RHUMATOLOGIE

MIEUX VIVRE SA FIBROMYALGIE AVEC LE NOUVEAU PROGRAMME DES THERMES DE LUCHON

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. Les Thermes de Luchon lancent cet été leur nouveau programme d'éducation à la santé dédié à la fibromyalgie en complément d'une cure thermale rhumatologie. Il implique une équipe formée qui accompagne le curiste pour vivre mieux avec cette maladie. Activités physiques, sophrologie, groupes de paroles… rythment les trois semaines de cure au cœur d'un environnement montagneux qui favorise le lâcher-prise.

La personne fibromyalgique nécessite une attention personnalisée. Ce syndrome rhumatismal se caractérise par un état douloureux diffus, associé à une fatigue intense et des troubles du sommeil notamment. Pour traiter cette pathologie complexe, plusieurs traitements doivent être envisagés, en synergie, adaptés à chaque patient. Parmi les traitements non médicamenteux, la cure thermale a une efficacité reconnue par la Ligue Européenne contre les rhumatismes (EULAR).

Des soins thermaux adaptés

Aux Thermes de Luchon, les soins thermaux d'une cure rhumatologie conventionnée de 18 jours sont adaptés à la personne fibromyalgique. La température de l'eau et la pression des jets sont par exemple ajustés à la symptomatologie. En piscine de mobilisation, une séance spécifique est proposée par un kinésithérapeute qui adapte les exercices.

Un programme à 360° pour vivre mieux

Au-delà des soins thermaux, c'est une prise en charge globale du curiste que proposent les Thermes de Luchon avec leur nouveau programme fibromyalgie dont la première session démarre le 7 août. « *La cure est une opportunité pour le patient de démarrer des exercices physiques réguliers*, témoigne Estelle Frayer, infirmière des Thermes de Luchon et coordinatrice du programme. *Grâce à notre programme complémentaire qui conjugue soins et activités, le curiste comprend mieux ce qui lui arrive et il soulage ses douleurs. Avec un objectif : permettre à chacun de trouver les bonnes réponses pour vivre mieux.* »

Le programme complémentaire fibromyalgie des Thermes de Luchon mobilise pendant les 18 jours de la cure des équipes compétentes qui proposent des ateliers adaptés aux patients fibromyalgiques : groupes de parole, conférence médicale, atelier sommeil, sophrologie, activités physiques adaptées, yoga du rire, massages… « *Grâce aux ateliers, chacun détermine ses objectifs post-cure*, explique Estelle Frayer. *On part de la situation de chacun, pour changer ses habitudes de vie afin de s'inscrire dans une dynamique positive*. »

THERMES DE LUCHON

CURE THERMALE RHUMATOLOGIE 18 JOURS + NOUVEAU PROGRAMME SANTÉ FIBROMYALGIE

Pendant 18 jours, du lundi au samedi, les curistes suivent chaque matin leur planning de soins de la cure thermale rhumatologie. En fin de matinée ou l'après-midi, place aux activités d'éducation à la santé du programme fibromyalgie. Infirmière, médecin, coach, kinésithérapeute… Les professionnels des Thermes de Luchon se relaient pour rompre l'isolement, clarifier la pathologie et remettre en mouvement les curistes fibromyalgiques.

Cure thermale anti-douleurs 18 jours rhumatologie

Les soins anti-douleurs à l'eau thermale

◆ **Soins thermaux antalgiques et anti-inflammatoires**
- Pélothérapie (boues)
- Étuve locale
- Douche sous-marine

◆ **Soins thermaux décontracturants**
- Mobilisation en piscine
- Douche forte pression en piscine
- Aérobain
- Hydromassage
- Massage à base de baume thermal par un kinésithérapeute
- Bain d'eau thermale
- Douche générale au jet
- Douche sous-marine

◆ **Cure de boisson (1 à 4 verres/j)**

+

Programme prévention santé fibromyalgie 18 jours

Des soins et des activités pour comprendre sa maladie et soulager ses douleurs

◆ 2 groupes de parole avec Estelle, infirmière.

◆ 1 conférence médicale avec Dr Etchart Combes, médecin thermal.

◆ 1 atelier sommeil et troubles de la mémoire et de la concentration, animé par Dr Etchart Combes, médecin thermal.

◆ 2 massages avec un masseur kinésithérapeute.

◆ 2 séances de sophrologie avec Aurélie, sophrologue.

◆ 1 soin de bien-être « lit hydromassant ».

◆ 3 séances d'activités physiques adaptées avec Dragos, coach APA et kinésithérapeute.

◆ 1 séance de yoga du rire avec Maguy, professeure de yoga.

◆ 1 bilan de cure individuel avec Estelle, infirmière.

> DÉTAILS DES SOINS ET ACTIVITÉS EN PAGE SUIVANTE

Combien ça coûte ?
130 € le programme prévention santé « Fibromyalgie » complémentaire à la cure thermale de 18 jours, non pris en charge par l'Assurance Maladie.

Dates des sessions 2023
◆ 7 août
◆ 28 août
◆ 18 septembre
◆ 9 octobre

12 curistes maximum/ session. Programme reconduit en 2024.

Réservations
La souscription s'effectue auprès du service réservation des Thermes de Luchon.

T. 05 61 94 52 52
thermes-luchon.fr

THERMES DE LUCHON

LES SOINS ET ACTIVITÉS DU NOUVEAU PROGRAMME FIBROMYALGIE EN DÉTAILS

◆ **2 groupes de parole avec Estelle, infirmière.**
Les patients fibromyalgiques sont souvent seuls, isolés, incompris car la fibromyalgie ne se voit pas. Les deux groupes de parole proposés par les Thermes de Luchon sont l'occasion de mettre des mots sur les maux et de rompre l'isolement. Grâce au petit groupe (12 curistes maximum), on vient parler librement de sa pathologie et on partage son quotidien et son ressenti avec ceux qui vivent la même chose. La première séance est dédiée aux présentations, aux retours d'expériences et au partage de solutions. Pour la deuxième séance, l'infirmière propose des échanges qui se basent sur le « photo langage ». Elle invite les curistes à réagir aux dessins et photos présentés. L'idée est de verbaliser autour de l'image et d'aborder des sujets qui ne seraient pas abordés instinctivement.

◆ **1 conférence médicale avec Dr Etchart Combes, médecin thermal.**
Les médecins de ville ne sont pas toujours bien formés à la fibromyalgie et le diagnostic met parfois du temps à être posé. Pendant une heure, le docteur Émilie Etchart Combes, médecin thermal salariée des Thermes de Luchon, propose une conférence médicale qui expose et clarifie les dernières connaissances sur cette pathologie. Les curistes sont aussi invités à participer avec leurs proches, notamment conjoints et enfants. L'idée est de leur permettre de mieux comprendre la maladie de la personne avec laquelle ils vivent au quotidien, grâce à un discours scientifique corroboré par les témoignages des curistes.

◆ **1 atelier sommeil et troubles de la mémoire et de la concentration, animé par Dr Etchart Combes, médecin thermal.**
Les troubles du sommeil sont l'un des symptômes majeurs que subissent les personnes fibromyalgiques. Ce manque de sommeil génère en cascade des troubles de la mémoire et de la concentration mais aussi un épuisement psychologique important. Avec le docteur Émilie Etchart Combes, on apprend les trucs et astuces pour retrouver un sommeil réparateur et tenir à distance ses douleurs chroniques.

◆ **2 massages avec un masseur kinésithérapeute.**
Procurer confort et détente à des curistes fibromyalgiques souvent épuisés. Voilà l'objectif fixé par Maria et Thierry, deux kinésithérapeutes spécifiquement formés à la prise en charge des personnes fibromyalgiques. Le massage bien-être qu'ils proposent est constitué de mouvements doux.

◆ **2 séances de sophrologie avec Aurélie, sophrologue.**
La sophrologie aide les personnes fibromyalgiques à se détendre. Les différentes techniques de relaxation et de méditation invitent les curistes à ne plus subir la douleur mais à l'isoler et à l'enrayer de son quotidien.

◆ **1 soin de bien-être « lit hydromassant ».**
Ce soin individuel de 20 minutes vise à détendre le curiste fibromyalgique. Couché sur un matelas rempli de 300 litres d'eau, le curiste est massé par des jets d'eau intégrés. Les mouvements et l'intensité du massage sont totalement personnalisables. Le lit peut cibler plus particulièrement nuque, épaule, dos, jambes… en fonction des ressentis du curiste.

◆ **3 séances d'activités physiques adaptées avec Dragos, coach APA et kinésithérapeute.**
L'EULAR recommande l'activité physique plutôt que les médicaments en première intention. L'objectif de Dragos est ainsi de remettre la personne en mouvement, en douceur. L'activité physique est primordiale pour tenir les douleurs à distance. Au programme : étirements, proprioception et renforcement musculaire. Chacun apprend les bons gestes pour assouplir les raideurs et retrouver de l'aisance dans les mouvements. En extérieur, Dragos propose une séance de marche nordique. Elle permet de solliciter l'ensemble des muscles grâce aux bâtons qui soulagent les articulations.

◆ **1 séance de yoga du rire avec Maguy, professeure de yoga.**
Les personnes fibromyalgiques ont souvent déjà essayé beaucoup d'activités de détente et de relaxation. Les Thermes de Luchon entendent leur faire tester une activité différente. Pendant cette séance d'une heure, Maguy force les curistes à rire. À travers des jeux et des exercices de respiration, la professeure invite les participants à se transmettre un rire. Grâce à ce rire communicatif, les curistes ressortent totalement détendus, de bonne humeur, après avoir relâché toute la pression accumulée.

◆ **1 bilan de cure individuel avec Estelle, infirmière.**
En fin de cure, un bilan individuel permet d'évaluer les bienfaits de la cure et de dispenser conseils et astuces pour un retour à la maison en toute sérénité. L'infirmière propose aussi une mise en relation avec des associations de proximité pour rompre avec la solitude.

RADIOSCOPIE THERMES DE BAGNÈRES-DE-LUCHON

Avec 13 sommets pyrénéens culminant à plus de 3 000 m, Luchon mérite son statut de « Reine des Pyrénées ». Son architecture élégante et patrimoniale en fait une des plus belles villes d'eaux françaises. À deux pas de l'Espagne, cette station thermale de montagne bénéficie d'un air sans allergène ni pollution. Au fil des siècles, la station s'est hissée parmi les premières stations thermales françaises pour les voies respiratoires/ORL et la rhumatologie.

+ de 10 000
curistes conventionnés en 2019.

2 orientations thérapeutiques
Voies Respiratoires/ORL
Rhumatologie

pour les cures conventionnées
des Thermes de Bagnères-de-Luchon.

Comment venir ?

THERMES-LUCHON.FR

À 1h45 de Toulouse et de Pau,
à 2h30 de Dax, à 5h de Barcelone.

Gare de Montréjeau/Gourdan-Polignan à 40 min de Tarbes, 1h10 de Toulouse, 1h25 de Pau.

Trajet Montréjeau – Luchon effectué en bus (40 min)

Un projet de revitalisation globale du territoire

- Les **Thermes de Luchon** bénéficient d'un programme de restructuration et d'extension. Les travaux sont actuellement en cours, livraison finale programmée en avril 2024.
- Un nouvel **ascenseur valléen** entrera en service prochainement. Il permettra d'accéder au plateau de Superbagnères (station 4 saisons) en moins de 8 minutes.
- La région Occitanie souhaite rouvrir d'ici 2024 la **ligne de train entre Montréjeau et Bagnères-de-Luchon**. Elle entend y faire circuler les premiers trains à hydrogène vert de France.