

SALON DES THERMALIES

CARROUSEL DU LOUVRE – 20 AU 23 JANVIER 2011

Comme en 2010, le Carrousel du Louvre a accueilli notre association FibromyalgieSOS dans ce salon 2011 ouvert à tous les professionnels du thermalisme.

La Haute Autorité de Santé a publié en octobre 2010 un rapport (complémentaire au rapport de l'Académie de Médecine de janvier 2007) sur la prise en charge multidisciplinaire des fibromyalgiques.

En tant qu'association nationale de malades fibromyalgiques, notre place était justifiée et, comme l'an passé nous avons joué un rôle important auprès de 1 000 visiteurs(euses) fibromyalgiques ou ayant des proches atteints de cette pathologie.

Nous avons été surprises devant ce nombre important comme en 2010 ; communiquer sur la fibromyalgie est bien notre rôle et nous sommes loin d'être des cas isolés devant autant de contacts !

Du 20 au 23 janvier 2011, les visiteurs ont trouvé facilement notre stand puisque nous figurions sur la liste des exposants, dans l'espace Thalasso, à la même place qu'en 2010.

Notre expérience de l'an passé nous a permis d'améliorer notre dossier « Presse » remis au Commissariat de ce Salon afin de mieux faire connaître notre Association Nationale **FibromyalgieSOS** à la presse écrite et aux établissements thermaux.



Un grand merci à nos amies bénévoles de FibromyalgieSOS qui ont tenu le stand avec beaucoup de professionnalisme et toujours le sourire.

Sur la photo officielle des Thermalies, vous pouvez voir Isabelle, Nadine, Eugénie et Ghyslaine mais n'oublions pas Martine et Véronique, absentes de la photo, sans qui la réussite du salon ne serait pas aussi importante.

Nous avons remis, comme l'an passé, à chaque établissement thermal un dossier de communication comprenant dépliants et flyers, afin de leur permettre de mieux nous situer dans ce salon. Un partenariat important s'était déjà créé mais celui-ci a été fortement renforcé par les nombreux établissements thermaux qui ne connaissaient pas encore FibromyalgieSOS.

Notre mission a été remplie en renseignant tant les établissements thermaux que les nombreuses personnes qui se sont arrêtées à notre stand. Beaucoup de questions ont été posées tant sur le diagnostic que sur le quotidien des fibromyalgiques, les différents parcours, les nombreuses difficultés rencontrées professionnelles, personnelles et sociales mais aussi sur les différents traitements médicamenteux et non médicamenteux.

Les recommandations de l'EULAR 2006 préconisant le thermalisme étaient bien entendu affichées ainsi que nos supports documentaires comprenant les références du livre Blanc de l'Afreth, la définition de la fibromyalgie, les différentes approches thérapeutiques de cette pathologie, la documentation médicale mais aussi les comptes rendus sur de nombreux établissements thermaux s'occupant sérieusement des fibromyalgiques.

Nous avons pu constater une plus importante prise de conscience des établissements thermaux qui font des efforts pour proposer ainsi des programmes adaptés aux fibromyalgiques. Tous n'ont pas de programme spécifique encore mais cela ne saurait tarder ; toutefois l'efficacité des eaux thermales et la mobilisation en piscine ont déjà fait leurs preuves sur de nombreuses pathologies.

Cures en rhumatologie (sauf pour Ussat-les-Bains) prises en charge par la Sécurité Sociale (18 jours)

Allevard

Sessions de 15 personnes maxi : 11 avril, 2 mai, 23 mai, 13 juin, 4 juillet, 25 juillet, 15 août, 5 septembre, 26 septembre 2011

Nutrithérapie (alimentation programme du Dr Curtay), 6 ateliers de sophrologie, cohérence cardiaque (d'après la méthode de David Servan Schreiber), logiciel impact énergie, musicothérapie, idogo (Qi Gong), sauna infra-rouge lointain, bol d'air Jacquier (à l'huile essentielle de pin) kinergie, massothérapie, champ magnétique pulsé (testé en 2010), relaxation, chiball (gymnastique)

Un algologue prend en charge les fibromyalgiques – 3 rendez vous d'1/2 h module tous les soins

Forfait 250 € avec micro-nutrithérapie axée sur hygiène de vie

Aix-les-Bains

Sessions : 1^{er} au 21 février - 22 février au 14 mars – 8 au 28 mars et 15 mars au 4 avril 2011

1 diagnostic de mobilité en petit groupe réalisé par un kinésithérapeute et 9 séances de gymnastique, 1 groupe de parole une fois par semaine pendant 1h30 dirigé par un psychologue, 1 atelier relaxation et 2 ateliers sophrologie.

Accès gratuit à l'espace détente avec parcours de forme, jets hydromassants, cols de cygne, piscine extérieure, saunas, hammams, espace gymnique

Forfait 320 €

Bagnères de Bigorre

Pas de session fibro

6 bains spécifiques Fibro'Therm®, 9 massages (20 mn) spécifiques Fibro'Therm®, 2 évaluations de l'intensité de la douleur et du degré d'autonomie en début et fin de cure thermale, 3 séances de relaxation à sec ou en piscine, 2 entretiens avec une psychologue clinicienne, 3 séances en groupe de paroles avec un psychologue, 3 séances de réentraînement à l'activité physique (méthode Pilates, stretching, oxygénation et marche douce).

Forfait 99,50 €

Barbotan-les-Thermes

Sessions : 17 mars au 6 avril, 14 avril au 4 mai, 12 mai au 1^{er} juin, 16 juin au 6 juillet, 7 juillet au 27 juillet, 6 octobre au 26 octobre, 3 novembre au 23 novembre 2011

Soins thermaux rhumato (4 soins par jour) le matin et les après midi : 3 séances gymnastique en piscine thermale, 1 séance de gymnastique en salle, 3 séances de sophrologie, 1 atelier « Bon Dos », 1 atelier « Parole », 1 conférence sur la fibromyalgie animée par un médecin rhumatologue du CHU de Toulouse

Forfait 49 €

Barèges

Pas de session fibro

6 bains spécifiques Fibro'Therm®, 9 massages (20 mn) spécifiques Fibro'Therm®, 2 évaluations de l'intensité de la douleur et du degré d'autonomie en début et fin de cure thermale, 3 séances de relaxation à sec ou en piscine, 2 entretiens avec une psychologue clinicienne, 3 séances en groupe de paroles avec un psychologue, 3 séances de réentraînement à l'activité physique (méthode Pilates, stretching, oxygénation et marche douce).

Forfait 99,50 €

Bourbon-Lancy

Sessions : 6 juin au 25 juin - 4 juillet au 23 juillet 2011

Prise en charge globale personnalisée : soins thermaux rhumatologie + soins complémentaires (bien être, conférences, compléments alimentaires, le bon usage du médicament)

Les propriétés de la station thermale : une eau riche en lithium, manganèse, calcium et magnésium.

Rééducation en piscine et gym douce en salle, relaxation, groupes de paroles et prise en charge de la douleur par une infirmière formée, marche nordique accompagnée

Forfait 49 €

Cauterets

Sessions de 10 personnes maxi : 4 au 23 avril, 9 au 28 mai, 4 au 23 juillet, 1^{er} au 20 août, 12 septembre eu 1^{er} octobre, 3 au 22 octobre

Soins rhumato le matin à 10 h 30 dans une eau sulfurée, sodique, alcaline, d'origine profonde avec une minéralisation complexe riche en oligo-éléments et en silicium, 1 groupe de paroles tous les lundis par une psychologue.

Activités après midi : relaxation en piscine en fin d'après midi – 1 séance sophrologie par semaine (en attente du prof), promenades santé, intervenants extérieurs médecins sur la pathologie et l'hygiène de vie.

Gratuit

Châtel Guyon

Pas de programme fibromyalgique, mais le plus de cette station est l'eau thermale qui a des propriétés riches de silice-magnésium et lithium avec effet antalgique et détoxifiant.

Accès sur le nettoyage de l'intestin et la perméabilité de l'intestin par l'eau thermale et par des conseils diététiques horaires de soins adaptés sauf en juin et septembre (affluence).

Chaudes Aigues

Pas de session fibro mais bonne prise en charge

Petite station thermale, les curistes sont connus
Bains à remous-étuve-piscine-vapeurs dirigées

Dax

Pas de session fibro

Sophrologie (45 € le forfait de 9 séances ou 5 € la séance), Qi Gong (5 € la séance), conférences santé et diététique (gratuit)
Pilathérapie (méthode Pilates gymnastique douce adaptée aux fibromyalgiques), réadaptation à l'effort à travers le parcours de santé, groupes de parole

Lamalou-les-Bains

Sessions : du 11 février au 3 mars, 8 au 28 mars, 30 mars au 19 avril, 21 avril au 11 mai, 13 mai au 2 juin, 8 au 28 juin, 30 juin au 20 juillet, 22 juillet au 11 août, 17 août au 6 septembre, 8 au 28 septembre, 7 au 27 octobre et du 3 au 23 novembre 2011

4 soins thermaux par jour (rhumato), 1 promenade santé, 1 rencontre « d'Education thérapeutique à l'activité physique », 3 séances d'aquagym en piscine thermale, 2 groupes de parole animés par un psychologue clinicien, 1 séance de Qi Gong, 3 séances de sophrologie, 1 séance de Do in, 1 conférence avec un rhumatologue du CHU de Montpellier, 1 réunion d'échanges entre conjoints et accompagnants.

Forfait 49 €

Bagnères de Luchon

Sessions : 14 mars au 2 avril, 4 au 23 avril, 25 avril au 14 mai, 16 mai au 4 juin, 6 au 25 juin, 27 juin au 16 juillet, 18 juillet au 6 août, 8 au 27 août, 29 août au 17 septembre, 19 septembre au 8 octobre, 10 au 29 octobre 2011

9 séances de sophrologie et de gymnastique douce réparties durant le séjour

La sophrologie favorise la gestion du stress dû à la maladie. La gymnastique douce stimule les potentiels du patient afin de mieux lutter contre la douleur.

Une écoute particulière avec un groupe de paroles 3 fois par semaine, un soutien médical font partie du forfait.

Le Vaporarium et la piscine de relaxation font partie des soins complémentaires journaliers. Le Vaporarium est un hammam hydrominéral naturel dont l'hygrométrie avoisine les 95 % et la température se situe entre 40 et 45 ° C.

Un entretien en fin de cure à l'issue des soins établira le bilan du séjour, le traitement réalisé en groupes favorise l'échange entre les patients atteints du même syndrome.

Forfait 50 €

Morsbronn-les-Bains

Etablissement thermal précurseur dans la prise en charge de la fibromyalgie avec un programme spécifique de soins délivrés dans des groupes limités de 10 à 12 personnes.

Soins thermaux en rhumatologie comprenant 18 séances de gymnastique douce et de relaxation.

Organisation différente des autres stations thermales car les soins sont répartis sur toute la journée : les séances de gymnastique et de relaxation ont généralement lieu le matin, les soins thermaux vous sont proposés au courant de l'après-midi ou le contraire.

Conférence avec un médecin thermal donnant les informations sur l'état actuel des connaissances et apportant également des conseils pour la vie quotidienne.

Forfait 45 €

Royat-Chamalières

Session du 1^{er} au 20 aout 2011

Soins rhumato supplémentés par des injections, pratiquées quotidiennement par le médecin, de C02 thermal qui ont un effet vasodilatateur et antalgique, bains de gaz sec, douches locales au jet à faible pression, boues, mobilisation en piscine, gymnastique douce, 1 séance de sophrologie et groupe de paroles avec les accompagnants

Forfait 99 €

Saint-Laurent-les-Bains

Sessions : entre le 21 mars et 16 avril, du 18 avril au 8 mai, du 16 mai au 4 juin, du 20 juin au 9 juillet et entre le 17 octobre et le 12 novembre 2011

4 soins thermaux par jour (rhumato), 3 séances gymnastique douce en piscine thermale, 1 atelier de sophrologie, 6 séances de modelage, 6 séances de relaxation multi sensorielle (luminothérapie, aromathérapie, musicothérapie), 1 conférence-atelier sur la fibromyalgie par un médecin

Forfait 39 €

Ussat-les-Bains

Orientation neurologique, cure axée sur le terrain hypersensible pour les fibromyalgiques, spasmophiles, SFC (Syndrome de Fatigue Chronique) et troubles du sommeil. Propriétés d'une eau sulfatée, calcique et magnésienne, dite « oligo-métallique ».

Pas de session spécifique petit établissement mais programme « CURE ACTIVE » avec 3 ateliers psycho-éducatifs, un atelier initiation à l'équilibre alimentaire avec une diététicienne, 3 sorties botaniques avec un naturaliste, 3 séances de relaxation sophrologique et 3 séances d'art-thérapie, un abonnement de 9 séances de réveil musculaire en piscine, 3 « randonnées santé » accompagnées, 3 séances de Qi Gong et 2 sorties touristiques organisées.

Forfait 130 € mais 30 € de réduction si adhérent à une association

Vernet-les-Bains

Pas de session spécifique (c'est leur 1^{ère} année)

Relaxation – détente - chromasonic (rééquilibrage énergétique du corps sous l'action simultanée de sons et de lumières) – massages (partenariat avec les Dr Baron et Joffroy)

Carte ou forfait (prix non établi)



Les mini cures Fibromyalgie de la **Chaîne Thermale du Soleil** ne sont pas prises en charge par la Sécurité Sociale et sont donc à la charge du curiste dans sa totalité.

Le détail ci-dessous ne comprend donc que les soins thermaux.

Ce type de soins convient bien aux personnes qui ne peuvent s'absenter trop longtemps ou qui cherchent l'équivalent d'une thalassothérapie mais à visée médicale.

Barbotan-les-Thermes

Mobilisation en piscine thermale – bain avec douche sous immersion – bain avec insufflation de gaz thermaux – jets de forte pression en piscine – rivière de marche à contre-courant – douche au jet – pulvérisation thermale – piscine thermale – illutatio de boue thermale – bain de boue en apesanteur

Modelage décontractant (20 mn) : ce modelage, réalisé par un thérapeute diplômé, dénoue, les tensions et les contractures musculaires localisées le long de la colonne, sur la nuque, les épaules et les points douloureux de votre corps

Atelier « relaxation thérapeutique » dirigé par un kinésithérapeute (45 mn)

Séance de sophrologie (45 mn)

Mini cure 6 jours

5 soins quotidiens
soit 30 soins

1 séance

1 atelier

1 séance

434 €

Mini cure 12 jours

5 soins quotidiens
soit 60 soins

2 séances

2 ateliers

2 séances

868 €

Lamalou-les-Bains

Mobilisation en piscine – jets de forte pression en piscine – bain de boue en apesanteur – douche au jet – douche pénétrante hydromassante – cataplasmes de boue thermale – bain thermal

Gymnastique en piscine thermale (20 mn)

Séances de Qi Gong (60 mn) : gymnastique traditionnelle chinoise associant mouvements lents, exercices respiratoires et concentration

Séances de sophrologie (60 mn)

Atelier de gymnastique adaptée (60 mn)

Mini cure 6 jours

5 soins quotidiens
soit 30 soins

3 séances

1 séance

1 séance

1 atelier

491 €

Mini cure 12 jours

5 soins quotidiens
soit 60 soins

5 séances

2 séances

2 séances

3 ateliers

964 €

Saint-Amand-les-Eaux

Douche pénétrante – bain de vapeur thermale – bain avec aérobain – douche sous immersion en piscine thermale – bain simple – illutation de boue thermale – bain de vapeur en lumière de Wood

Modelage décontractant (20 mn) : ce modelage, réalisé par un thérapeute, dénoue les tensions et les contractures musculaires localisées le long de la colonne, sur la nuque, les épaules et les points douloureux de votre corps

Gymnastique douce en piscine dirigée par un kinésithérapeute (15 mn)

Mini cure 6 jours

4 soins quotidiens
soit 24 soins

3 modelages

3 séances

450 €

Mini cure 12 jours

4 soins quotidiens
soit 48 soins

3 modelages

3 séances

744 €

Saint-Laurent-les-Bains

Jets de forte pression en piscine thermale – mobilisation en piscine thermale – douche pénétrante – bain en piscine thermale – manu-pédi boue – bain de boue en apesanteur – douche au jet – bain hydromassant – vaporarium

Accès libre et gratuit à la salle de fitness et à la salle de repos

Accès au bain de vapeur

Modelage aux huiles essentielles (20 mn) : ce modelage, réalisé par un thérapeute diplômé, dénoue les tensions et les contractures musculaires localisées le long de la colonne, sur la nuque, les épaules et les points douloureux du corps

Salle de relaxation multi-sensorielle

Redynamisation douce en piscine thermale

Mini cure 6 jours

4 soins quotidiens
soit 24 soins

Illimité

Illimité

2 modelages

Illimité

1 séance

399 €

Mini cure 12 jours

4 soins quotidiens
soit 48 soins

Illimité

Illimité

4 modelages

illimité

2 séances

753 €

N'oublions pas non plus que certaines personnes n'aiment pas le milieu thermal (milieu lié à la maladie) et ont exprimé un souhait de faire des **séjours de thalassothérapie**.

Nous avons signé des conventions avec tarifs préférentiels pour les 2 établissements ci-après :

- **L'AFRICAJADE** www.africajade.com en Tunisie : programme spécifique pour les fibromyalgiques. (information déjà communiquée).
- **THALAZUR ROYAN** – <http://royan.thalazur.fr/>
(cure vitalité marine / cure liberté suprême / cure thalazur)

Fort du Chay, 4 allée des Rochers

17200 ROYAN

Tél. : 05 46 39 96 96 / Fax. : 05 46 06 63 61

Email : inforeservation@thalazur.fr

N'hésitez pas à nous contacter pour obtenir de plus amples détails concernant les conditions de séjours et de tarification. contact@fibromyalgiesos.fr

Nous sommes heureux d'avoir pu constater l'évolution des établissements thermaux dans la prise en charge spécifique des fibromyalgiques. Il est vrai que l'engagement du CNETH (Conseil National des Exploitants Thermaux) et de l'AFRETH (Association Française pour la Recherche Thermale), organismes qui contrôlent et proposent une normalisation des programmes spécifiques par pathologie, est important dans ces nouvelles prises en charge.

Durant ce salon, une conférence sur la fibromyalgie a été tenue par le Docteur Philippe Ducamp, médecin thermal à Dax, accompagné de Madame Dominique Reby Eluere, art thérapeute.

Le Dr Ducamp a présenté les atouts des boues thermales de Dax, boues extraites sur le site de Dax et enrichies d'algues fabriquées dans leur usine. Après séchage et concassage, les boues sont réduites en poudre fine et conditionnées par sac de 10 kilos.

Chaque établissement thermal reçoit donc la quantité de boues correspondant au nombre de curistes sachant qu'un sac correspond à un curiste. Les boues destinées aux soins pour les fibromyalgiques sont sorties plus tôt afin qu'elles soient mieux supportées par les fibromyalgiques. Nous savons tous que le froid et le chaud peuvent provoquer des douleurs. La température normale est de 42 °C mais, pour les fibromyalgiques, les boues sont abaissées à 38 °C.

Mme Dominique Reby Eluère propose des cours de « Pilathérapie » aux fibromyalgiques. C'est une méthode thérapeutique douce inspirée de la méthode « Pilates » pouvant convenir ainsi à toutes personnes ayant des souffrances physiques ou psychiques et désireuses d'harmoniser physique et mental.

La « Pilathérapie » permet de travailler sur la maîtrise du mouvement-contrôle, la respiration, la fluidité, la précision, le centrage, la stabilité, l'amplitude, l'isolation et la concentration.

Cette technique est utilisée depuis quelques années et, avec un certain recul, les fibromyalgiques habitués à ce genre de thérapie ont beaucoup progressé ; d'ailleurs une vidéo était diffusée pour mieux informer les personnes présentes.

Nous vous invitons donc à aller découvrir la « Pilathérapie » mais aussi « l'Art Thérapie » (proposé une fois par mois) sur le site www.espace-eluere.fr pour vous donner envie de vous y mettre pour votre bien être.

Nous tenons à remercier tout particulièrement les organisateurs du Salon des Thermalies pour leur excellent accueil et organisation mais aussi les nombreux visiteurs et adhérents qui sont venus nous voir et avec qui nous avons eu beaucoup de plaisir à échanger.

Bonne lecture et bon choix de cure !!!!

L'équipe de FibromyalgieSOS