adultes. Le psoriasis, autre pathologie dermatologique, se déclare généralement entre 10 et 20 ans. Elles évoluent par poussées, et occasionnent des démangeaisons intenses. Les soins thermaux sont reconnus pour soulager durablement le prurit.

- **SURPOIDS** : le surpoids touche aujourd'hui 32% de la population française, et l'obésité 14,5%. Alors que les chiffres ne cessent d'augmenter, ce sujet devient un véritable enjeu de société. Et il est important de prendre en charge ses problèmes de poids dès que possible : l'OMS alerte en effet la population sur les dangers engendrés, tels que le diabète, les maladies cardiaques ou encore l'apparition et/ou l'aggravation de certains cancers, qui font de l'obésité le 5^e facteur de risque de décès au

niveau mondial. L'étude Maàthermes a prouvé qu'une cure thermale de 3 semaines permettait de perdre du poids durablement et d'obtenir les mêmes résultats que lors d'un programme de modification de style de vie de 16 à 28 semaines.

- **FIBROMYALGIE** : la fibromyalgie est une maladie très douloureuse et invalidante. Encore peu connue, elle touche principalement les femmes et se déclare souvent avant 30 ans. Provoquant des douleurs musculaires intenses, diffuses avec des points douloureux localisés dans certaines zones du corps, ainsi qu'une fatigue extrême, elle entraîne dans 10% à 30% des cas une incapacité de travail. La médecine thermale permet de réduire les douleurs et, grâce aux modules d'éducation thérapeutique du patient, de mieux vivre sa maladie au quotidien.

- **CANCER** : les cancers touchent de nombreux actifs, contraints d'arrêter pour une période plus ou moins longue leur activité professionnelle afin de suivre un traitement parfois très lourd. Une fois le patient en rémission, le chemin est encore long avant de retrouver ses capacités et d'effacer les traces des protocoles de soins. La cure thermale est particulièrement indiquée dans cette période charnière, comme le prouve l'étude PACThe qui s'est concentrée sur la réhabilitation post-thérapeutique en suivant le parcours de femmes ayant subi un cancer du sein (cf. notre dossier page 8).

- TROUBLES RESPIRATOIRES : la broncho-pneumopathie chronique obstructive (BPCO) fait partie des troubles respiratoires traités en station. Elle est caractérisée par une obstruction lente des voies aériennes et des poumons. Troisième cause de décès en France, elle touche dans 80% des cas les fumeurs. Si elle n'est pas traitée, la BPCO peut évoluer vers une insuffisance respiratoire ainsi que des complications neurologiques et cardiovasculaires.

- MALADIES CHRONIQUES : les maladies auto-immunes (rhumatismes inflammatoires tels que la spondylarthrite ankylosante en particulier ou la polyarthrite rhumatoïde – maladies du système digestif telles que la maladie de Crohn ou la rectocolite hémorragique, etc.) touchent environ 8% de la population dans les pays développés, dont près de 80% de femmes. Le traitement peut contrôler les symptômes et les poussées. Elles surviennent souvent avant 50 ans, d'où l'importance de les prendre en charge rapidement, afin de limiter les dégâts causés par la maladie à l'organisme. Les cures thermales contribuent à traiter certains de ces symptômes et sont bien tolérées dès lors que l'état inflammatoire est contrôlé. Le suivi proposé par les équipes soignantes permet également de mieux appréhender les différentes facettes de ces maladies que les curistes auront à gérer toute leur vie.

LES TROUBLES LIÉS À L'ACTIVITÉ PROFESSIONNELLE

Alors que certaines maladies touchent indifféremment les actifs et les autres catégories de la population, d'autres troubles sont directement liés à la profession des personnes atteintes. Sans évoquer les métiers reconnus comme pénibles et ayant une incidence évidente sur la santé, voici deux exemples de pathologies dont la plupart des actifs sont susceptibles de souffrir un jour.

- MAL DE DOS : les lombalgies (douleurs caractéristiques du fameux « mal de reins ») peuvent apparaître dans plusieurs cas. Au-delà des anomalies structurelles qui peuvent toucher tout un chacun, une mauvaise posture peut favoriser l'apparition des symptômes, tout comme des contraintes excessives (qui peuvent être professionnelles ou sportives). Une cure thermique peut apaiser ces douleurs et contribuer à restaurer les capacités fonctionnelles des personnes.

Les TMS, ou troubles musculo-squelettiques, se développent chez les travailleurs manuels mais aussi chez les personnes travaillant sur ordinateur, en position assise pendant de nombreuses heures et/ou effectuant des gestes répétitifs. La position n'étant souvent pas optimale, malgré les avertissements et les recommandations des médecins du travail, les tensions touchant les différentes

articulations sont nombreuses.

Les articulations des mains, des poignets, des coudes, des épaules en particulier peuvent ainsi être soumises à rude épreuve : en cause, les claviers d'ordinateurs et leur manque d'ergonomie. D'une manière générale, tous les gestes répétitifs peuvent entraîner des tendinopathies, douloureuses et invalidantes. Les actifs effectuant un travail à la chaîne sont donc particulièrement touchés, tout comme les musiciens ou les sportifs professionnels.

- INSUFFISANCE VEINEUSE : l'insuffisance veineuse désigne un mauvais retour veineux, lorsque le sang présente des difficultés à remonter des jambes vers le cœur. Si des facteurs tels que l'hérédité, le surpoids ou le tabagisme peuvent altérer les valvules et compromettre le reflux sanguin, certaines professions sont plus exposées que d'autres. Ainsi, les actifs dont la profession implique une station debout prolongée sont plus susceptibles de développer cette pathologie. Les piétinements répétés, ainsi qu'un environnement de travail chaud et humide font également partie des facteurs aggravants.

- STRESS : tous les actifs ne développeront certes pas de pathologie sévère, mais nombreux sont ceux qui à un moment ou à un autre auront à souffrir du stress. Burn-out, dépression, insomnie, fatigue chronique, syndrome de l'intestin irritable : les effets du stress sont divers et peuvent avoir des conséquences plus ou moins graves. Les cures thermales spécialisées dans les affections

psychosomatiques permettent de soulager les curistes en évitant la consommation de médicaments. L'étude STOP-TAG a prouvé l'efficacité des cures thermales dans le traitement de l'anxiété généralisée : 83% des patients ayant suivi le protocole thermal ont répondu positivement et ont vu leur niveau d'anxiété réduit d'au moins 30%.

Pour les patients ayant eu recours à un traitement à base de benzodiazépines, le thermalisme permet également d'effectuer un sevrage en douceur, et efficace sur le long terme (étude SPECTh).

LA CURE : UN INVESTISSEMENT POUR LE FUTUR

Partir pour 18 jours de soins peut sembler très contraignant lorsque l'on exerce une activité professionnelle. Mais il est important de savoir que la durée de la cure est la garantie de son efficacité. De plus, une véritable coupure – de son quotidien, de son environnement de travail, etc. – permet de tirer un plus grand profit des protocoles thérapeutiques, par ailleurs fatigants.

Finalement, il faut garder à l'esprit qu'effectuer une cure est un investissement sur le long terme : en refusant d'attendre que son état ne se dégrade, en prenant la pathologie en amont, on évite bien des complications et on s'assure une plus grande maîtrise des symptômes.

Plusieurs études ont également prouvé que le thermalisme permettait de consommer moins de médicaments et de diminuer le nombre d'arrêts de travail pour raison médicale.



EN PRATIQUE

Comment s'organiser avec son employeur ?

Vous êtes salarié et souhaitez aborder le sujet de la cure thermique avec votre employeur ?

Sachez tout d'abord que l'employeur n'est pas tenu d'autoriser le salarié à s'absenter, même après l'accord de la Sécurité Sociale, sauf si la prescription médicale indique une date particulière pour le suivi de la cure (par exemple si pour une raison thérapeutique il est urgent que le patient se rende en station).

Si on vous oppose un refus, tentez de convenir d'une nouvelle date. Sinon, vous pourrez effectuer votre cure pendant vos congés payés ou, si vous avez la chance d'habiter dans les environs d'une station thermique, vous pouvez demander à aménager les horaires des soins afin qu'ils soient compatibles avec le maintien d'une activité.

Dans tous les cas, le suivi d'une cure thermique ne s'apparente pas à un congé maladie :

l'indemnisation de la Sécurité Sociale est différente, et l'employeur n'est lui soumis à aucune obligation de maintien de salaire, sauf si la cure constitue un traitement thérapeutique d'une affection entraînant une incapacité de travail.



• AVANCEMENT
DE LA RECHERCHE

**LA CURE THERMALE EFFICACE
DANS LE SOUTIEN AUX FEMMES
EN RÉMISSION D'UN CANCER DU SEIN**

En France, le cancer du sein est responsable de 11 000 morts chaque année, chiffre stable depuis les années 2000. Les taux de survie à 3 et à 5 ans sont en moyenne de 90 % et 85 %. Ils diminuent cependant avec l'âge et la sévérité du stade au moment du diagnostic. On dénombre 50 000 nouvelles patientes chaque année, soit environ 400 000 françaises en rémission.

De plus en plus d'établissements thermaux proposent une prise en charge des patientes après un traitement pour un cancer du sein. Nouvelle approche thérapeutique, la cure post-cancer les accompagne dans la récupération physique et psychologique. L'étude PACThe atteste du bénéfice des cures thermales et démontre scientifiquement l'effet positif et durable d'un séjour de deux semaines en station thermale sur la qualité de vie à court terme, l'amélioration de l'estime de soi, et la diminution à long terme des risques de récurrence.

**LA PHASE DE RÉMISSION DU CANCER
DU SEIN, PÉRIODE CHARNIÈRE DANS
LE TRAITEMENT DES PATIENTES**

La maladie cancéreuse provoque de nombreux bouleversements pour les patientes et leurs proches. La phase de rémission n'est pas toujours vécue positivement : la maladie, ainsi que les effets des traitements associés, entraînent chez les patientes une diminution des capacités physiques et morales, les contraignant à réduire ou cesser certaines activités, au premier rang desquelles l'activité professionnelle. La patiente n'est plus malade, mais elle n'a pas non plus regagné pleinement sa « vie d'avant », d'autant moins lorsque la rémission de la maladie s'accompagne de douleurs.

De nombreuses femmes présentent une psychopathologie de la rémission après le traitement. Près de la moitié d'entre elles reprennent du poids (entre 2,5 et 5 kg). Et certaines présentent des symptômes de dépression pendant plusieurs mois après le traitement.

Si les soins prodigués peuvent être pris en charge par l'assurance maladie, d'autres charges doivent être supportées par la malade ou sa famille (recours à un psychothérapeute, à un nutritionniste, ou à toute forme de médecine non conventionnelle). Améliorer la qualité de la vie des patientes après le traitement est donc un vrai challenge pour les médecins oncologistes.

• AVANCEMENT DE LA RECHERCHE



POUR ALLER PLUS LOIN :

Médecine thermale et cancer

Si PACThe est à l'heure actuelle la seule étude scientifique prouvant l'efficacité du thermalisme dans le traitement post-cancer, les stations thermales développent depuis plusieurs années des programmes spécialisés, aujourd'hui prisés des curistes. On peut citer certaines cures à orientation dermatologique, qui traitent particulièrement des séquelles cutanées pouvant survenir après les traitements de chimiothérapie et radiothérapie. Brûlures, cicatrices enflammées, peau réactive et irritabile, muqueuses endommagées, prurit, syndrome palmo-plantaire ... sont autant de symptômes qui peuvent être traités par des soins thermaux.

Les stations spécialisées en phlébologie proposent également des cures dédiées au traitement du lymphoedème du membre supérieur, conséquence bien connue du traitement du cancer du sein. Très handicapant, il s'accompagne d'un préjudice esthétique et de possibles complications (thrombose veineuse, infection ...) mettant en danger la vie du patient qui ne serait pas suivi. Attention toutefois, un certain nombre de cures spécialisées dans le traitement post-cancer sont des cures courtes (moins de 18 jours de soins), ou des programmes éducatifs d'accompagnement et de réhabilitation venant en complément d'une cure classique : ces prestations, non reconnues par l'Assurance Maladie, ne peuvent faire l'objet d'un remboursement.

EVALUER LE THERMALISME COMME LEVIER D'AMÉLIORATION DE LA QUALITÉ DE VIE DES PATIENTES EN RÉMISSION DE LEUR CANCER DU SEIN

Dès 2008, une étude a été initiée par le Pr Yves-Jean Bignon, Directeur du département d'oncogénétique du centre de lutte contre le cancer Jean-Perrin de Clermont-Ferrand. Pendant 12 jours, par groupe de dix, les patientes bénéficiaient de soins thermaux, d'une activité physique adaptée et encadrée, d'une évaluation psychologique et d'une mise en pratique de recommandations nutritionnelles. En comparaison, un « groupe témoin » n'a bénéficié que d'un suivi hygiéno-diététique. « L'objectif principal de l'étude est d'améliorer durablement la qualité de vie des femmes dans les suites immédiates de cancer du sein. D'autres objectifs secondaires ont été mesurés. Le point de vue économique, pour diminuer les coûts des soins de suite pour l'assurance maladie. Le point de vue pondéral, pour éviter la prise de poids notamment grâce à la pratique d'une activité physique régulière. Sur le long terme, nous souhaitons via cette étude améliorer la survie et diminuer le risque de récurrence de cette pathologie », explique le Dr Thierry Hanh, Médecin nutritionniste.

LES BIENFAITS DE LA CURE THERMALE DANS LA RÉHABILITATION POST-THÉRAPEUTIQUE

Les résultats ont été probants puisque le groupe ayant profité de la cure thermale de 2 semaines a vu ses indicateurs de qualité de vie augmenter significativement. Les effets positifs ont été mesurés 2 ans après la cure et sont donc avérés sur le long terme. Une baisse importante de la consommation des biens de santé, et notamment des recours aux actes de kinésithérapie, a également été enregistrée. Un traitement qui convainc déjà les patientes, comme Jeanine, 70 ans : « J'ai effectué mon séjour au Mont-Dore. D'emblée, j'ai été conquise et j'ai tout adopté : le groupe, les soins, l'activité physique même si je n'en pratiquais plus depuis longtemps. Quel plaisir et surtout quels bienfaits ! Se sentir prise en charge, guidée dans ses activités, conseillée pour la nutrition. Pour moi, ces deux semaines ont été l'un des éléments essentiels de la réussite de mon retour à une vie normale. »

Le Programme d'accompagnement et de réhabilitation post-thérapeutique pour les femmes en rémission du cancer du sein en station thermale (PACThe) est le seul programme français de prise en charge des femmes en rémission complète de leur cancer du sein.



Pour aller plus loin : entretien vidéo avec le Pr Bignon, investigateur principal de l'étude PACThe.



Publiée fin 2012 dans l'European Journal of Cancer, l'étude clinique menée au sein de trois établissements thermaux (Vichy, Le Mont-Dore et Châtel-Guyon) confirme les bienfaits de la cure thermale chez ces patientes. Celles-ci ont été réparties en deux groupes : un groupe témoin de 135 femmes avec un suivi hygiéno-diététique simple ; et un groupe thermal de 135 femmes avec des soins de suite en station thermale (éducation nutritionnelle, accompagnement aux activités physiques, prise en charge psychologique, soins esthétiques, soins thermaux, kinésithérapie) pendant deux semaines en pension complète par groupe de dix personnes puis un suivi hygiéno-diététique.

Découvrez les autres vidéos de la médecine thermale sur la chaîne dailymotion officielle : <http://www.dailymotion.com/thermalisme>

• ON EN PARLE



ENQUÊTE DE SANTÉ

SPÉCIAL MÉDECINE THERMALE

Le 30 septembre 2014, Enquête de santé consacrait un documentaire et un débat à la médecine thermale. Pour Thermes&Vous, Michel Cymes, Marina Carrère d'Encausse et Benoit Thevenet reviennent sur cette émission qui a été un succès : avec 1,2 million de téléspectateurs, c'est la 3e meilleure audience de l'année pour ce numéro spécial.

ENQUÊTE DE SANTÉ



Est-ce que le documentaire a changé votre perception de la médecine thermale ?

– **Michel Cymes** : En ce qui me concerne, non. Cela fait 20 ans que l'on fait de la télévision, on a consacré énormément de reportages, de sujets, voire d'émissions entières au thermalisme. Je n'ai pas changé d'avis depuis.

– **Marina Carrère d'Encausse** : Le documentaire n'a pas non plus changé ma perception de la médecine thermale. On sait que les soins thermaux sont bénéfiques, même si ce n'est pas scientifiquement prouvé. Il y a moins de prise médicamenteuse ou d'arrêts de travail après les cures. Ce ne sont pas des vacances tous frais payés, c'est utile pour certaines pathologies chroniques comme l'asthme ou les pathologies rhumatismales de l'adulte.

– **Michel Cymes** : En effet, même si je ne suis pas convaincu par la nécessité absolue de certaines cures, il est sûr que pour certaines pathologies, notamment celles où le psychisme intervient et où le bien-être est fondamental, une cure thermale peut apporter beaucoup pour diminuer la consommation de médicaments par les patients.

– **Marina Carrère d'Encausse** : Ce qui est très intéressant dans le documentaire c'est la réflexion sur la prise en charge des personnes en rémission d'un cancer. En sortant du parcours de soins, elles ne sont plus aussi bien accompagnées ou entourées, et développent parfois des dépressions. Des cures courtes, qui ne seraient proposées qu'une à deux fois dans la vie, constitueraient une évolution logique de la médecine thermale et iraient dans le sens de l'évolution de la médecine en général. Cela paraît peu contestable.

Comment avez-vous ensuite préparé le débat ?

– **Benoit Thevenet** : Nous visionnons tous le documentaire à plusieurs reprises pour bien l'avoir en tête. On refait un point sur la documentation, les études, pour avoir un maximum de données pour nourrir la soirée, avoir des questions et du répondant face aux intervenants.

Pour la partie débat, on essaie toujours de constituer un plateau équilibré et complémentaire, partisans / opposants, pour créer du débat, et on s'efforce d'avoir un témoignage en plateau, en l'occurrence une femme qui avait pu bénéficier de soins thermaux suite à un cancer. L'objectif est que l'ensemble soit équilibré, qu'il y ait de la place pour les arguments des uns et des autres, et que Michel et Marina puissent relancer ou pousser dans leurs retranchements les invités. L'AFRETh a joué son rôle pour trouver quelqu'un pour défendre le thermalisme. Ce n'est pas toujours le cas, nous avons parfois des interlocuteurs qui fuient le débat et la contradiction et leur absence est toujours contre-productive.

• ON EN PARLE



Comment expliquez-vous que ce numéro d'Enquête de Santé ait bénéficié de la troisième meilleure audience?

– Michel Cymes : Nous ne nous l'expliquons pas, comme nous n'expliquons pas plus les émissions pour lesquelles les audiences sont moins bonnes. Il est très difficile de cerner les attentes des patients. Nous faisons parfois des audiences remarquables sur des sujets qui nous paraissent peu concernants. Manifestement le thermalisme fait parler, aussi bien dans les villes thermales, car c'est une ressource essentielle pour elles sur le plan économique, mais aussi chez toute une génération de patients qui souhaitent bénéficier de cette thérapie.

Quelles évolutions peut-on voir dans les pathologies touchant la population active? (on parle plus de burn-out dans les médias, le travail sur écran entraîne-t-il de nouveaux syndromes, le mal de dos... ?)

– Marina Carrère d'Encausse : On retrouve surtout ce que l'on appelle les TMS, troubles musculo-squelettiques, avec le travail sur ordinateur, les problèmes de position, les tensions qui touchent les différentes articulations sont en augmentation. Les médecins du travail essaient d'améliorer les plans de travail pour réduire ces troubles, mais une personne qui tape sur un clavier à longueur de journée aura plus de pathologies au niveau des mains. Peut-être que pour ces troubles, une cure thermale de temps en temps peut avoir un effet bénéfique, à la fois par les soins dans l'eau et tout ce qui est autour de ces soins thermaux. Pour le burn-out, cela relève plus d'une prise en charge spécifique par un psychologue ou psychiatre spécialisé.

• LE CNETH RÉPOND À VOS QUESTIONS

JEANINE

« Je souffre d'arthrose depuis plusieurs années, notamment au niveau des mains, et cela devient de plus en plus invalidant. Les traitements médicamenteux sont peu efficaces et j'aimerais tenter une cure thermale mais mon médecin traitant n'est pas convaincu et se montre réticent ... Que faire ? »

Bonjour Jeanine,

Si votre médecin se montre réticent, essayez tout d'abord de savoir quelles en sont les raisons. Estime-t-il que la cure n'est pas adaptée à votre situation et n'améliorera pas votre état ou est-il opposé à toute prescription de soins thermaux ? Si tel est le cas, peut-être n'a-t-il pas connaissance des études scientifiques publiées ces dernières années dans de grandes revues ? Ces dernières démontrent avec rigueur les effets bénéfiques du thermalisme. Vous pouvez les retrouver dans l'espace médecins de notre site internet.

ROGER

« Je suis atteint de spondylarthrite ankylosante. Je suis intéressé par la médecine thermale mais je crois savoir qu'on ne peut pas suivre de cure lors d'une poussée inflammatoire ... Quelle est la marche à suivre en cas d'annulation du séjour ? »

Bonjour Roger,

En effet, la cure thermale est contre-indiquée lors des poussées inflammatoires. Si vous sentez les symptômes apparaître, consultez votre médecin qui vous délivrera un certificat médical : envoyez-le le plus rapidement possible à la station thermale auprès de laquelle vous avez effectué votre réservation. Les conditions d'annulation varient d'un établissement à l'autre et certains frais peuvent rester à votre charge. Afin d'éviter toute surprise, renseignez-vous sur les conditions d'annulation avant de réserver votre séjour.

Si la poussée intervient pendant le séjour, un certificat médical vous sera également demandé et vous pourrez être remboursé au prorata des soins effectués.



REJOIGNEZ-NOUS

Vous avez des questions sur le déroulement de votre cure thermale ? Vous souhaitez partager votre expérience de curiste ou simplement être au courant des actualités du CNETH et de la recherche thermale ? Devenez fan de La **Médecine Thermale** sur **facebook** et rejoignez la communauté !

CONTACT

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



97%
des patients
disent ressentir
des effets
durables.

Étude TNS Healthcare Décembre 2006

Nous sommes 15 millions de personnes en France à être atteints d'une maladie chronique.
La cure est efficace pour diminuer durablement les douleurs et consommer moins de médicaments.

www.medecinethermale.fr



www.facebook.com/medecinethermale