

FIBRO

CURE 18 JOURS RHUMATOLOGIE - FIBROMYALGIE + PROGRAMME FIBROMYALGIE

JE RELÈVE LE DÉFI

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 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.

*European League Against Rheumatism



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* 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.

thermes-dax.com

CURE 18 JOURS RHUMATOLOGIE + PROGRAMME FIBROMYALGIE JE RELÈVE LE DÉFI

Face à l'errance médicale subie par les personnes fibromyalgiques, la cure thermale 18 jours rhumatologie constitue une parenthèse salvatrice. En complément, le programme Fibromyalgie « Je relève le défi » implique une équipe formée pour trouver des pistes pour vivre mieux. 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 thermale 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.

◆ Disponibilité du programme ?

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 thermale

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 thérapeutique 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, les soins thermaux sont, chaque jour, 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. On part de la situation de chacun, pour changer ses habitudes de vie afin de 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'Éducation 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 À DAX, LE LIEU IDÉAL

Calme, douceur et nature à deux pas 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 la réadaptation à l'effort. Chaque jour, le curiste a un contact privilégié avec Brigitte, infirmière, afin de prendre en compte ses besoins et d'adapter soins et activités.



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 pour une personnalisation instantanée du soin à la personne ».

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.**

Programme « fibromyalgie : je relève le défi » : de mars à novembre 2019 sans interruption. 50€ (non pris en charge par la SS) hors hébergement.

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'aloé vera et d'acacia bio.

Pot 200ml

Prix : 18€

En vente sur place et sur thermes-dax.com

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 thermale 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.

