

# FIBRO

## CURE 18 JOURS RHUMATOLOGIE - FIBROMYALGIE + PROGRAMME FIBROMYALGIE

### J'APPRIVOISE MES DOULEURS

Des douleurs diffuses et variables, articulaires, musculaires, tendineuses. Une fatigue invalidante qui entrave les activités professionnelles et sociales, un sommeil non réparateur... La fibromyalgie, « maladie aux 100 symptômes », touche 2,5 millions de Français dont 80% de femmes. L'EULAR recommande l'activité physique plutôt que les médicaments en première intention. C'est l'un des atouts du **programme prévention santé « Fibromyalgie : je relève le défi » proposé en exclusivité par les établissements thermaux du groupe Thermes Adour. A Dax, les Thermes des Arènes** mobilisent une équipe pluridisciplinaire. Ateliers et activités à 360° aident chacun à devenir acteur de sa santé. Ce programme de prévention santé est complémentaire à une cure conventionnée RH de 18 jours.

Pages 2 et 3



## CURE 6 JOURS FIBROMYALGIE - NOUVEAUTÉ 2019

### SEMAINE THERMALE

### « MES RÉFLEXES POUR MIEUX VIVRE »

Chaque personne souffrant de fibromyalgie est particulière et doit trouver ses propres ressources pour améliorer son quotidien. La **cure 6 jours « Mes réflexes pour mieux vivre » des Thermes de Christus à Saint-Paul-lès-Dax (groupe Thermes Adour)**, multiplie les pistes. Cette semaine thermale passe en revue tout ce qui peut contribuer au mieux-être physique et mental. Les soins thermaux antalgiques et anti-inflammatoires se conjuguent à un accompagnement dédié et personnalisé. Rééducation à l'effort, nutrition anti-inflammatoire, gestion du stress et du sommeil... cette nouvelle cure courte donne les clés pour apprendre à vivre avec son syndrome, dans un environnement doux et tempéré qui apaise l'esprit.

Page 4

#### LE SAVIEZ-VOUS ?

◆ 2,5 millions de Français soit 2% de la population sont touchés par la fibromyalgie dont 80% de femmes.

source Haute Autorité de santé

◆ 300 000 personnes sont très handicapées au quotidien.

◆ En 2016, l'EULAR (European League Against Rheumatism) recommande une prise en charge multidisciplinaire de la fibromyalgie, sans prise de médicament, pour diminuer les symptômes. L'activité physique est la seule modalité thérapeutique à bénéficier d'une recommandation classée comme « forte ».

◆ 40-45 ans ; l'âge moyen d'apparition des premiers symptômes.

◆ 1992 : reconnaissance comme maladie rhumatismale.

◆ août 2017 : reconnaissance comme maladie par la Sécurité Sociale.

◆ 6 ans : le délai entre les premiers signes de la maladie et le diagnostic. Il faut attendre encore 3 ans entre le diagnostic et le début des traitements.

source Association FibromyalgieSOS

#### L'ENVIRONNEMENT

◆ un territoire composé à près de 70% de forêts et milieux semi-naturels.

◆ Le climat tempéré et doux des Landes, sans variation extrême entre les saisons, est favorable aux douleurs chroniques.

◆ 21,5 km de cours d'eau autour de Dax.

## CURE 18 JOURS RHUMATOLOGIE + PROGRAMME FIBROMYALGIE JE RELÈVE LE DÉFI

Face à l'errance médicale que subissent les personnes fibromyalgiques, les 18 jours de cure thermique constituent un moment précieux afin de trouver des pistes pour mieux vivre. Le programme prévention santé « Je relève le défi » poursuit cet objectif et implique une équipe formée. Une exclusivité du *groupe Thermes Adour* à vivre aux Thermes des Arènes à Dax.

### PROGRAMME EXCLUSIF «FIBROMYALGIE : JE RELÈVE LE DÉFI»

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

#### ◆ 6 ateliers multifactoriels/18 jours avec des spécialistes pour comprendre sa maladie et soulager ses douleurs :

- 1 atelier « Connaître la fibromyalgie » avec Christelle, infirmière DE éducatrice santé
- 1 groupe de parole avec Christelle, infirmière DE éducatrice santé
- 1 atelier « Sommeil » avec Philippe, animateur santé
- 1 atelier « Mémoire et concentration » avec Philippe, animateur santé
- 1 atelier « sophrologie et gestion du stress » avec Sybille, sophrologue
- 2 séances d'activité physique douce : marche nordique douce et stretching, avec Elisabeth, coach d'activités physiques.

#### ◆ Quand ?

De mars à novembre 2019 sans interruption

#### ◆ Le + santé

Brigitte, infirmière spécialisée en fibromyalgie, rencontre chaque jour les curistes pour adapter les soins et les activités à leur état de forme. Elle a participé à l'étude Fiett sur la fibromyalgie dont les résultats sont attendus début 2019.

#### ◆ Combien ça coûte ?

**Programme d'éducation à la santé  
« Fibromyalgie : je relève le défi » =  
50€, non pris en charge par la SS**

#### ◆ Soins de la cure thermique

##### 18j Rhumatologie

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

### 12 MAI 2019

Dimanche 12 mai 2019, l'équipe du *groupe Thermes Adour* se mobilise pour la Journée Mondiale de la Fibromyalgie. Elle organise une journée portes-ouvertes avec conférences en partenariat avec les associations de patients. Les personnes souffrant de ce syndrome handicapant pourront ainsi vivre l'expérience de la prise en charge innovante du *groupe Thermes Adour*. Gratuit.

### NOS EXPERTS

#### ◆ Elisabeth, coach d'activités physiques



« L'objectif est de remettre la personne en mouvement, en douceur. L'activité physique est primordiale, avant même toute prise de médicament ! Avec la marche nordique, on sollicite l'ensemble des muscles grâce aux bâtons qui soulagent les articulations. Pendant

une heure, on longe le lac pour s'aérer l'esprit, respirer, profiter des belles lumières. Avec le stretching, chacun apprend les bons gestes pour assouplir les raideurs et retrouver de l'aisance dans les mouvements ».

#### ◆ Brigitte, infirmière

« Ici, tous les soins sont adaptés à chaque personne. Pendant le massage, le kinésithérapeute ajuste la pression et l'hydrothérapeute la température de l'eau. Dans l'atelier « groupe de parole », chacun détermine ses objectifs post-cure. Partant de la situation de chacun, on cherche à changer ses habitudes de vie pour s'inscrire dans une dynamique positive ».

### ET AUSSI UN PROGRAMME ETP FIBR'EAUX

Les établissements thermaux du *groupe Thermes Adour* proposent aussi le programme d'Education Thérapeutique du Patient FIBR'Eaux validé par l'ARS en 2013. Il permet une prise en charge individualisée via 6 ateliers auxquels s'ajoutent deux consultations médicales, trois bilans partagés dont un post-cure.

Trois sessions en 2019 : du 4 au 23 mars, du 1er au 20 juillet et du 7 au 26 octobre

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

## CURE 18 JOURS RHUMATOLOGIE + PROGRAMME FIBROMYALGIE THERMES DES ARÈNES, LE LIEU IDÉAL

Calme et douceur à proximité du centre-ville, voilà la promesse des Thermes des Arènes à Dax. Ils sont idéalement situés près de l'étang de l'Estey qui offre pas moins de 2,5km de promenade et d'espaces verts avec de jolis points de vue sur Dax. Une vraie invitation à l'oxygénation et à l'effort. Chaque jour, le curiste a un contact privilégié avec Brigitte, infirmière, afin de prendre en compte ses besoins.



### AUX THERMES DES ARÈNES À DAX UNE CURE À L'ÉCOUTE

**Les Thermes des Arènes et résidence Espace Thermal\*\*\***  
(groupe Thermes Adour) à Dax

#### Dates d'ouverture

Du 25 février au 7 décembre 2019

#### Les + fibromyalgie

Brigitte, infirmière des Thermes des Arènes, est spécialisée en fibromyalgie. Elle rencontre quotidiennement les curistes pour adapter les soins et activités à leur état.

La température et l'intensité des soins sont régulées au quotidien en fonction du ressenti de la personne.

#### Le soin phare : l'hydromassage par Raquel, hydrothérapeute.

« Les Thermes des Arènes possèdent des baignoires à variations de jets. Cela permet d'adapter chaque jour la pression de l'eau au ressenti du patient ».

Comment ? Ce soin individuel se déroule en cabine.

La personne, est plongée dans un bain d'eau thermale entre 32° et 36° parcouru de nombreux jets d'eau à pression variable. Effets décontractants, tonifiants et drainants.

#### Liaison peignoir thermes/hébergement

L'Espace Thermal\*\*\* propose une large gamme de logements individuels : du studio pour 1 personne à l'appartement pour 4, avec ou sans balcon, ou en rez-de-chaussée avec terrasse.

#### Restauration

L'Espace Thermal\*\*\* propose un service de restauration avec une cuisine gourmande inspirée de la tradition gasconne.

**- Forfait 20j/20n en studio avec kitchenette toute équipée à la résidence Espace Thermal\*\*\*, à partir de 735 €/le studio 2 personnes.**

**Dates disponibilité du programme « fibromyalgie : je relève le défi » : de mars à novembre 2019 sans interruption.**

### L'EAU THERMALE

Les Thermes des Arènes utilisent les eaux thermales de Dax. D'origine météorique, ces eaux de pluie s'infiltrent dans les couches souterraines. Elles acquièrent après des milliers d'années leurs caractéristiques d'émergence : minéralisation en sels minéraux et oligo-éléments, température jusqu'à 62°C, pureté microbiologique.

Les eaux de Dax sont riches en oligoéléments et jouissent d'une minéralisation exceptionnelle.

Elles contiennent du sulfate de calcium (390 mg/litre), du chlorure de sodium (234 mg/litre) et du sulfate de magnésium (126 mg/litre). Cette composition leur confère des vertus diurétiques, laxatives, détoxiquantes et une action sur la sudation.

### A SHOPPER



**Baume massage Source d'eau Thermale** (groupe Thermes Adour)

On ramène chez soi ce baume de Source d'eau Thermale du groupe Thermes Adour. Il est utilisé par les kinésithérapeutes des établissements thermaux du groupe pendant les massages. Il aide à la décontraction musculaire et à l'assouplissement des tissus grâce à sa composition d'eau thermale, l'aloë vera et d'acacia bio.

Pot 200ml

**Prix : 18€**

**En vente sur place et sur**  
[thermes-dax.com](http://thermes-dax.com)

[thermes-dax.com](http://thermes-dax.com)

## CURE 6 JOURS FIBROMYALGIE

## « MES RÉFLEXES POUR MIEUX VIVRE »

Ne plus se sentir seul face au syndrome et trouver des pistes de mieux-être physique et mental sont les objectifs du séjour thermal fibromyalgie «mes réflexes pour mieux vivre». Lumineux et douille, les Thermes de Christus offrent dépaysement et écoute à ces personnes fragilisées. La liaison peignoir avec l'hôtel du Lac et la proximité du Centre de bien-être thermal Sourcéo aident au lâcher-prise.

## PROGRAMME FIBROMYALGIE «MES RÉFLEXES POUR MIEUX VIVRE»

28 soins et activités pendant 6 jours

- 24 soins thermaux anti-douleurs

soit 4 soins/jour :

Pélothérapie

Mobilisation en piscine

Douche forte pression en piscine

Étuve locale

Bain d'eau thermale

Aérobain

Hydromassage

Douche générale au jet

Douche térébenthinée

Douche sous-marine

Massage

Cure de boisson (1 à 4 verres/j)

- 1 atelier nutrition santé

avec Christine, diététicienne

- 1 atelier du sommeil

avec Philippe, animateur santé

- 1 groupe de parole

avec Christelle, infirmière éducation santé

- 1 séance de Pilates

avec Sylvain, coach sportif

◆ **Le soin phare : l'atelier sommeil avec Philippe, animateur santé**

Lorsqu'on est fibromyalgique, les douleurs s'accroissent au fil de la journée et peuvent être plus importantes la nuit. Cela provoque épuisement chronique, troubles du sommeil et, dans un tiers des cas, dépression.

Comment ? les différentes phases de sommeil passées en revue, Philippe

livre ses conseils pour l'améliorer : bien choisir sa literie, ses oreillers, ne pas consommer d'excitants, manger légèrement le soir. En cas de réveil nocturne par exemple, il conseille de mettre de la glace sur les douleurs, de bien respirer et d'écouter de la musique douce.

◆ **Combien ça coûte ?**

**6 jours « Mes réflexes pour mieux vivre »**

**= 290€ hors hébergement**

## BOUGER



4 balades au départ du lac de Christus, de 35 mn à 3h. On peut partir à la rencontre de l'histoire ouvrière des forges ou marcher à la découverte des multiples essences qui jalonnent les sentiers. On peut aussi croiser le chemin de Compostelle... De quoi s'oxygéner et se vider la tête...

## LES THERMES CHRISTUS, LE LIEU IDÉAL POUR FAIRE SA CURE 6 JOURS FIBROMYALGIE



**Les Thermes de Christus (groupe Thermes Adour) et l'Hôtel du Lac\*\* à Saint-Paul-lès-Dax**

**Le + fibromyalgie**

Les nouvelles baignoires à jet variable.

La température et l'intensité des soins sont régulées au quotidien en fonction du ressenti de la personne.

**Liaison peignoir thermes/hébergement**

L'Hôtel du Lac\*\*, avec vue sur le lac de Christus, dispose de 169 chambres et 80 appartements.

**Restauration**

L'Hôtel du Lac\*\* dispose d'un restaurant offrant des menus variés et équilibrés adaptés aux pathologies des curistes,

**Le + bien-être thermal**

4000 m<sup>2</sup> dédiés au bien-être. Bienvenue à Sourcéo, l'unique espace thermal aqualudique du Grand Dax situé face à l'Hôtel du Lac. 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 l'espace. Féérique !

◆ **Forfait tout compris**

**- Soins 6 jours « Mes réflexes pour mieux vivre » aux Thermes de Christus + hébergement 6j/6n chambre double en demi-pension à l'hôtel du Lac\*\* + accès permanent à Sourcéo, à partir de 840€/pers.**

**Cure 6 jours Fibromyalgie disponible de mars à novembre 2019.**