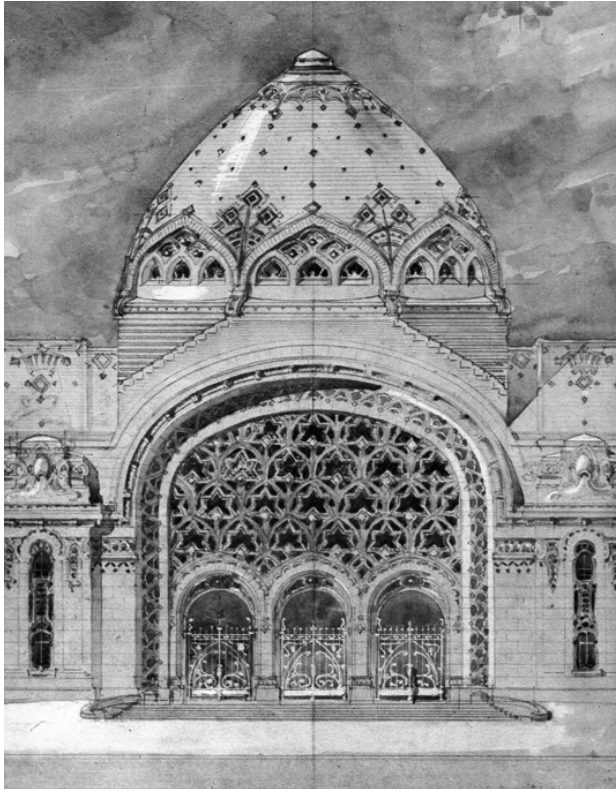

THERMALISME ET SPORT

JACQUES ROUSSEL¹



Pensions-nous innover au XXI^e siècle en proposant de l'activité physique et sportive aux personnes à qui le corps médical a prescrit une cure thermique ?

À la lecture de documents de l'année 1901 destinés à informer sur les animations proposées aux curistes, on peut être surpris d'y lire des propos sur l'intérêt des cures thermales et d'y voir s'y associer des activités sportives.

¹ Médecin conseiller régional DRJSCS du Centre 122 rue du Fbg Bannier. F-45000 Orléans
Courriel : drjacquesrousseau@wanadoo.fr

Mémoire de fin d'étude, Capacité d'hydrologie et de climatologie médicales, Faculté de Médecine de Clermont-Ferrand.

Un texte ci-joint intitulé "Plaisir, religion, médecine" fait état des concepts définissant la cure thermale au XIX^e siècle.

"De la débauche au soin remboursé" ; lors d'un cours d'hydrologie de la faculté de Paris, le responsable de l'enseignement expliqua que le succès de Luxeuil dans le traitement de la stérilité féminine était certainement lié au voisinage d'une base militaire... Une carte postale humoristique a repris ce fantasme... Le thermalisme s'est fondé sur ces composantes qui coexistent, se confondent parfois ou s'opposent : la recherche du plaisir, la nécessité de l'hygiène, les pratiques magiques et religieuses, la médecine "empirique puis anatomo-clinique". Ces quatre facteurs se combinèrent en proportions différentes selon les époques pour réaliser parfois un "cocktail thérapeutique" réussi ; en fait, l'hygiène fut une religion à certaines époques comme à la fin du XIX^e siècle, la science et la médecine aussi à la fin du XIX^e siècle et surtout au XX^e siècle. Des interférences nombreuses se sont produites, l'hygiène a été préliminaire à une nouvelle attention au corps et à la prévention. Des oppositions ont existé aussi entre médecine et plaisir, magie et religion, science et magie ; elles furent prises dans l'évolution de chaque facteur : le plaisir disparut du discours manifeste, on le retrouva à côté dans les temps libres ou pour les personnes accompagnant les malades ; l'hygiène eut d'autres lieux – l'histoire des mentalités, de la pudeur joua son rôle ici –

Source : *Ville d'eaux en France* 1984.

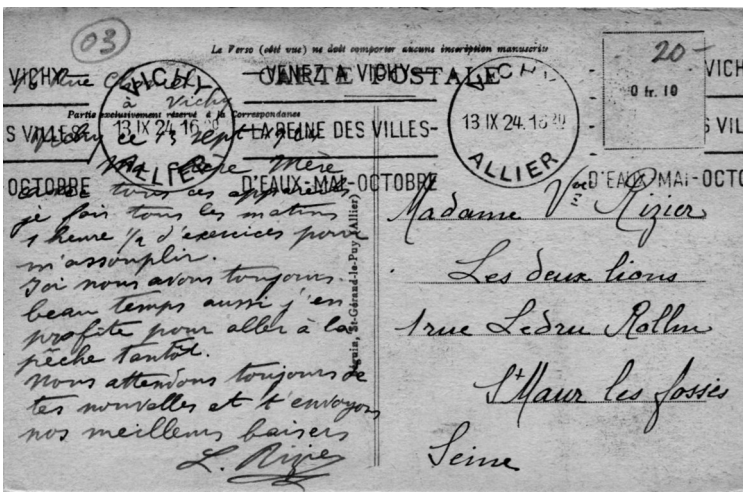
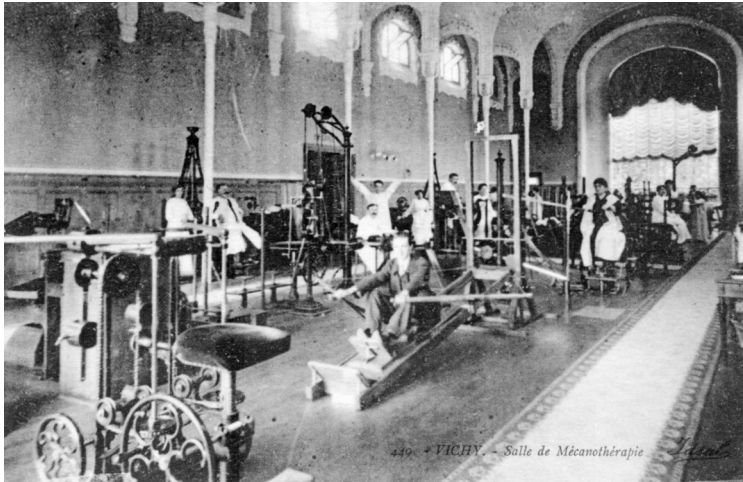
De son côté, la Compagnie fermière propose un concept original en 1902 et en fait un outil promotionnel. Il s'agit d'un institut de mécano-thérapie.

La Compagnie Fermière, toujours à la recherche des progrès que la science a consacrés, a fait de Vichy la station thermale non seulement la plus attirante et la plus gaie, mais surtout la plus guérissante, un lieu de plaisir où se poursuivent les plus sérieuses et les plus belles cures.

A tout ce que cette station offre aux baigneurs d'agrément mondains et de vertus thérapeutiques, voici que s'ajoute à présent un élément de premier ordre.

Dans le nouvel Etablissement de Bains de première classe, la Compagnie Fermière a réuni, sous le nom d'*Institut de Mécano-thérapie*, l'assortiment le plus complet, le plus parfait de ces merveilleux appareils de précision, inventés par le docteur Zander, de Stockholm, dont le propre est de faire de l'exercice sans fatigue, qui assouplissent les articulations, exécutent pour le patient les mouvements dont on dose à volonté le nombre, la vitesse, l'étendue et l'intensité ; qui massent, percutent, frôlent, frictionnent, réchauffent, délassent, sans que le patient ait à intervenir

Source : *Guide de l'étranger à Vichy* 1902.

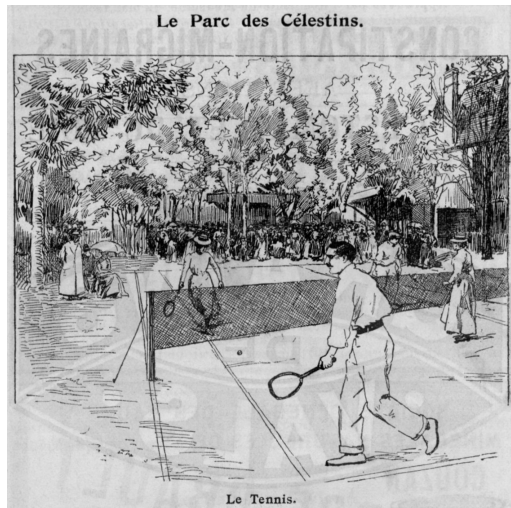


"Ma chère mère, avec tous ces appareils, je fais tous les matins une heure et demi d'exercices pour m'assouplir".

En 2013 dans les thermes d'Auvergne

Les thermes d'Auvergne proposent de nombreuses et diverses activités physiques et sportives et des programmes techniques de réparation, préparation et récupération physiques rivalisant parfois avec les centres pour sportifs de haut niveau.

Se définit ainsi une véritable pratique innovante à disposition des patients curistes. Il s'agit d'activités bien identifiées, protocolisées et sécurisées.



À partir de l'eau thermale, on pratique la mobilisation en piscine permettant une réduction des contractures et assouplissement des articulations et de fait une amélioration de la circulation sanguine. Citons aussi l'aquafitness en bassin d'eau thermale qui propose des mouvements de gymnastique, de même l'aquarelax et ses séances de détente avec des mouvements en douceur. L'aquabiking, connu aussi sous le nom de vélo aquatique ou water bike permet d'affiner la silhouette et de sculpter les jambes ainsi que de renforcer le réseau veineux et lymphatique, luttant ainsi contre la rétention d'eau et la cellulite. Citons l'aquastep réalisé avec des steps lestés au fond du bassin d'eau thermale à 35°C. À côté de ces activités en milieu aquatique, on retrouve des activités plus classiques telles que la gymnastique, la randonnée en pleine nature ou urbaine, le tennis, le golf... Ce qui est primordial dans ces activités, c'est qu'elles ont un accompagnement spécifique avec un personnel formé à la connaissance des problématiques de santé et de l'adaptabilité des pratiques sportives à ce nouveau public. Ces nouvelles professions regroupent entre autre les "coachs sportifs" qui après un entretien individuel, une évaluation des capacités de la personne, proposent un projet sportif adapté. Toutes ces propositions d'activités requièrent donc un environnement sécurisé et un personnel formé à la prévention et aux problématiques d'urgence

Thermalisme et santé publique : un avenir !

Les stations thermales sont de longue date des villes d'accueil de curistes mais aussi de touristes. Thermalisme et tourisme sont souvent liés et les villes ont su développer à côté des cures thermales des animations culturelles et sportives pour rendre plus attractifs les séjours. Ainsi ce sont construits des casinos avec scène de théâtre, des golfs et des terrains de tennis et la situation géographique de ces villes offre un cadre de vie souvent

exceptionnel dans des massifs montagneux ou des abords de cours d'eau propices aux balades, randonnées, parcours de montagne à caractère sportif et aux activités aquatiques. La situation sanitaire de notre pays est médiocre comme en témoigne l'épidémie de surpoids et d'obésité. Les effets néfastes de la sédentarité et les troubles cardiovasculaires vont croissant et les troubles articulaires sont aggravés par l'excès de poids. Le dernier Plan National Nutrition Santé (PNNS 3) a pris en compte ces éléments sanitaires et développe des axes prioritaires de santé publique multipliant les messages de "bien manger, bien bouger".

Les cures thermales sont prescrites en lien avec une affection par un médecin, afin d'améliorer la santé des personnes. Cette prescription tient compte des avantages et risques que les patients encourent durant une cure.

En complément des soins, un temps est disponible pour des activités physiques à des fins de santé.

Les activités sportives adaptées sont de mieux en mieux sécurisées et individualisées. Nombreuses sont les villes qui se sont équipées de matériels spécifiques permettant de travailler sur la condition physique malgré des pathologies sévères, comme par exemple le gonabike (vélo couché immergé dans une piscine thermale) pour les arthroses du genou. Seule la poussée inflammatoire et évolutive est une contre-indication à cette pratique. Ces nouvelles offres d'animation sont peu connues des prescripteurs, rendant difficile le conseil médical auprès des curistes qui sont plus souvent perçus comme athéniques durant leur séjour. La déconnection du patient de son environnement et du fait de la réduction du stress rend l'adhésion aux activités physiques et sportives plus facile, tout en sachant que son choix sera un facteur déterminant. Par contre, il est fait appel à l'obligation pour le personnel encadrant de connaissances médicales des pathologies et des effets de la pratique du sport pour ce nouveau public. Ce travail s'inscrit dans une démarche d'éducation à la santé dont on connaît aujourd'hui la nécessité pour une meilleure optimisation des prestations sanitaires.

Les conditions de mise en application de la pratique d'activités physiques et sportives pour des patients curistes doivent être bien évaluées. Le certificat médical de prescription de la cure est bien codifié. Avec un dossier médical argumenté, il est possible de concevoir au cours de la cure un temps pour l'amélioration de la condition physique globale du curiste par une activité physique individualisée, progressive et adaptée. Il est discuté aujourd'hui de la notion de certificat d'"indication" à la pratique d'activité physique et sportive s'appuyant sur la connaissance des pathologies, les capacités physiques du malade et sur les types d'activités proposées. Ces actions assimilables à des actions de santé publique peuvent générer des effets économiques intéressants d'une part avec un développement des structures d'accueil et d'autre part avec une réduction des dépenses de santé (réduction de la consommation de médicaments par exemple) et un mieux-être du patient.

À partir d'évaluation des effets de l'activité physique en période de cure, on pourrait inscrire les missions des cités thermales dans un schéma de santé publique.