
ACTUALISATION SUR LES ACTIONS D'ÉDUCATION DÉJÀ EN PLACE EN MILIEU THERMAL

Hugues DESFOUR*

Médecin thermal

Introduction

Fin 2009, le CNETH a initié une réflexion prospective intitulée “*Thermalisme et Maladies Chroniques*” visant à optimiser la réponse de la médecine thermale aux maladies chroniques, notamment en élaborant des interventions plus adaptées, au-delà et en complément de la cure conventionnelle. Dès ce stade, il est apparu que cette réflexion devrait faire une large place à l'éducation thérapeutique, la cure thermale étant un moment privilégié pour la mettre en œuvre.

La première étape de cette démarche était de constituer un inventaire des initiatives déjà prises dans les stations thermales, qu'il s'agisse de formats de soins ou de prestations plus adaptés que les formats ou les soins conventionnels, ou qu'il s'agisse d'actions éducatives et/ou informatives destinées aux curistes. Un atelier *Inventaire* a donc été constitué en avril 2010. Ayant effectué en juin 2006 un précédent recensement¹ du même ordre, nous avons été chargé d'en effectuer le rapport.

Cet inventaire se donnait également pour objectif d'identifier des expériences pilotes à valeur d'exemple et de distinguer parmi les différentes initiatives les actions susceptibles d'être étendues à d'autres stations. C'est aussi un outil pour mesurer l'implication des établissements thermaux dans cette mise en œuvre, sa publication permettant de mettre en valeur les efforts déjà entrepris par les stations.

Pour réaliser cet inventaire, un questionnaire a été élaboré et adressé aux exploitants thermaux. Ceux-ci pouvaient ainsi renseigner les différentes orientations thérapeutiques de leur station et au-delà, s'il existait une ou des indications médicales privilégiées faisant l'objet d'une prise en charge particulière. Il leur était demandé de lister les différents formats de cure pratiqués : formats uniquement conventionnels de 3 semaines, ou d'autres formats ou prestations non conventionnelles, en précisant si ceux-ci étaient payants ou non. Enfin, le questionnaire permettait de signaler l'existence ou non d'actions éducatives, sanitaires ou thérapeutiques, collectives ou individuelles dans la station.

La collecte des réponses s'est déroulée tout au long de la saison 2010, et nous avons colligé 53 questionnaires. En 2006, nous avons obtenu 55 réponses des stations.

* 13 avenue des thermes Athéna, 34540 Balaruc-les-Bains. Courriel : hdesfour@aol.com

¹ *Press Therm Climat* 2007;144:137-142.

Résultats

Le format des cures thermales administrées n'obéit uniquement au schéma conventionnel (72 soins sur 3 semaines) que dans 20 % des stations. Dans 80 % des cas, il existe d'autres formats avec des variations de durée et/ou de nombre de soins quotidiens. À côté de cures libres avec soins à la demande, il s'agit le plus souvent de "mini-cures" de 6, 9 ou 12 jours avec 4 soins quotidiens. Dans certains cas, ces mini-cures sont au cœur d'une indication privilégiée de la station : par exemple les mini-cures lombalgie ou voies respiratoires à Amélie-les-Bains, fibromyalgie ou maladie de Parkinson à Lamalou, surcharge pondérale à Eugénie-les-Bains, cystite à la Preste, etc.

Certaines stations se spécialisent en effet dans une pathologie avec la mise en place d'un programme de soins spécifiques comprenant le plus souvent une démarche informative voire éducative, soit dans le cadre d'une mini-cure spécifique, soit en complément d'une cure conventionnelle de 18 jours. Les exemples sont nombreux. Citons la gonarthrose ou la lombalgie à Amélie-les-Bains, le lymphœdème du bras à Argelès-Gazost, la fibromyalgie à Barbotan, Balaruc, Barèges, Dax..., les TMS à Bourbon-l'Archambault, le sevrage tabagique à Cambo ou à Royat, la sclérose en plaque et la maladie de Charcot-Marie-Tooth à Lamalou, la cure post-natale à Challes-les-Eaux.

Ces programmes spécifiques nous paraissent d'autant plus intéressants que l'accent mis sur une pathologie déterminée permet ainsi de développer une action éducative ciblée et identifiée. Au-delà, cette démarche va dans le sens souhaité par les dernières recommandations de l'Académie de médecine pour l'obtention de nouvelles orientations² dans les stations.

Le questionnaire portait également sur les prestations non conventionnelles, c'est-à-dire les soins non pris en charge par la Sécurité sociale et proposés parfois à titre gratuit mais le plus souvent payant. Dans 80 % des stations, nous retrouvons ici les activités physiques voire sportives telles que aquagym, randonnée, oxygénation, séance de "Power Plate", voire véritable coaching sportif. À ces activités physiques, il faut associer des activités de détente et de relaxation : yoga, sophrologie, shiatsu, Qi Gong, hammam, etc... et des soins à visée esthétique sous la forme de divers modelages ou de séances de "cellu-M6". Toutes ces prestations, avec chaque fois l'intervention de professionnels, constituent autant d'outils pour la prise en charge spécifique du curiste.

Éducation sanitaire

Selon l'OMS, celle-ci se situe en amont de la maladie et s'intéresse aux comportements de santé et au mode de vie du patient. Elle concerne, par exemple, les recommandations sur les principes d'une alimentation saine, dans un cadre essentiellement informatif pour prévenir ou lutter contre différentes pathologies.

32 stations (soit 60 % des réponses) organisent ainsi des conférences grand public ou plus rarement des tables rondes, de rythme hebdomadaire, gratuites ou avec une participation modique (moins de 5 €), mises en œuvre par les établissements et/ou médecins

² *Bull. Acad. Natle Méd*, 2010, Tome 194, No 1:153-156.

thermaux. À côté de ceux-ci, les intervenants peuvent être des personnels paramédicaux de la station (diététicienne, infirmière, kinésithérapeute), plus rarement des personnalités extérieures ou retraitées, parfois des universitaires : ainsi à Amélie-les-Bains (CHU de Perpignan), à Lamalou (CHU de Montpellier) ou à La Roche-Posay (CHU de Poitiers). Les thèmes de ces conférences recouvrent les différentes orientations et indications privilégiées de chaque station. Le thème de très loin le plus fréquent (72 % des conférences) est la diététique et l'équilibre nutritionnel : nous retrouvons bien sûr ici les stations spécialisées dans la surcharge pondérale telles que Brides-les-Bains, Eugénie ou encore Vichy, où les programmes de conférences sont variés et structurés³, mais également la plupart des autres stations, quel que soit leur orientation, du fait de la responsabilité du surpoids dans de nombreuses affections.

Les autres thèmes abordés lors de ces conférences sont, par ordre d'importance :

- les affections rhumatologiques (arthrose, rhumatismes inflammatoires, ostéoporose, "mal au dos", fibromyalgie, etc.) dans 16 stations. Par exemple à Amélie-les-Bains sont organisées des conférences sur la gonarthrose animées par un médecin rhumatologue, et des conférences sur la lombalgie avec les points de vue croisés du rhumatologue (le fonctionnement du rachis) et de la diététicienne (gestion du poids et équilibre alimentaire).
- les allergies respiratoires, le souffle, la lutte contre le tabac dans 5 stations. Ainsi à La Bourboule, les conférences sont organisées en marge de l'école de l'asthme sur les 4 thèmes suivants : régime alimentaire, lutte contre le tabac, l'environnement domestique et les allergies respiratoires.
- les problèmes de sommeil, le stress, les troubles de la mémoire sont abordés dans 6 stations. Citons Bagnères-de-Bigorre en marge du programme "Morphée", Le Boulou où la relaxation est adaptée et centrée sur les problèmes digestifs, ou Cambolles-Bains avec des conférences hebdomadaires sur l'entretien de la mémoire.
- la prévention des affections cardio-vasculaires (hors lutte contre le tabagisme) est plus développée dans 3 stations : Royat, Dax et Aulus.
- les maladies neurologiques ou dermatologiques sont abordées spécifiquement dans les stations spécialisées dans ces orientations : respectivement, Lamalou, Neyrac ou Avène et la Roche-Posay.
- À côté de ces thèmes médicaux, les conférences abordent parfois le thermalisme lui-même, avec ses indications, ses techniques (Barèges, Cauterets, Saint-Honoré, Luxeuil), ou l'eau thermale (Le Mont-Dore, La Roche-Posay).

Il est précisé fréquemment dans les questionnaires que ces conférences connaissent un grand succès auprès des curistes, très demandeurs d'informations. Toutefois leur gratuité et le bénévolat de beaucoup des intervenants posent le problème de leur pérennité surtout dans les petites stations. Ainsi, depuis le précédent recensement de 2006, un certain nombre de conférences ont cessé, suite, entre autre cause, au départ du médecin thermal qui les organisait.

³ Cf. annexe 1

Éducation thérapeutique

L'éducation thérapeutique du patient (ETP) doit être conçue, selon sa définition OMS, pour permettre à celui-ci (ou à un groupe de patients et aux familles) de gérer le traitement de sa maladie et d'en prévenir les complications, tout en maintenant ou en améliorant sa qualité de vie. Elle est organisée dans 27 stations (50 % des questionnaires) sous la forme d'ateliers personnalisés et généralement payants.

Nous pouvons rappeler ici tous les atouts du thermalisme à développer cette ETP. En effet, la cure thermale est un milieu facilitateur d'une démarche éducative, en premier lieu du fait de sa durée de 3 semaines et de la disponibilité du patient, mais aussi grâce à une ambiance conditionnée liée à l'environnement rééducatif des établissements. Il ne faut pas non plus négliger une certaine dynamique de groupe. Mais le point le plus important nous paraît être le fait que le curiste est, par définition, un acteur de sa santé par son implication à venir en cure. La motivation étant la condition essentielle d'un bon apprentissage, il sera d'autant plus réceptif à une démarche éducative.

Les thèmes des ateliers recouvrent les orientations et indications respectives de chaque station.

L'orientation rhumatologique étant la plus fréquente, c'est dans ce domaine que nous retrouverons les ateliers les plus nombreux. Ils sont centrés sur une pathologie et associent plusieurs intervenants.

À titre d'exemple, Amélie-les-Bains organise des séjours spécifiques de 18 jours sur la gonarthrose (10 séjours/an) faisant intervenir un rhumatologue, des kinésithérapeutes, des hydrothérapeutes et des diététiciennes comprenant un mot de bienvenue, des séances de pédifoulage, des séances de rééducation en piscine de boue, des ateliers de gymnastique douce, des ateliers diététiques et une conférence sur la gonarthrose. Dans la même station, d'autres séjours sont centrés sur la lombalgie (3 sessions en 2010), utilisant le même encadrement en y associant des séances de sophrologie et des ateliers d'ergonomie *bonnes postures*. Cet exemple illustre la modularité d'une équipe pluridisciplinaire, avec des ateliers bien identifiés.

Dans le même esprit, à Barbotan-les-Thermes, des séjours spécifiques *spondylarthrite ankylosante* ou *gonarthrose* sont organisés autour de séances de mobilisation en piscine, d'ateliers de gymnastique et de conférences dédiées ; la même équipe assure des séjours *fibromyalgie* avec, en plus, des groupes de parole et des séances de sophrologie. Concernant cette pathologie, outre Barbotan, les séjours spécifiques *fibromyalgie* sont identifiés en tant que tels dans 7 autres stations (Allevard, Bagnères, Balaruc, Barèges, Dax, Lamalou et Saint-Laurent) et associent selon des rythmes et des protocoles très variables, reconditionnement à l'effort, sophrologie, yoga, ergothérapie, thérapeutiques cognitivo-comportementales, etc.

Le programme *Mieux Bouger* mis en œuvre à Aix-les-Bains sur 18 jours, associe aux soins thermaux, des ateliers *santé* (école du dos, atelier équilibre, atelier nutrition) et une gymnastique adaptée. Les troubles musculo-squelettiques sont le thème de séjours spécifiques à Bourbon-l'Archambault (3 sessions en 2010), animés par un ergothérapeute et un kinésithérapeute, comportant des ateliers ciblés de gymnastique en salle et en piscine. Citons également le Mont-Dore avec 4 séjours spécifiques sur la *gonarthrose* (4

sessions/an) ou encore Vichy avec un atelier *Prévention Arthrose* associant aux soins thermaux, des séances de gymnastique, de cardio-training et d'aquagym individualisées, un bilan et des consultations à caractère nutritionnel. Enfin, la gestion de la douleur est au cœur d'un atelier d'algologie à Cambo-les-Bains qui comprend des séances de gymnastique en groupe *l'éveil du dos*, des consultations psychologiques individuelles et des séances collectives de relaxation.

Des ateliers ou des séjours spécifiques sur le thème de **la diététique et de l'équilibre nutritionnel** sont rapportés dans 10 stations, associant, en complément des conférences déjà évoquées, un bilan diététique individualisé à des activités physiques (coaching sportif) et assez souvent un suivi postcure.

À titre d'exemple, le programme *Maigrir à Brides* comporte un entretien individuel de diététique avec mesure d'impédancemétrie, avec pour finalité l'élaboration d'un programme sur le long terme prenant en compte les goûts et contraintes personnelles, des activités physiques et/ou sportives avec un professeur de gymnastique et un suivi post cure mensuel par l'équipe de diététiciennes. Le séjour spécifique *Surcharge Pondérale* d'Eugénie-les-Bains associe de même un accès aux différentes tables rondes diététiques, un atelier cuisine dirigé par une diététicienne, un accès au programme hebdomadaire d'activités sportives et une consultation diététique individuelle.

À Vichy, Capvern-les-Bains, Castéra-Verduzan, Le Boulou, La Preste ou Saint-Honoré, nous retrouvons le même type de programme. À Vals-les-Bains, il existe un atelier centré sur le *diabète* et particulièrement le *pied diabétique*.

Les programmes spécifiques à **thème respiratoire** les plus structurés se retrouvent dans *les écoles de l'asthme ou du souffle*, avec un apprentissage des techniques respiratoires et de relaxation sous forme le plus souvent ludique, une réadaptation à l'effort physique grâce à des sorties pédestres encadrées, une information sur l'environnement et les allergies et une consultation psychologique individuelle. Ainsi à La Bourboule, l'école de l'asthme s'adresse aux enfants à partir de 7 ans, sous la forme de 2 ateliers d'1h30 chacun (un atelier environnement et un atelier éducation) à 8 jours d'intervalle, comportant différents outils pédagogiques et complétés par des tests de dépistage d'allergies et d'EFR de contrôle. Un compte-rendu est adressé au médecin traitant avec une évaluation du programme, notamment par des questionnaires de qualité de vie. On retrouve des programmes similaires à Cambo, au Mont-Dore ou à Saint-Honoré.

On peut évoquer ici les différentes **cures anti-tabac** proposées à Alleverd, Royat ou Luchon. Dans cette dernière, le programme *Aériance* comprend un bilan initial par le médecin thermal grâce à un CO-testeur et au test de Fagerström (degré de dépendance à la nicotine). Ensuite le protocole de sevrage associe des séances de relaxation (apprendre à respirer et à se relaxer), des animations de groupe (TCC), des mesures d'accompagnement nutritionnel et des activités physiques. Des réunions thématiques sont prévues entre curistes et intervenants ainsi qu'un bilan de fin de cure avec suivi du sevrage après la cure.

Les ateliers sur le **thème phlébologique** sont présents à Barbotan-les-Thermes, sous la forme de séjour spécifique sur les suites de thrombose veineuse, à Argelès-Gazost sur le

lymphœdème du bras (en projet à Luxeuil) et à La Léchère. Dans ces stations, les programmes proposés aux curistes se donnent pour objectif d'améliorer les connaissances des patients concernant leur pathologie et d'améliorer surtout la compliance aux traitements contraignants, en particulier la contention élastique.

À La Léchère, le programme éducatif est décliné selon cinq thèmes développés dans autant d'ateliers interactifs en petits groupes utilisant la technique pédagogique de la résolution de problèmes : *Anatomie et physiologie de l'appareil circulatoire*, *Les maladies veineuses*, *Les traitements veineux*, *Aspects pratiques de la vie quotidienne avec la contention* et *Les anticoagulants*. En fin de cure, il est réalisé un bilan des acquis en matière de connaissance, de savoir-faire et de comportement de santé, au moyen d'auto-questionnaires et d'un questionnaire de qualité de vie spécifique de la pathologie veineuse (CIVIQ), bilan destiné à informer le médecin traitant de cette démarche éducative, afin de prolonger après la cure son bénéfice, en particulier la compliance à la contention élastique. Ce programme a été agréé par l'Agence régionale de santé.

L'ETP cardio-artérielle est naturellement présente à Royat, l'artériopathie oblitérante des membres inférieurs (AOMI) en étant l'indication privilégiée. Lors de la consultation initiale, le médecin thermal va lister les facteurs de risque cardio-vasculaire : une HTA (la cure hydrominérale et les différentes interventions médicales permettant une surveillance tensionnelle régulière), un surpoids, une dyslipidémie ou un diabète (avec le recours à une éventuelle consultation spécifique diététique) et surtout le tabagisme, seul facteur de risque corrélé avec la survenue d'une artériopathie, l'arrêt du tabagisme étant impératif dans le schéma thérapeutique de celle-ci. Pendant de nombreuses années, des semaines *Stop-tabac* ont été organisées à Royat, et il existe des séances de relaxation-sophrologie hebdomadaires propres à aider le fumeur dans sa démarche.

La démarche éducative proprement dite de l'artériopathie consiste en une réadaptation à la marche, avec des *exercices actifs analytiques des membres inférieurs* destinés à faire travailler les muscles au niveau et en dessous du siège de l'oblitération artérielle et ainsi créer un appel circulatoire important.

Les stations à **orientation dermatologique** ont mis en place des ateliers spécialisés. À La Roche-Posay, *l'École de l'Eczéma atopique*, de rythme mensuel est animée par des médecins de la station et du CHU de Poitiers. Elle comprend des conférences dédiées, des conseils de diététique en lien avec la peau et les dermatoses, des ateliers de pommage et d'hydratation et des ateliers de maquillage correcteur. L'ensemble fait l'objet d'un questionnaire d'évaluation. À Avène-les-Bains, les ateliers *Hygiène et Hydratation* s'adressent surtout aux enfants avec des séances de relaxation et des massages, avec pour finalité de proposer une alternative au grattage.

En **neurologie**, il faut signaler les ateliers spécifiques *Sclérose en Plaques*, *Maladie de Charcot-Marie-Tooth* et *Maladie de Parkinson* mis en œuvre à Lamalou-les-Bains : ils comprennent un accueil personnalisé, des rencontres réservées aux aidants, des séances de gymnastique en piscine thermale (avec un travail particulier sur l'équilibre dans le Parkinson), des séances de relaxation, d'expression orale et d'ergothérapie.

Rappelons qu'à Saujon se sont tenus en 2010, dans le cadre d'une évaluation, 3 ateliers psycho-éducatifs sur le sevrage des benzo-diazépines, avec séances de relaxation, suivis psychothérapeutique et psychomotivational.

Enfin, citons à Challes-les-Eaux la cure post-natale animée par une sage-femme et un kinésithérapeute, comprenant un atelier de gymnastique posturale, un atelier de *complicité Maman-Bébé* et un atelier esthétique.

Conclusion

Les stations thermales proposent donc un large éventail d'actions à visée préventive, informative, voire éducative. Mais généralement, ces actions sont souvent disparates, reposant sur des protocoles non validés. Chaque station ayant souvent une approche trop individuelle, développe son propre programme, sans cohérence ni relation avec les stations de même orientation. Il apparaît donc nécessaire de définir, par orientation, des programmes structurés d'ETP directement applicables en station thermale, en réalisant la synthèse du souhaitable et du possible.

Concernant les critères HAS, la formation en ETP des personnels engagés dans ces actions est généralement bonne : les notions d'équipe multi-professionnelle, avec des compétences validées, et de double coordination médico-administrative, sont globalement respectées. Mais les programmes concernent principalement des situations cliniques ne relevant pas d'une affection de longue durée (ALD). Les critères d'inclusion des patients aux programmes d'ETP ne sont pas toujours définis. Par contre, leurs objectifs sont souvent précisés en termes d'acquisition de compétences (auto-soins, sécurité ou adaptation). La relation et la transmission des informations avec le médecin traitant, indispensables pour inscrire cette ETP dans le parcours de soin du patient sont rarement mentionnées, de même que l'évaluation au niveau individuel comme au niveau du programme lui-même (nombre de patients et suivi). Enfin, les notions de confidentialité et de déontologie sont absentes, qu'il s'agisse du consentement du patient et de son accord pour le partage d'informations, la charte d'engagement de confidentialité ou l'accord de la CNIL.

Malgré leurs imperfections surtout formelles, les actions éducatives ou informatives déjà mises en œuvre dans les stations thermales sont un point de départ encourageant pour y développer une éducation thérapeutique performante et reconnue.

Annexe 1 : Liste des conférences Brides-les-Bains

- Pourquoi grossit-on ?
- L'alimentation des jeunes enfants et adolescents
- Le régime méditerranéen
- Connaître les glucides et mieux les utiliser
- Chasser les idées reçues en diététique N°1
- Chasser les idées reçues en diététique N°2
- Chasser les idées reçues en diététique N°3
- Chasser les idées reçues en diététique N°4
- Le poids du tabac (sevrage tabagique et prise de poids)
- Les bases de l'équilibre alimentaire
- Comment concilier perte de poids, invitations et restaurants ?
- Les produits allégés
- La ronde des régimes
- Les allergies alimentaires
- L'étiquetage alimentaire
- L'hygiène alimentaire
- L'activité physique de Brides à la maison
- Connaître et bien utiliser les matières grasses
- Retraite et bonne fourchette
- Alimentation équilibrée et petit budget
- Bio, saisonnier, traditionnel : que choisir, quand choisir ?
- Âge, poids et ostéoporose