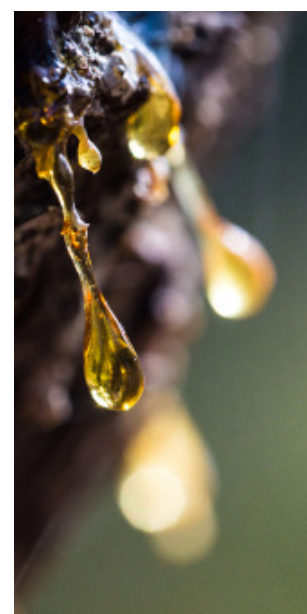


LANCEMENT DE « PARENTHÈSE »
PROGRAMME POST CANCER DU SEIN, 12 JOURS
AVEC PRISE EN CHARGE DE LA CNAM DANS LES LANDES



SOINS THERMAUX, ACTIVITÉS PHYSIQUES, DIÉTÉTIQUE, ESTHÉTIQUE, PSYCHOLOGIE

SOMMAIRE

PROGRAMME « PARENTHÈSE » POST CANCER DU SEIN

Contenu du programme de 12 jours. [page 3](#)

5 QUESTIONS À LAURENT MILLERA, MÉDECIN THERMAL

Le docteur Millera a participé à la mise en place du programme « Parenthèse » à Saint-Paul-lès-Dax. [page 4](#)

TÉMOIGNAGE D'UNE CURISTE

Chantal, 62 ans, a testé le programme en avant-première. [page 5](#)

SOINS THERMAUX

Descriptif et effet des quatre soins à l'eau thermale quotidiens. [page 6](#)

ACTIVITÉS PHYSIQUES

Descriptif et objectifs. [page 7](#)

NUTRITION

Descriptif et objectifs. [page 8](#)

ESTHÉTIQUE

Descriptif des deux ateliers. [page 8](#)

HÉBERGEMENT

Séjour nature à Saint-Paul-lès-Dax. [page 9](#)



Programme « Parenthèse » post cancer du sein 12 jours de soins thermaux et d'activités

Le programme « Parenthèse » post cancer du sein découle de PACThe, programme validé par la CNAM à la suite d'une étude probante. Cet accompagnement se veut une réhabilitation post-thérapeutique en milieu thermal pour les femmes en rémission complète de cancer du sein. L'objectif est d'améliorer durablement leur qualité de vie, d'éviter les récurrences en favorisant une alimentation équilibrée et une activité physique régulière. 12 jours pour récupérer physiquement psychologiquement.

Consultations avec des professionnels de santé en début de programme

Quatre consultations individuelles à l'arrivée

- Accueil par l'infirmière qui encadre le programme
- 1 consultation avec le médecin thermal pour un examen clinique, vérification des critères d'éligibilité
- 1 consultation individuelle avec un psychologue
- 1 consultation individuelle avec une diététicienne
- 1 consultation individuelle avec un éducateur sportif.

Soins à l'eau thermale le matin

Quatre soins quotidiens à l'eau thermale au pouvoir décontracturant parmi les soins suivants

- Douche locale au jet cervico scapulaire
- Douche pénétrante sous affusion
- Aérobain
- Étuves locales mains/pieds
- Massage par un kinésithérapeute
- Hydromassage

Nutrition

Avec une diététicienne et/ou un chef de cuisine

- 1 atelier de cuisine associant un chef de cuisine et une diététicienne
- 1 conférence nutrition.

Activités physiques adaptées

11 séances pendant le séjour thermal

- 5 séances de cardio-training
- 4 séances d'aquagym dans de l'eau thermale
- 1 séance de gym Pilates
- 1 marche douce avec bâtons

Esthétique/image corporelle/bien-être

Avec une esthéticienne

- 1 atelier maquillage
- 1 atelier automassage

Accompagnement psychologique

- un groupe de parole avec un psychologue

Bilan avec des professionnels de santé

Quatre consultations individuelles bilan

- 1 bilan avec la diététicienne
- 1 bilan avec le médecin thermal
- 1 bilan avec l'infirmière chargée du programme
- 1 bilan avec l'éducateur sportif en fin de séjour avec une série de test pour mesurer l'effet des 12 jours d'exercices réguliers + prescription post-cure
- Un guide compile tous les conseils post cure.

Bien-être thermal

Accès libre au centre aquatique thermal de Sourcéo de 4000 m² pendant le séjour.

Quand ?

Les soins et activités sont dispensés du lundi au samedi, jusqu'au dernier jour de la cure, y compris les jours fériés.

Où ?

Les Thermes Sourcéo à Saint-Paul-lès-Dax (Landes).

Combien ça coûte ?

Ce programme (soins et activités) coûte 700 euros. Comme il a été validé par la CNAM, il peut bénéficier d'une prise en charge à 50 % par l'Assurance Maladie. Le coût restant à la charge des curistes s'élève à 350 euros. Le programme est associé à une cure thermale conventionnée de 12 ou 18 jours.

L'Assurance Maladie n'apporte pas son soutien financier à une cure thermale pour femmes en rémission de cancer du sein mais à un programme de réadaptation post-cancer du sein en station thermale mettant en oeuvre le programme PACThe évalué par une étude.

Dates sessions 2022 et 2023

1^{ère} session du 14 au 26 novembre 2022.

2^{ème} session du 20 mars au 1er avril 2023.

Programme limité à 12 personnes.

Suivi 18 mois

- Contact des curistes par l'infirmière + autoquestionnaire.

Le saviez-vous ?

Le programme « Parenthèse » mis en oeuvre par les Thermes Sourcéo à Saint-Paul-lès-Dax est l'objet d'une expérimentation. Il applique le programme évalué « PACThe » qui comprend 12 jours de soins à l'eau thermale à raison de 4 soins par jour, répartis sur le matin et l'après-midi (sauf le dimanche), 2 activités physiques encadrées par jour et des rendez-vous diététiques, esthétiques et psychologiques.

5 questions à Laurent Millera, médecin thermal à Dax

Que peut espérer une personne en rémission d'un cancer du sein du programme « Parenthèse » ?

Docteur Millera : le programme « Parenthèse » va venir en relais des traitements en général très lourds et handicapants. Il accompagne la personne dans sa reconstruction physique et psychologique, générant une amélioration de sa qualité de vie de façon durable. En principe la personne suivra ce programme dans l'année qui suit l'annonce de la rémission. Elle peut donc espérer une amélioration des symptômes en rapport avec le cancer et ses traitements mais également une nette amélioration de la qualité de vie et des capacités fonctionnelles.

Sur quels effets secondaires du traitement contre le cancer la cure thermale peut agir ?

Docteur Millera : cette cure thermale de 12 jours peut améliorer et soulager les symptômes en rapport avec l'intervention chirurgicale (tumorectomie, mastectomie, curage ganglionnaire, reconstruction mammaire. Elle peut réactiver la circulation veino-lymphatique et favoriser l'assouplissement des cicatrices. Ce programme thermal peut aussi améliorer et soulager les symptômes en rapport avec la radiothérapie : diminution des douleurs et des sensations de brûlures cutanées post-radiques en particulier.

Après le traitement et l'annonce de la rémission, la personne ressent souvent un grand vide. Comment la cure peut-elle l'aider à passer ce cap ?

Docteur Millera : idéalement programmé dans l'année qui suit la rémission, le programme « Parenthèse » va intégrer différents ateliers, des séances de soutien et

un accompagnement psychologique afin de lutter contre la sensation d'isolement voire la dépression que décrivent beaucoup de patientes.

Le cancer du sein atteint la femme au cœur de sa féminité. Quelle prise en charge pour améliorer l'image de soi ?

Docteur Millera : ce programme multidisciplinaire de reconstruction physique et psychique comprend plusieurs volets en synergie :

- un volet « accompagnement nutritionnel » afin de permettre à la patiente un contrôle pondéral (ne pas prendre ou reprendre de poids, la prise de poids étant clairement identifiée comme un facteur de risque de récurrence),
- un volet « activité physique » avec renforcement musculaire et réhabilitation physique,
- un volet « soutien et accompagnement psychologique » avec des ateliers psychologique et esthétique pour prendre en compte les difficultés émotionnelles de chaque participante de façon adaptée afin de renforcer au mieux l'estime de soi.

C'est la première fois que la CNAM accepte de prendre en charge une cure thermale de moins de 18 jours. En quoi cet acte peut-il faire avancer la médecine thermale ?

Docteur Millera : cette prise en charge a été validée et a reçu l'agrément de l'Assurance Maladie. Cette indication s'inscrit dans le cadre d'une médecine de prévention propre aux cures thermales, apportant une amélioration de la qualité de vie, tant sur le plan physique que psychique.

Témoignage de Chantal « testeuse » du programme « Parenthèse »

À peine un an après sa retraite, Chantal apprend qu'elle est atteinte d'un cancer du sein. Chimiothérapie, opération de la tumeur, radiothérapie s'enchaînent pendant un an. Aujourd'hui elle continue son traitement d'hormonothérapie. Traitée, opérée et suivie par l'équipe du docteur Rousseau au Centre hospitalier de Dax, Chantal est l'une des premières femmes en rémission à avoir « testé » le programme « Parenthèse » post cancer du sein aux Thermes Sourcéo à Saint-Paul-lès-Dax. Témoignage.

« C'est Marie-Neige l'assistante du docteur Rousseau qui m'a proposé d'être l'une des « testeuses » de la cure « Parenthèse » post cancer du sein. Elle m'a expliqué que ce type de prise en charge n'existait pas à Dax et que les Thermes Sourcéo à Saint-Paul-lès-Dax voulaient le mettre en place. J'ai tout de suite dit oui. Je n'avais jamais pensé à une cure thermale jusqu'alors car je ne souffre pas de douleurs articulaires à part un début d'arthrose au niveau des mains.

Un temps pour relativiser et ne pas rester centré sur soi

Au départ, j'y ai vu une parenthèse bien-être. C'est bien plus que cela. D'abord ces 15 jours de soins et d'activités permettent de rencontrer d'autres parcours de vie. En échangeant avec d'autres femmes en rémission d'un cancer du sein, on ne reste pas sur soi-même. Cela permet de relativiser. J'ai eu la chance d'être très entourée par mon mari, mes amis, ma famille pendant mon traitement. Ce n'est pas le cas pour toutes les femmes. Les quatre soins

quotidiens m'ont apporté du bien-être physique. J'ai adoré les massages.

Nouvelles habitudes alimentaires

Certains ateliers m'ont beaucoup aidée. Je ne pensais pas avoir besoin d'un psychologue. J'ai réalisé au cours de la consultation que je gardais ce traumatisme en moi. Cela m'a permis de lâcher des choses. J'ai aussi bien apprécié la conférence diététique et l'atelier avec le chef de cuisine. Maintenant je prends un vrai petit déjeuner le matin. J'ai abandonné le jus d'orange au profit d'un fruit frais avec pulpe. Avant mes sorties vélo, je me prépare un bol de céréales avec du fromage blanc pour éviter les fringales. J'ai bien aimé aussi l'atelier maquillage pour « camoufler » la perte de sourcils... Pendant ces 15 jours, toute une équipe gentille se relaie et s'occupe de nous. Elle nous informe et nous aide à passer le cap de retour à la vie normale. On repart avec une sensation de bien-être physique et psychique et pas mal d'outils. Cela comble le vide que l'on ressent après les traitements et permet de rebondir...

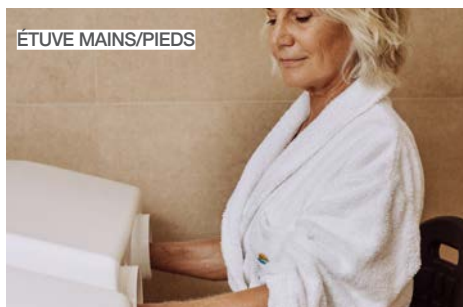
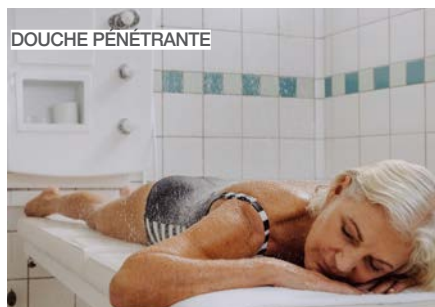
Des « testeuses » utiles pour améliorer le programme « Parenthèse »

Plusieurs femmes en rémission complète d'un cancer du sein ont testé le programme « Parenthèse » bien-être post cancer du sein mis en place par les Thermes Sourcéo à Saint-Paul-lès-Dax. Leurs remarques et suggestions ont permis de peaufiner son contenu et son déroulement. Quelques exemples :

- la température de soins est ajustée par le médecin thermal en fonction des pathologies et antécédents de la personne.
- les activités de cardio-training sont programmées le matin avant le parcours de soins thermaux. L'après-midi est réservée aux activités diététique, psychologie, groupe de parole, esthétique...
- le programme du soin aérobain est modifié pour éviter les remous trop puissants susceptibles de réveiller des douleurs au niveau de la poitrine.
- le rendez-vous avec le psychologue et le groupe de parole sont mieux répartis dans la semaine.

Soins thermaux programme « Parenthèse » post cancer du sein

Description et effets



Soins thermaux antalgiques et anti-inflammatoires

Étuve locale mains/pieds - 10 min

Bain local de vapeur d'eau thermale entre 40 et 46°C pour les mains ou les pieds.

Antalgique et amélioration de la mobilité.

Soins thermaux décontractants

Douche pénétrante sous affusion - 10 min

Allongé sur le ventre sur une table de soin, le curiste est placé sous une rampe d'eau thermale multijets. Cette rampe effectue un massage par vagues successives sur les muscles para-vertébraux et dorso-lombaires pour détendre les muscles et calmer les douleurs.

Décontractant.

Douche aux jets - 10 min

À l'aide du jet d'eau thermale chaude sous pression, la technicienne thermale exerce un massage du dos qui assure une décontraction des muscles dorsaux et des lombaires.

Décontractant, assouplissement des tissus.

Aérobain - 10 min

Ce soin intervient pour les rhumatismes et l'insuffisance veineuse avec des températures de l'eau thermale qui varient. Bain d'eau thermale de 32 à 36°C parcouru de bulles d'air comprimé en rhumatologie, de 28 à 32°C en phlébologie selon la prescription médicale.

Relaxant et drainant.

Massage - 10 min

Massage à base de baume thermal (*groupe Thermes Adour*), réalisé par un kinésithérapeute diplômé d'État à visée rhumatismale ou réduction des oedèmes.

Décontractant, assouplissement des tissus et réduction des oedèmes.

Hydromassage - 10 min

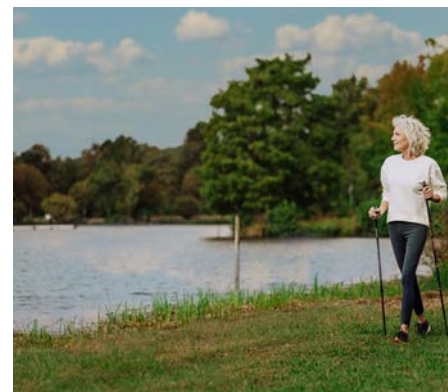
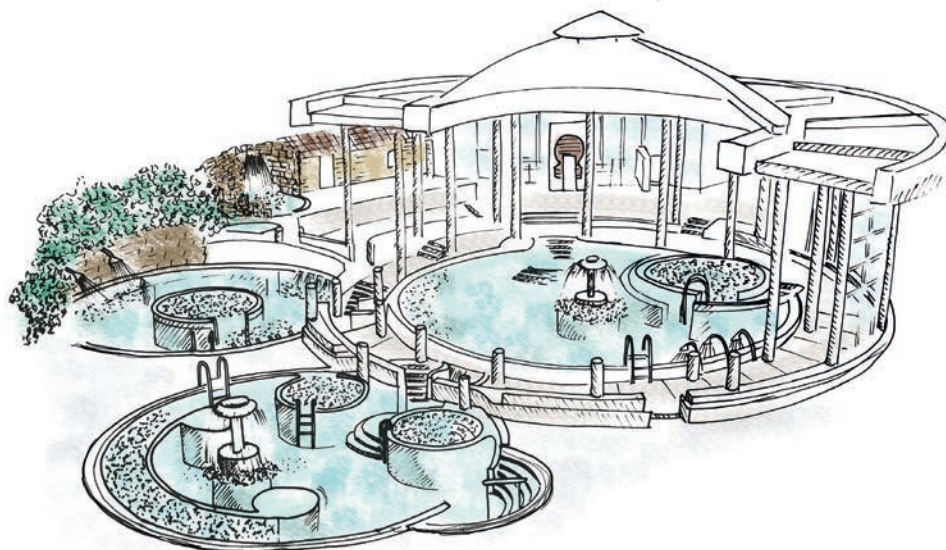
Ce soin intervient pour les rhumatismes et l'insuffisance veineuse avec des températures de l'eau thermale qui varient. Bain d'eau thermale parcouru de nombreux jets d'eau à pression variable, de 32 à 36°C pour les pathologies rhumatismales, de 28 à 32°C pour l'insuffisance veineuse chronique.

Décontractant, tonifiant et drainant.

Activités physiques programme « Parenthèse » post cancer du sein

Description et objectifs

ESPACE THERMAL AQUALUDIQUE SOURCÉO



Marche douce avec bâtons au bord du lac de Christus

Les séances d'aquagym se déroulent dans le grand bassin thermal intérieur de Sourcéo. Les séances de cardio-training dans la salle dédiée attenante. Elle est équipée de vélos, tapis de marche et elliptiques.

Aquagym en eau thermale

Objectifs : maintenir ou améliorer sa mobilité et sa souplesse - 30 min - 4 séances

Exercices progressifs avec présence de l'éducateur sportif dans l'eau pour un accompagnement personnalisé animés par un maître-nageur sauveteur, BEESAN*. Séance dans une eau thermale naturellement chaude (33°C).

Amélioration de la mobilité.

Cardio-training

Objectifs : renforcement musculaire et rééducation à l'effort - 1 h

Circuit cardio-training sur appareils : vélos, tapis de course, elliptiques.

L'entretien avec le coach en début de séjour permet d'établir un programme personnalisé et progressif.

Marche douce avec bâtons en plein-air

Objectifs : travail du haut et du bas du corps, équilibre, coordination - 1 h

Après prise en main et réglage des bâtons, parcours autour du lac de Christus jalonné de conseils du coach. Étirements en fin de parcours.

Pilates douceur

Objectifs : redécouvrir son corps et mieux le comprendre - 1 h

La séance débute par un premier travail sur la respiration, puis sur des contractions douces du plancher pelvien. Suivent une série de postures effectuées à un rythme lent qui vont solliciter les abdominaux, les fessiers, les cuisses, le dos, le buste, les épaules et les bras en privilégiant les muscles profonds de la paroi abdominale et de la colonne vertébrale à chaque fois. La séance se termine par des étirements des adducteurs et des fessiers sur 2 à 3 minutes.

*BEESAN : Brevet d'État d'Éducateur Sportif des Activités de Natation

Nutrition programme « Parenthèse » post cancer du sein

Description et objectifs

2 consultations, 1 atelier, 1 conférence nutrition

Objectifs des 2 consultations début/fin de séjour

- Bilan nutritionnel et des habitudes alimentaires
- Objectifs nutritionnels post cure

Objectifs de la conférence - 1h30 :

- Appliquer les principes d'une alimentation intuitive positive.
- En finir avec le doute, l'anxiété et la culpabilité avec les aliments gras/sucrés.
- Gérer ses émotions face à l'alimentation.
- Composer des menus équilibrés.

La diététicienne part des entretiens individuels réalisés en début de séjour pour construire la conférence en fonction des besoins de chacune.

Objectifs de l'atelier chef de cuisine/diététicienne - 1h30 :

- Mise à plat des besoins nutritionnels du corps.
- Partager avec le chef des astuces pour cuire les aliments et préserver leur qualité nutritionnelle.

Au cours de cet atelier participatif, le groupe réalise un « menu » en compagnie du chef de cuisine et de la diététicienne. Bien sûr ils répondent aux questions des participantes.

Esthétique programme « Parenthèse » post cancer du sein

Description et objectifs

2 ateliers esthétiques

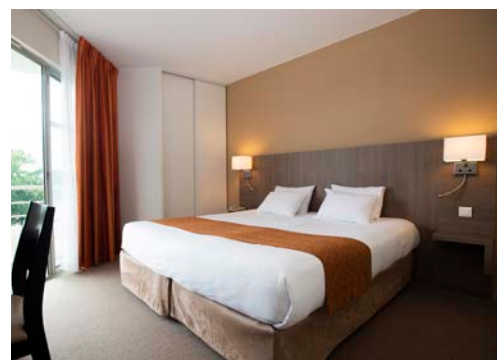
Objectifs de l'atelier automassage - Durée 1h :

- Soulager les tensions par l'automassage.

Avec les conseils et démonstrations de l'esthéticienne on apprend à exercer des pressions et manoeuvres douces sur l'ensemble des zones du corps.

Objectifs de l'atelier routine beauté et maquillage - 1h30 :

- Prendre soin de sa peau pour optimiser le rôle protecteur et la fonction « barrière » de la peau : nettoyer et nourrir la peau au quotidien.
- Prendre soin de son image.
- Partager avec l'esthéticienne les gestes et techniques pour compenser par exemple la faiblesse du système pileux ou leur repousse anarchique (cils et sourcils).



De l'espace, de la lumière, de bonnes ondes et de l'attention pendant 12 jours... voilà la promesse du programme « Parenthèse » post cancer du sein. Ses espaces naturels et son environnement préservé font de Saint-Paul-lès-Dax un lieu de séjour privilégié pour lâcher prise et se ressourcer. Chambre ou appartement avec kitchenette, le groupe Thermes Adour offre un large choix d'hébergement et d'ambiance. L'hôtel Best Western communique avec les thermes Sourcéo et l'espace aqualudique thermal Sourcéo offrant une liaison peignoir aux espaces de soins.

EN LIAISON PEIGNOIR AVEC LES THERMES SOURCÉO
Thermes Sourcéo/Hôtel Best Western Sourcéo 3*

Ouverture 2022

10 janvier/17 décembre

Liaison peignoir thermes/hébergement

Les Thermes Sourcéo proposent un service Confort+ (magazines, petit-déjeuner, café/thé à volonté pendant le parcours de soins...). Ils sont reliés au Best Western Hôtel Sourcéo***. Il dispose de 195 chambres, chambres-salons ou appartements équipés de kitchenette (T2 ou T3).

Restauration

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

Tarifs : appartement T2 pour une ou deux personnes

12 nuits du 14 au 26 novembre: 720 €

Forfait 12 repas : 234 €

Forfait 12 petits-déjeuners : 120€

T. 05.58.90.60.85

EN LIAISON PEIGNOIR AVEC LES THERMES SOURCÉO ET L'HÔTEL
L'Espace aqualudique thermal Sourcéo

BiLes personnes qui suivent le programme post cancer du sein « Parenthèse » ont accès libre à Sourcéo, l'unique espace thermal aqualudique des Landes. L'eau thermale naturellement chaude (33 °C) est partout, jaillissant des cascades et cols de cygne, bouillonnant dans les jacuzzis... Au total, 4000 m² de bien-être, trois bassins intérieurs et deux bassins extérieurs. Beauté des lieux aussi qui sont conçus en marbre de Carrare et en pierre naturelle des Pyrénées. 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 7j/7, 10h-20h30, 365j/an.