

ARTHROSE

CURE 18 JOURS RHUMATOLOGIE - ARTHROSE

JE METS MES DOULEURS À DISTANCE

L'arthrose, maladie chronique multifactorielle, est source de douleurs que le patient a tendance à entretenir. L'expérience douloureuse conduit à une hypervigilance pour ne pas reproduire les situations qui font mal. Et petit à petit, la personne réduit sa capacité de mouvement, fige ses articulations, perd sa musculature et son moral.

Avec ses équipes thérapeutiques, le *groupe Thermes Adour* crée l'environnement pour rompre avec ce cercle vicieux. Son programme exclusif de prévention santé « Oublier l'arthrose » apporte une réponse durable. Il est complémentaire à la cure thermale conventionnée 18 jours Rhumatologie. A côté des soins à l'eau thermale et de péloïde aux vertus anti-douleurs, il se compose de 6 ateliers ciblés, animés par des professionnels. Ils dispensent un apprentissage pluridisciplinaire pour mettre la douleur à distance et retrouver le plaisir de bouger.

A Saint-Paul-lès-Dax, les Thermes Sourcéo témoignent de cette prise en charge à 360°.



LE SAVIEZ-VOUS ?

◆ 40% des personnes de 65 ans ont une arthrose qui les fait souffrir. Près de 30% des patients arthrosiques se plaignent de douleurs nocturnes.

L'arthrose est une pathologie fréquente touchant 17% de la population avec plus de 10 millions de Français dont 6 à 7 millions symptomatiques.

◆ L'arthrose se traduit par la destruction du cartilage, par des remaniements osseux et par la dégradation mécanique de l'articulation. Cette maladie chronique touche surtout les articulations des membres inférieurs.

◆ Les causes de l'arthrose : la part génétique est de l'ordre de 60% pour la coxarthrose et l'arthrose digitale et 40% pour la gonarthrose. Les principaux facteurs de risques sont : l'obésité, les traumatismes, les déformations (dysplasies et autres varus ou valgus). Une faible activité physique est aussi considérée comme un facteur de risque dont la fréquence a augmenté de 20 % entre 2000 et 2013.

L'ÉTUDE

THERMARTHROSE (2009)

Service Médical Rendu (SMR) de la cure thermale sur l'arthrose du genou vs traitement habituel. Ils sont deux fois plus nombreux dans le groupe cure thermale (soit 50% des curistes) à être améliorés (douleurs et incapacité fonctionnelle). Un bénéfice antalgique pérenne à 9 mois pour 25% des curistes (3 fois plus nombreux à être améliorés vs les témoins).

Résultat : diminution de la douleur, amélioration de la fonction.

Publication : *Annals of Rheumatic Diseases*

CURE 18 JOURS RHUMATOLOGIE + PROGRAMME ARTHROSE

JE METS MES DOULEURS À DISTANCE

Disposer, le temps d'une cure thermale, de tous les spécialistes pour apprendre à mieux bouger et à apaiser ses douleurs, voilà la promesse du programme prévention santé « Oublier l'arthrose ». Cette exclusivité du *groupe Thermes Adour* s'ajoute à une cure thermale conventionnée rhumatologie de 18 jours. A expérimenter aux Thermes Sourcéo à Saint-Paul-lès-Dax.

PROGRAMME EXCLUSIF « OUBLIER L'ARTHROSE »

Programme prévention santé complémentaire à la cure thermale conventionnée 18j rhumatologie

◆ 6 ateliers multifactoriels/18 jours avec des spécialistes pour bouger sans douleurs :

- 1 atelier connaître et comprendre l'arthrose / préparer son retour avec Christelle, infirmière DE formatrice santé
- 1 atelier nutrition santé avec Christine, diététicienne
- 1 séance sophrologie avec Sybille, sophrologue
- 1 séance ergothérapie « l'arthrose au quotidien » avec Samuel, ergothérapeute
- 2 séances d'activités physiques douces : marche nordique douce et Pilates Douceur avec Sylvain.

◆ Le + santé

Les ateliers sont limités à 12 personnes ce qui permet un vrai échange. Au fil des rendez-vous, chacun enrichit sa boîte à outils personnelle pour retrouver sa souplesse et augmenter son niveau d'activités. Programme disponible de mars à novembre 2019.

◆ Soins de la cure thermale 18j rhumatologie

- Massage à base de baume thermal par un kinésithérapeute
- Péllothérapie (boues)
- Mobilisation en piscine
- Douche forte pression en piscine
- Etuve locale
- Bain d'eau thermale
- Aérobain
- Hydromassage
- Douche générale au jet
- Douche térébenthinée
- Douche sous-marine
- Cure de boisson (1 à 4 verres/j)

◆ Combien ça coûte ?

Programme « Oublier l'arthrose » Thermes Sourcéo (*groupe Thermes Adour*) = 50€ (non pris en charge par la SS)

PATHOLOGIES

- Rhumatismes chroniques dégénératifs (arthrose)
- Axial : arthrose vertébrale étagée, discale, postérieur, syndrome trophostatiques, complications radiculaires (sciatique, cruralgie, névralgie cervicobrachiale)
- Périphérique : hanches, genoux, mains
- Polyarthrite rhumatoïde
- Pseudo polyarthrite rhizomélique
- Spondylarthrite ankylosante
- Rhumatisme psoriasique
- Périarthrite diverses et tendinopathie
- Suite de zona, suite de la chirurgie orthopédique
- Fracture, luxation, entorse
- Ostéotomie
- Prothèses
- Chirurgie du disque intervertébral
- Algodystrophie

NOS EXPERTS

Christine, diététicienne



«Le premier objectif est de ne pas grossir car le surpoids est un facteur aggravant l'arthrose, notamment du genou. Privilégier aussi une alimentation à effet anti-inflammatoire avec un apport élevé en légumes

et en fruits pour leur bénéfice général et leur effet antioxydant. Maintenir les protéines, en particulier les protéines lactières, tels le lait, les yaourts pour leur effet favorable sur l'anabolisme protéique postprandial. Et surtout adopter une alimentation intuitive positive, sans privation, ni culpabilité».

Sylvain, coach d'activités physiques



Sylvain propose deux activités idéales pour bouger sans faire souffrir ses articulations, la marche nordique et le stretching. «La marche nordique constitue une activité cardiovasculaire complète. Cette pratique dynamique

entretient le capital osseux et prévient les lombalgies. Les articulations sont préservées grâce aux bâtons amortissant la réception du pas. De son côté, le stretching renforce et étire les muscles».



ET AUSSI ETP EDUC'ARTHROSE

Les établissements thermaux du *groupe Thermes Adour* dispensent aussi le programme d'éducation thérapeutique du patient Educ'Arthrose validé par l'ARS. Il doit permettre au malade de vivre avec sa maladie en améliorant sa qualité de vie. Ce programme, en complément de la cure conventionnée, est réalisé par des professionnels de santé formés à l'éducation

thérapeutique. Déroulement : consultation médicale à l'arrivée ; trois bilans éducatifs partagés (début de cure, milieu de cure et trois mois après la cure avec un professionnel de santé formé à l'ETP (l'infirmière des Thermes) ; ateliers avec des professionnels formés à l'éducation thérapeutique : il était une fois l'arthrose, même pas mal ; je mange donc je suis ; je soutiens mes articulations ;

j'économise mes jointures ; je bouge mon arthrose ; consultation médicale au départ.

Tarif : 150€ non pris en charge par les organismes sociaux

6 sessions en 2019 : du 11 au 30 mars, du 6 au 25 mai, du 10 au 29 juin, du 9 au 28 septembre, du 14 octobre au 2 novembre, du 4 au 23 novembre.

18 JOURS RHUMATOLOGIE + PROGRAMME ARTHROSE LES THERMES SOURCÉO, LE LIEU IDÉAL

Sourcéo ? Ce joli nom désigne un établissement thermal lumineux à échelle humaine et un centre thermal aqualudique de 4000m² situés à Saint-Paul-lès-Dax au bord du lac de Christus. Associés au programme de prévention santé « oubliez l'arthrose » complémentaire à la cure thermale de 18 jours, tout est réuni pour retrouver liberté de mouvement et sourire...



THERMES SOURCÉO À SAINT-PAUL-LÈS-DAX : AU CALME, EFFACER SES DOULEURS

**Les Thermes Sourcéo (groupe Thermes Adour)
en liaison peignoir avec le Best Western hôtel Sourcéo
à Saint-Paul-lès-Dax**

Les + rhumatologie

Les mêmes soignants pendant toute la durée du séjour thermal pour une vraie écoute et personnalisation des soins.

Les soins thermaux le matin, les activités santé l'après-midi à raison de trois ateliers d'une heure par semaine.

Le soin phare : le péloïde par Marie-Hélène, hydrothérapeute
« Le péloïde est LE soin anti-inflammatoire, antalgique et myorelaxant par excellence. Il se compose de boues issues du limon de l'Adour tout proche, d'algues et d'eau thermale de Dax. Ce péloïde d'une température de 40 à 44° est appliqué sur les articulations douloureuses pendant 15 mn selon la prescription médicale. On observe une action physique avec un relâchement des muscles contractés. Ce soin exerce aussi une action biochimique avec le passage des éléments actifs du péloïde à travers la peau. »

Comment ? Ce soin individuel se déroule en cabine. La personne est allongée. L'agent thermal applique le

péloïde puis recouvre le patient d'une couverture et le laisse au repos.

C'est gratuit

Chaque semaine, Christine, diététicienne, anime une conférence nutrition sur un thème précis.

Liaison peignoir thermes/hébergement

Le Best Western Hôtel Sourcéo*** dispose de 195 chambres, chambres-salons ou appartements équipés de kitchenette.

Restauration

Le restaurant de l'hôtel, Le 355, propose une carte gourmande aux saveurs régionales. Terrasse ouverte sur le lac de Christus.

Forfait 20 nuits en chambre double petit-déjeuner au Best Western hôtel Sourcéo, à partir de 890€/personne

Forfait 20 nuits en appartement T2 ou T3 tout équipé, à partir de 1250€/appartement

Programme « oublier l'arthrose » : de mars à novembre 2019 sans interruption. 50€ (non pris en charge par la SS) hors hébergement.

L'EAU THERMALE

Les Thermes Sourcéo utilisent la source Sébastopol, l'une des trois sources thermales du groupe Thermes Adour. Puisée à 865 mètres de profondeur, sa température s'élève à 47°C (la plus froide des trois sources). Son profil, sulfaté, chloruré sodique et sa richesse en oligo-éléments, en font une eau souveraine pour la mobilisation articulaire. Les traitements quotidiens avec cette eau apportent un soulagement rapide grâce à son effet antalgique reconnu sur les douleurs d'origine inflammatoire.



Le + ressourcement : Sourcéo, 4000m² dédiés au bien-être à l'eau thermale

4000 m² de bien-être thermal. Bienvenue à Sourcéo, l'unique espace thermal aqualudique des Landes situé à Saint-Paul-lès-Dax. L'eau thermale naturellement chaude (33°) est partout, jaillissant des cascades et cols de cygne, bouillonnant dans les jacuzzis... Au total, trois bassins intérieurs et deux bassins extérieurs. Beauté des lieux aussi qui sont conçus en marbre de Carrare et en pierre naturelle des Pyrénées. Rénové en 2016, l'espace s'organise autour d'une rotonde au plafond en bois doux. Bien sûr, Sourcéo dispose d'un grand hammam, d'un sauna, d'un espace cardio-training. Tous les soirs, de 18h à 20h15, des jeux de lumières animent les bassins. Féérique ! Ouvert toute l'année, 7j/7, 10h-20h30, 365j/an.

REPÈRES

GROUPE THERMES ADOUR - GRAND DAX LEADER THERMAL DES LANDES

Avec plus de 26 000 curistes en 2017, soit 43% de la fréquentation, le *groupe Thermes Adour* est le leader thermal du Grand Dax (Dax + Saint-Paul-lès-Dax) et des Landes. Il rayonne sur six établissements thermaux, dont cinq avec hébergement intégré sur ces deux villes.

Spécialiste en Rhumatologie et en Phlébologie, le *groupe Thermes Adour* innove en 2019 avec des protocoles complémentaires à la cure thermique conventionnée de 18 jours. Il introduit 5 nouveaux programmes exclusifs d'éducation à la santé (fibromyalgie, arthrose, phlébologie, ostéoporose et lombalgie). Il crée aussi 4 cures courtes 6 jours pour acquérir les bons réflexes afin de prévenir ou soulager ses soucis de santé. Après la cure, place au plaisir et au lâcher-prise avec le centre aquatique thermal Sourcéo de 4000 m² ouvert toute l'année 7j/7, 365j/an.

