



AIX LES BAINS (Savoie) – Décembre 2010

DECOUVERTE DES THERMES NATIONAUX CHEVALLEY
dans le traitement de la fibromyalgie

Après la découverte en 2009 des thermes de Barbotan et de Dax, notre association a été invitée par les Thermes Chevalley à Aix les Bains (Savoie) afin de découvrir leur prise en charge pour les fibromyalgiques.

Christiane Boutonnet et Isabelle Lucheux y sont allées en tant que représentantes de notre association. Le séjour s'est déroulé du mercredi 8 Décembre 2010 (soirée) au vendredi 10 Décembre (matin).

Les thermes Chevalley dominent l'environnement et offrent un panorama exceptionnel sur le lac du Bourget, la Dent du chat et des anciennes résidences du 19^{ème} siècle.

Les nouveaux bâtiments des thermes ont été ouverts en 2000.

Nous sommes accueillies par :

- M. Christian Jacquier : directeur des thermes nationaux
- Mme Agnès de Rodat : responsable service clients et développement commercial
- Mme Pascale Sampers : chargée des réservations et de la communication.

Nous rejoignons deux représentantes d'associations : Maryse Rey du Comité de Savoie et habitant Aix, et Michelle Favre, présidente de l'association des 2 Savoies ; nous partons à 9 h pour la visite des Thermes.

D'autres associations étaient invitées mais en raison des intempéries, n'ont pas pu se déplacer.

A cette époque de l'année, les thermes sont à une semaine de la fermeture, donc nous ne rencontrons pas beaucoup de monde dans les couloirs.

Nous abordons en premier :

- Le pédidaix : bain de vapeur localisé, jets aux pieds et/ou aux genoux
- la manudouche : bain local de vapeur des mains et poignets accompagné d'eau thermale
- la boue : application locale multiple 14 mn
+ hydrothérapie générale (douche de 3 mn)
+ hydrothérapie locale (douche locale de 4 mn)

3 soins d'une durée de 21 mn *soin antalgique, décontracturant et stimulant circulatoire.*

Le médecin thermal peut préciser la chaleur de la boue pour les personnes qui ne supportent pas la chaleur.

- Massage après boue ou vapeur : 10 mn - massage local pratiqué après une application de boue ou de vapeur *stimulant circulatoire et décontractant*
- Douche pénétrante et douche au jet : 2 soins d'une durée de 12 mn - massage sous aspersion d'eau thermale suivi d'une douche au jet, le tout est pratiqué par un agent soignant thermal *soin décontracturant*
- Piscine d'hydro massage : douche forte pression sous immersion en piscine *antalgique et myorelaxant*
- Bain en piscine thermale : balnéation en piscine thermale permettant de déambuler en apesanteur et réaliser des exercices simples *anti-inflammatoire et relaxant*
- Piscine de mobilisation générale : 15 mn : balnéation suivie d'une gymnastique active médicale animée en piscine d'eau thermale équipée de dispositif de soutien par une physiothérapeute. *assouplissement des articulations en groupe (10 p maxi)*
- Bain simple et bain à hydrojets : 10 ou 20 mn - bain en baignoire individuelle d'eau thermale où des jets sont propulsés en direction des cervicales, dorsales, lombaires, membres supérieurs et membres inférieurs. *décontracturant musculaire, relaxant et stimulant circulatoire*
- Cabine de sudation : 10 mn +10 mn gratuites - en fin de soin, enveloppement pour un temps de repos dans une cabine individuelle - *soin relaxant*

- Le berthollaix : 10 mn - bain local de vapeur d'eau thermale entre 35° C et 45° C selon la prescription médicale, pouvant être accompagné de pulvérisations d'eau thermale pendant la 2^{ème} partie. *Soin antalgique et anti-inflammatoire*

Voilà pour les soins pris en charge par la sécurité sociale dans le cadre d'une cure de 18 jours.

Vers 10 h 15, nous sommes remises entre les mains d'Aziza, professeur de gymnastique et de Marianne, kinésithérapeute dans une salle magnifique avec de grandes baies vitrées donnant au sud ouest.

Un petit bilan de santé individuel se fait avec l'une ou l'autre.

Là, nous entrons dans le cadre du **P18 programme "Mieux bouger" spécial fibromyalgie** ; ces soins ou exercices se font l'après midi et sont en supplément.

Par petit groupe de 3/4 personnes, séance de gymnastique douce, programme physique adapté à chaque patient, exercices articulaires pour améliorer la mobilité et l'amplitude des mouvements en les rendant moins douloureux.

Le personnel soignant conseille chaque patient en fonction de la raideur musculaire ou articulaire (*des exercices personnalisés ont été donnés par des fiches pour le renforcement des membres inférieurs ainsi que des étirements*).

Conseil : prévoir des vêtements légers même en hiver car l'exposition de la salle et les exercices nous ont fait transpirer.

Nous sommes attendues, ensuite, par les médecins thermaux :

- Docteur FRANCON, rhumatologue;
- Docteur Gisèle BRIANCON, directeur médical neurologue
- Mme BLANC, psychothérapeute,
- Mmes Agnès de Rodat et Pascale Sampers chargées de la communication,
- Aziza (professeur de gymnastique) et Marianne (kinésithérapeute).

Se déroule alors un tour de table de la visite faite dans les Thermes, du **programme spécifique fibromyalgie - P18, qui sera mis en place à compter du 1er février 2011 pour 3 sessions, jusque début avril 2011.**

Nous leur signalons que ce n'est pas une période très favorable. Ils en sont conscients mais c'est une période où le personnel sera plus attentif à chaque patiente car plus disponible et où les prix de l'hébergement sont plus attractifs. Les responsables nous ont cependant assuré réfléchir à ce problème de dates

Cependant si des personnes fibromyalgiques viennent en dehors de ces dates, le personnel étant formé à la pathologie, cela ne posera pas de problèmes ; le programme sophrologie et gymnastique existe en dehors de ces dates mais sans les groupes de parole (donc moins onéreux)

L'avantage de venir durant les sessions « fibromyalgie » est de se retrouver entre fibromyalgiques et de bénéficier du groupe de parole.

Le Dr Françon nous explique que devant le peu d'avancées de la recherche, les médecins conseillent aux patients de se prendre en charge et voilà pourquoi les stations thermales, comme Aix-les-Bains mettent en place des programmes " SPECIAL FIBROMYALGIE".

Nous continuons la conversation sur la fibromyalgie mais aussi sur notre travail de bénévoles dans les associations autour d'un repas.

A 14h nous retrouvons Marianne à la salle de gymnastique pour une séance de relaxation d'une durée de 45 mn.

Nous passons ensuite par les vestiaires où l'on nous remet un peignoir vert clair par dessus le maillot de bain ; les sandales pour circuler dans les salles de soins sont obligatoires ainsi qu'un bonnet pour la piscine.

Ensuite, nous allons tester certains soins.

- ✓ le berthollaix pour Isabelle
- ✓ la boue pour Christiane
- ✓ la douche pénétrante et douche au jet pour Isabelle et Christiane.

Appréciations d'Isabelle :

- Le Berthollaix : alternativement il y a des jets de vapeur chaude que je trouve relaxant et des jets d'eau chaude plutôt décontracturant. J'ai beaucoup aimé et ils peuvent régler la température et la force des jets.
- La douche pénétrante : se faire masser sous l'eau c'est comme pour les exercices de balnéo. Le fait d'avoir de l'eau chaude qui coule rend le massage plus agréable. J'ai beaucoup apprécié que ce soit sur le corps entier, ce qui permet de sentir un bien-être général.

Appréciations de Christiane :

- la boue est chaude : application sur le dos, les épaules, les lombaires, les mains et poignets, coudes, genoux, les pieds (par mesure d'hygiène la boue est posée sous forme de cataplasme) 14 mn (*c'est très chaud et j'ai transpiré, un soin que j'ai testé et apprécié*)
- la douche pénétrante au jet est agréable, le massage effectué par un agent soignant thermal de la pointe des pieds aux doigts, tout le dos, est très relaxant et décontracturant. Je supporte très bien les douches au jet.

Une précision, particularité peut être aux thermes d'Aix-les-Bains :

- avant chaque soin, nous déposons le peignoir dans une armoire où il y a un radiateur pour maintenir le peignoir au chaud, plus un autre peignoir blanc en coton
- après chaque soin, nous sommes enveloppées une première fois avec un peignoir blanc pour absorber l'eau de la douche puis ensuite le 2^{ème} peignoir coton chaud et par dessus le peignoir vert. Particularité très agréable.

Ensuite nous sommes accueillies par Rémène, physiothérapeute à la piscine pour les exercices de PMG (Piscine de Mobilisation Générale) ; assouplissement des articulations (l'eau est à 34°C).

Courageusement nous nous lançons ensuite sur le parcours de marche mais, surprises par la température si basse de l'eau, nous renonçons. Cela peut convenir certes à d'autres pathologies mais pour les fibromyalgiques, la température fraîche de l'eau est difficile à supporter.

Après les soins nous retrouvons Agnès de Rodat, Pascale Sampers, Marianne et Aziza pour donner nos impressions sur ces soins particuliers.

Agnès de Rodat nous informe que, pour la période février- mars 2011, la municipalité a décidé de « jouer le jeu » avec les Thermes et offre à chaque curiste de 18 jours un chéquier de 21 coupons donnant l'accès gratuit à certaines activités ludiques, culturelles ou sportives, de détente ou de découverte.

Certains hôtels, dont celui où nous sommes hébergées, ont un tarif spécial fibromyalgie (pour une personne seule en 1/2 pension : 50 €)

Le tarif en supplément pour les exercices « spécial fibromyalgie » est un forfait : 380 € pour 3 semaines comprenant un exercice tous les après midis :

- Programme de gymnastique articulaire : - activités physiques adaptées
- Atelier au choix :
 - ▲ relaxation
 - ▲ sophrologie
 - ▲ qi gong
 - ▲ groupe de paroles (1 fois par semaine)
 - ▲ et accès à l'espace détente illimité gratuit.

Le forfait est certes coûteux mais la prise en charge individuelle est très complète et sérieuse.

Pour des renseignements complémentaires vous pouvez consulter le site : www.thermaix.com

Notre journée aux Thermes Chevalley à Aix-les-Bains s'est terminée par un libre accès à l'Espace Détente durant une heure.

Des brochures nous ont été remises dont le livret "**Mieux bouger**" avec des conseils nutritionnels, activités physiques, exercices articulaires et le suivi post cure.

Christiane Boutonnet

Secrétaire adjointe de FibromyalgieSOS