

QUELQUES CURES SELON VOS BESOINS

SOULAGER LES ARTICULATIONS

La rhumatologie est le premier secteur du thermalisme (77 % des cures), pour l'arthrose, les affections articulaires, les rhumatismes inflammatoires. L'étude Thermoarthrose sur l'arthrose du genou (qui concerne 20 à 30 % des 60-70 ans) a montré que la cure était plus efficace que les traitements habituels (analgésiques, anti-inflammatoires, infiltrations, rééducation...) avec deux fois plus de patients soulagés (sur la douleur et la fonction) à 3, 6 et 9 mois.

Où aller ? *Aix-les-Bains, Amélie-les-Bains, Allevard-les-Bains, Bagnères-de-Bigorre, Balaruc-les-Bains, Bourbonne-les-Bains, Brides-les-Bains, Caudebec, Chatel-Guyon, Dax, Gréoux-les-Bains, Vichy...*

PRENDRE EN CHARGE L'ANXIÉTÉ

Sous l'appellation « affections psychosomatiques », on traite les troubles anxieux (TAG) avec manifestations extériorisées (douleurs abdominales d'origine non organique, tensions musculaires...), mais également les troubles du sommeil simples, le sevrage thérapeutique et les

dépansions réactionnelles. L'effet anxiolytique et sédatif des soins calme les manifestations physiques et soulage l'esprit et la prise en charge du patient, structurée et médicalisée, joue un rôle essentiel.

Où aller ? *Bagnères-de-Bigorre, Divonne-les-Bains, Néris-les-Bains, Soujon, Ussat-les-Bains.*

PERDRE DU POIDS

Les stations thermales spécialisées proposent une eau particulière aux effets coupe-faim, mais aussi une prise en charge globale qui associe cuisine légère, conférences, ateliers et cours pratiques, activité physique, et soutien psychologique. L'étude Maïthermes (2011) a montré, en 3 semaines, un amaigrissement de plus de 5% du poids initial chez 57% des curistes.

Où aller ? *Brides-les-Bains, Contrexéville, Eugénie-les-Bains, Thonon-les-Bains, Vichy, Vittef.*
Où aller ? *Bagnères-de-Bigorre, Divonne-les-Bains, Néris-les-Bains, Soujon, Ussat-les-Bains.*

SE REMETTRE D'UN CANCER DU SEIN

« L'après-cancer » est une récente proposition de soins. Elle associe soutien

psychologique, traitement des cicatrices, séquelles de brûlures et lymphoedème du bras, et si besoin perte de poids (le surpoids étant un facteur de récurrence). L'étude PACHe (2006) a montré des effets bénéfiques dès 12 jours. Malheureusement, cette étape bénéfique avant le retour à la vie normale n'est pas encore prise en charge par la Sécurité Sociale.

Où aller ? *Brides-les-Bains, Bourbonne-les-Bains, Challes-les-Eaux, Chatel-Guyon, Combe-les-Bains, Gréoux-les-Bains, La Roche-Posay, Lans-le-Saunier, Le Mont-D'or, Vichy.*

TRAITER LES PROBLÈMES DE PEAU

Certains centres thermaux s'en sont fait une spécialité, grâce à des eaux riches en minéraux qui présentent une action anti-inflammatoire ou antiprurigineuse, et traitent la dermatite atopique, le psoriasis, les troubles de la cicatrisation (dont séquelles de brûlures), l'urticaire, l'eczéma...

Où aller ? *Avène, La Bourboule, La Roche-Posay, Saint-Gervais-Les-Bains, Uriage-les-Bains.*