

DOSSIER DE PRESSE
juillet 2023



SOMMEIL ET DOULEURS CHRONIQUES, LES LIAISONS DANGEREUSES

NOUVEAU PROGRAMME 2024 D'ÉDUCATION À LA
SANTÉ EN COMPLÉMENT D'UNE CURE THERMALE
À DAX ET SAINT-PAUL-LÈS-DAX



Cure thermale et activités d'éducation à la santé pour améliorer le sommeil et réduire les douleurs chroniques

Agir à la fois sur les douleurs chroniques et sur le sommeil. Voilà l'ambition du groupe Thermes Adour qui lance en 2024 un nouveau programme d'éducation à la santé dédié au sommeil. Objectif : proposer des outils et astuces aux curistes qui viennent soigner leurs douleurs chroniques pour qu'ils retrouvent un sommeil réparateur. Ce nouveau programme sera disponible dans les six établissements du groupe Thermes Adour, leader thermal des Landes, à Dax et à Saint-Paul-lès-Dax.

Effacer ses douleurs chroniques, retrouver sa mobilité, faire le plein d'outils pour un mieux-être durable : voilà la promesse du groupe Thermes Adour. En 2024, sous l'impulsion du Dr Laurent Millera, médecin thermal formé sur le sommeil, le leader thermal des Landes lance un programme d'éducation à la santé dédié au sommeil. L'objectif ? Diminuer la douleur chronique grâce à la cure thermale tout en améliorant le sommeil.

Le sommeil représente un tiers de notre vie. Il est une fonction vitale comme la respiration ou la digestion. Pourtant, 12 millions de Français s'estiment en manque de sommeil ! Les réveils nocturnes concernent 8 Français sur 10. Et la crise sanitaire du COVID-19 a accentué les problèmes de sommeil... Ces chiffres inquiétants sont bien réels. Parmi les 26 000 curistes accueillis chaque année dans les six établissements du groupe Thermes Adour à Dax et Saint-Paul-lès-Dax, nombreux sont ceux qui témoignent de troubles du sommeil. Et ce n'est pas un hasard ! La prévalence de troubles du sommeil parmi les personnes souffrant de douleurs chroniques oscille entre 50 et 70 % en fonction des études et des sujets.

En complément d'une cure thermale de 18 jours rhumatologie et phlébologie, ce nouveau programme proposera un panel d'ateliers et de conseils pour permettre aux curistes de retrouver un sommeil réparateur : atelier diététique, conférence avec un médecin thermal formé sur le sommeil, atelier avec une infirmière, séances de relaxation et activités physiques adaptées...

Le nouveau programme « sommeil » en un coup d'œil

En complément d'une cure thermale conventionnée rhumatologie et/ou phlébologie.

Quoi ?

- 1 questionnaire d'auto-évaluation du sommeil en arrivée de cure administré par un médecin thermal.
- 1 conférence sommeil avec un médecin thermal formé sur le sommeil.
- 1 atelier nutrition avec une diététicienne.
- 1 atelier sommeil avec une infirmière.

2 séances d'activités physique ou de relaxation au choix (détails en pages 5 et 6) parmi :

- Marche douce avec un.e coach d'activités physiques adaptées.
- Pilates avec un.e coach d'activités physiques adaptées.
- Qi Gong avec un instructeur diplômé.
- Sophrologie avec une professeure diplômée.

12 participants maximum par session.

Quand ?

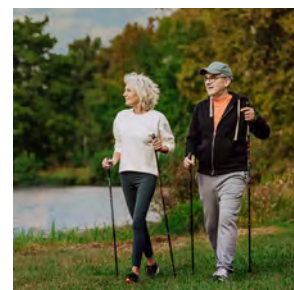
1 session par mois de mars à juin et de septembre à novembre 2024.

Où ?

Dans l'un des six établissements thermaux du groupe Thermes Adour : Thermes des Arènes, Thermes du Grand Hôtel, Thermes Régina à Dax et Thermes des Chênes, Thermes Christus et Thermes Sourcéo à Saint-Paul-lès-Dax.

Combien ça coûte ?

40 €, non pris en charge par la sécurité sociale.



5 questions au Docteur Laurent Millera

Laurent Millera est médecin thermal du groupe Thermes Adour à Dax. Il est aussi médecin généraliste, habilité à étudier les troubles du sommeil. Initiateur du nouveau programme « sommeil » lancé en 2024 dans les établissements du groupe, il fait le point sur le lien bidirectionnel entre douleurs chroniques et troubles du sommeil.

1 Troubles du sommeil et douleurs chroniques concernent une grande part de la population...

Dr Millera : ces deux pathologies sont devenues, par leur fréquence et les coûts engendrés, un enjeu majeur de santé publique. Les statistiques actuelles sont inquiétantes. Près de 70 % des Français se plaignent de troubles du sommeil, dont une majorité de femmes, notamment après la ménopause. Les douleurs chroniques sont à l'origine de près des deux-tiers des consultations médicales. 40 % des patients souffrant de douleurs chroniques subissent une répercussion directe au travail : perte d'emploi, changement de poste, arrêts maladies répétés... 65 % sont handicapés par la douleur dans leurs activités physiques ou leur sommeil. Et les douleurs rhumatismales sont la première cause de handicaps physiques et de douleurs.

2 Quelles sont les points communs entre douleurs chroniques et troubles du sommeil ?

Dr Millera : troubles du sommeil et douleurs chroniques ont un lien bidirectionnel. Un mauvais sommeil va aggraver les pathologies chroniques existantes. Et ces pathologies vont générer des troubles du sommeil. Dans les deux cas, le taux de prévalence s'accroît avec l'âge. Il est aussi plus important chez les femmes chez les femmes, en particulier au-delà de 50 ans (différence de chronotype et modifications hormonales). On observe également que les voies et les structures cérébrales intervenant au niveau de la douleur et du sommeil ont beaucoup de points communs. Enfin, une mauvaise hygiène de vie a aussi un impact négatif sur le sommeil et augmente les douleurs. C'est notamment sur ce point que nous allons agir dans le cadre du nouveau programme sommeil du groupe Thermes Adour.

3 Comment se caractérisent les troubles du sommeil chez les douloureux chroniques ?

Dr Millera : Les troubles du sommeil chez les patients douloureux chroniques vont avoir de nombreuses répercussions : une incapacité

physique importante, une baisse de la productivité au travail, une augmentation des troubles dépressifs et de la détresse psychologique, des consultations médicales plus fréquentes... Très rapidement vont s'associer aux troubles du sommeil des troubles de la concentration et de la mémoire, une diminution des performances et de l'attention, des perturbations de l'humeur et une anxiété à l'approche de la nuit. Globalement, un mauvais sommeil augmente de façon importante la perception de la douleur.

4 Quelle réponse thérapeutique apporter ?

Dr Millera : si on veut agir efficacement sur le sommeil et sur la douleur, il faut clairement agir dans les deux directions. Les traitements pharmaceutiques ont une certaine efficacité aussi bien sur la douleur que le sommeil mais ils génèrent beaucoup d'effets secondaires et une dépendance. On privilégie maintenant les traitements non-pharmaceutiques et la correction des facteurs perpétuants : comportement de la personne, hygiène de vie, environnement... Les cures thermales sont tout à fait adaptées à la prise en charge globale du patient.

Cette médecine holistique invite le patient à devenir acteur de sa santé sur tous les aspects. Pendant trois semaines, le curiste a accès à des activités complémentaires et à des experts qui le prennent en charge et qui préparent le retour à la maison. C'est surtout une médecine préventive qui permet de diminuer sur le long terme la prise de médicaments.

5 Des études sont-elles prévues ?

Dr Millera : il est difficile de réaliser des études sur les interactions entre le sommeil et la douleur car il existe peu de critères objectifs de mesure. Des échelles de mesure portant sur la somnolence, le sommeil, la qualité de vie, la consommation de médicaments, le ressenti de la douleur et son impact sur la vie quotidienne ont été mises au point. S'y associent les enregistrements du sommeil comme la polygraphie ventilatoire ou la polysomnographie. Les études ainsi réalisées ont clairement démontré l'efficacité de la cure thermique concernant ces critères.



Dr Laurent Millera

Les coûts santé des maladies chroniques en France

- **Migraine :** 1 milliard d'euros par an, pour une prévalence de 17 % de la population.
- **Céphalées chroniques :** 2 milliards d'euros par an pour une prévalence de 3 %.
- **Lombalgies et fibromyalgie :** 6 000 euros par personne atteinte par an.

Soins thermaux RH et Phlébo

Description et effets



APPLICATION PELOIDE



DOUCHE SOUS MARINE



BAIN CARBO GAZEUX

- Soins thermaux inclus dans la cure thermique 18j rhumatologie
- Soins thermaux inclus dans la cure thermique 18j phlébologie

Soins thermaux antalgiques et anti-inflammatoires

Pélothérapie - 15 min ●

Application de boue thermique de Dax sur les zones douloureuses (à une température entre 41 et 44 °C) suivie d'une douche au jet d'eau thermale + une séance de sudation en cabine individuelle qui poursuit l'action vasomotrice de la boue.
Antalgique et anti-inflammatoire.

Douche Térébenthinée - 3 min ●

Projection d'un mélange d'eau thermale et de composés issus du pin des Landes (Dax Terpin), pulvérisé via de micro-jets sur le corps à une température entre 40 et 44 °C.
Antalgique et anti-inflammatoire.

Étuve locale - 10 min ●

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

Douche sous-marine - 10 min ●

L'agent thermal effectue un massage des zones douloureuses à l'aide d'un jet, le patient étant immergé dans une baignoire.
Antalgique et décontractant.

Soins thermaux décontractants

Douche pénétrante - 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 paravertébraux et dorso-lombaires pour détendre les muscles et calmer les douleurs.

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.

Douche de vapeur thermale - 10 min ●

Vapeurs d'eau thermale chaude dirigées sur le rachis cervical dorso-lombaire et les articulations. Ce soin assure une décontraction musculaire.

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.

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 œdèmes.
Décontractant, assouplissement des tissus et réduction des œdèmes.

Mobilisation en piscine - 20 min ●

Dans une piscine d'eau thermale, travail de toutes les articulations par des exercices guidés par un kinésithérapeute.
Décontractant et améliorant la mobilité articulaire.

Douche forte pression en piscine - 10 min ●

Jet sous-marin à direction et pression variables produisant un massage profond des masses musculaires et des articulations.
Décontractant et antalgique.

Soins thermaux drainants et tonifiants

Parcours de marche - 15 à 20 min ●

Marche en piscine d'eau thermale, membres inférieurs immergés dans une eau à 28 °C. Le sol, recouvert d'aspérités, masse les voûtes plantaires et des jets d'air comprimé assurent un massage léger.
Stimulation du retour veineux et tonification.

Pulvérisation des membres inférieurs - 10 min ●

Douches filiformes, avec une eau thermale de 26 à 28 °C, dont les jets sont dirigés sur les membres inférieurs en fonction de la prescription médicale : hanches, cuisses ou jambes.
Amélioration du retour veineux et assouplissement des tissus cutanés.

Compresse d'eau thermale - 10 min ●

Application sur les jambes d'une compresse imprégnée d'eau minérale rafraîchissante.
Stimulation du retour veineux.

Soin thermal anti-œdèmes

Bain carbo-gazeux - 10 min ●

Immersion des membres inférieurs en baignoire dans une eau thermale à 28 °C chargée de gaz carbonique.
Réduction des œdèmes, amélioration de la trophicité des tissus et de la micro-circulation artérielle.

Cure de boisson d'eau thermale ● ●

Sur prescription médicale, les deux verres de 20 cl par jour. Eau thermale riche en oligo-éléments et aux actions diurétique, laxative et détoxifiante.

Les activités proposées dans le programme sommeil (1/2)

Médecin thermal, infirmière, diététicienne, coach d'activités physiques adaptées, instructeur Qi Gong, professeure de sophrologie... Le nouveau programme sommeil du groupe Thermes Adour mobilise tous ses experts pour garantir une prise en charge multifactorielle des troubles du sommeil. À côté des soins thermaux, ces spécialistes se relaient pour transmettre des outils aux curistes afin qu'ils retrouvent un sommeil réparateur et de façon durable...

3 ateliers collectifs

Conférence sommeil

Le sommeil fait partie des fonctions vitales de l'organisme comme la respiration et l'immunité. Il est indispensable aux fonctions d'apprentissage et de mémorisation. Il participe également à la bonne humeur et au maintien du poids. Les trois semaines loin de son quotidien permettent de prendre du recul et d'identifier l'origine des troubles du sommeil. Le sommeil est un élément fondamental de la prise en charge de quelqu'un qui souffre. Le médecin thermal et l'infirmière coordinatrice du groupe Thermes Adour animent en duo cette conférence grand public. Ils sensibilisent les curistes sur le fonctionnement du sommeil et de ses cycles. Un état non exhaustif des troubles et pathologies du sommeil est réalisé, accompagné de nombreux conseils pour tenter de mieux les apprivoiser.

> **Conférence co-animée par Corine Courregelongue, infirmière coordinatrice du groupe Thermes Adour et Dr Laurent Millera, médecin thermal formé sur le sommeil.**
Durée : 60 min.



Dr Laurent Millera,
médecin thermal formé sur le sommeil

Atelier nutrition

Un meilleur sommeil passe également par l'assiette. Au cours d'une conférence, Géraldine, diététicienne du groupe Thermes Adour, livre ses bons conseils pour favoriser un sommeil de qualité : inclure une source de féculents au dîner afin d'éviter les fringales nocturnes, manger au minimum 2h avant le coucher, privilégier les ingrédients faciles à digérer tels les œufs, les amandes, les noix, les produits laitiers, la banane, le chocolat, la viande et le poisson... Les bonnes pratiques sont aussi rappelées comme une mastication adaptée et la limitation des « excitants » comme le thé, le café, l'alcool ou la nicotine...

> **Atelier nutrition encadré par Géraldine Faure, diététicienne du groupe Thermes Adour.**

Durée : 60 min.



Géraldine Faure,
diététicienne

Atelier sommeil

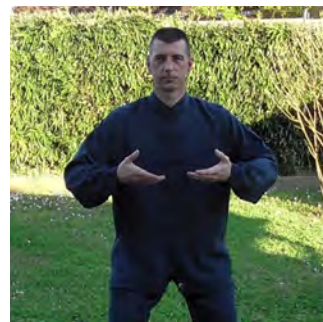
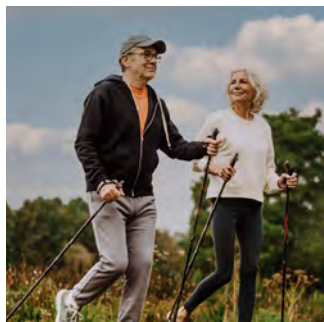
Après la théorie, place à la pratique ! Corine propose trucs et astuces pour améliorer durablement son endormissement et retrouver un sommeil réparateur. Avec l'infirmière coordinatrice, on passe en revue toutes les situations liées aux conditions de vie actuelles. Avant de trouver ensemble des stratégies personnelles pour retrouver un rythme régulier et stabiliser l'horloge interne. Apprendre à écouter son corps en repérant les signes annonciateurs de l'endormissement, identifier les causes d'un mauvais sommeil... sont les premières actions à mener.

> **Atelier sommeil animé par Corine Courregelongue, infirmière coordinatrice du groupe Thermes Adour.**
Durée : 60 min.



Corine Courregelongue,
infirmière coordinatrice

Les activités proposées dans le programme sommeil (2/2)



2 séances au choix (relaxation, activités physiques) parmi :

Marche nordique et cohérence cardiaque

La marche nordique peut être adaptée à chacun en jouant sur le temps de pratique, la vitesse ou encore le dénivelé. La pratique en milieu naturel favorise l'oxygénation et permet au cerveau d'évacuer le stress quotidien. Le marcheur profite de la lumière du jour et permet au système circadien (jour/nuit) de se synchroniser. Le système glandulaire va pouvoir sécréter différentes hormones comme l'endorphine (relaxante) et fabriquer la mélatonine, responsable de l'endormissement. La séance est ponctuée d'un temps dédié à la cohérence cardiaque. Cette pratique permet d'éloigner le stress. Sylvain, le coach, joue le métronome pour faciliter l'exercice. L'occasion d'utiliser son système respiratoire correctement avec une respiration ventrale et thoracique. Lier cohérence cardiaque et marche nordique génère une meilleure oxygénation des cellules.

> **Séance marche nordique et cohérence cardiaque dispensée par Sylvain Plantard, coach d'activités physiques adaptées.**
Durée : 60 min.

Pilates

Le Pilates est un ensemble d'exercices qui se concentre sur le renforcement des muscles profonds, la stabilité et l'équilibre. Le Pilates est connu pour réduire le stress et favoriser la relaxation musculaire, ce qui peut aider à réduire les tensions corporelles et à préparer le corps pour un sommeil réparateur. Ainsi, on privilégie des mouvements doux d'assouplissement et d'étirements plutôt que le gainage. Les postures d'étirements et de torsion dénouent et libèrent les tensions musculaires et préparent le corps à accueillir la nuit. La respiration associée sur les mouvements augmente la capacité pulmonaire et favorise une respiration plus profonde et plus régulière. Elle permet de se concentrer et de calmer l'esprit.

> **Séance Pilates animée par Elisabeth Alemany, coach d'activités physiques adaptées.** Durée : 60 min.

Qi Gong

En médecine traditionnelle chinoise, le sommeil s'articule autour de l'équilibre Yin/Yang. Le jour correspond au soleil, à la chaleur, à la lumière, à l'activité (Yang). La nuit évoque la lune, l'obscurité, le froid, le repos (Yin). Pour bien dormir, il faut limiter l'activation du Yang. On évite donc de réfléchir aux problèmes de la journée, de ruminer ses préoccupations, de regarder les écrans avant de se coucher, d'avoir des discussions houleuses et animées le soir, d'avoir des repas trop copieux... La pratique du Qi Gong avec Franck permet d'harmoniser le bon équilibre entre Yin et Yang afin d'accueillir dans les meilleures conditions la fée Morphée. La séance ramène l'énergie vers soi par des mouvements très doux des bras. Une véritable pratique qui évacue tensions et stress. Un rituel bénéfique avant de se coucher !

> **Séance Qi Gong dispensée par Franck Soissons, instructeur Qi Gong.**
Durée : 60 min.

Sophrologie

La sophrologie offre la possibilité de prendre conscience de son corps et de s'ancrer dans le moment présent. Les exercices et la visualisation permettent au corps de calmer le système sympathique qui sécrète des hormones délétères comme l'adrénaline, le cortisol. Ils stimulent au contraire le système parasympathique avec la production de dopamine et d'endorphines. La sophrologie génère ainsi une grande détente et un lâcher-prise du cerveau au moment du coucher. Cela est d'autant plus efficace chez les personnes stressées et anxieuses : le cerveau cesse de tout ressasser et anticiper, il se concentre sur le présent. La sophrologie travaille sur la maîtrise de soi. On retrouve l'apaisement et on favorise ainsi le sommeil.

> **Séance de sophrologie proposée par Mathilde Vilaton, professeure de sophrologie.** Durée : 60 min.