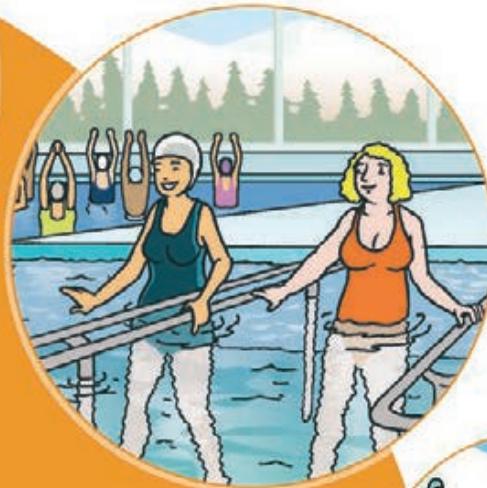
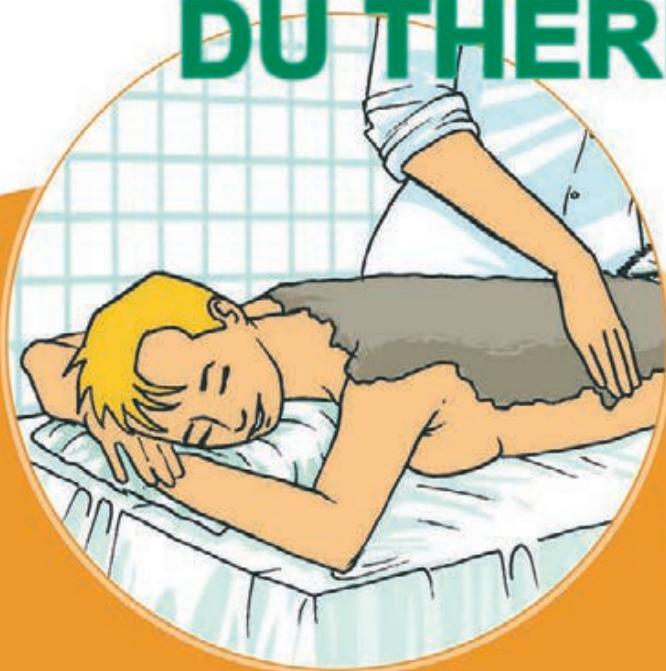


DOULEURS CHRONIQUES LES BIENFAITS DU THERMALISME



L' AFVD a pour objet :

- D'aider les patients atteints de douleurs chroniques et/ou de souffrances psychiques, à devenir acteurs de leur parcours de soins en les sortant de leur isolement, en les écoutant, en les accompagnant, en soutenant leurs proches et en les informant des moyens existant pour les soulager.
- De travailler auprès des professionnels de santé pour compléter la prise en charge des douleurs chroniques en apportant l'expertise des patients sur le terrain : dans les groupes de réflexion, pour les travaux de recherche, dans les congrès professionnels et dans la formation des personnels soignants.
- D'intervenir auprès des décideurs en santé publique pour représenter les patients, faire reconnaître le syndrome douloureux chronique comme une maladie et améliorer l'accès aux soins pour tous sur tout le territoire en intégrant les enjeux économiques et sociaux liés à l'évolution de la population.
- D'informer tous les publics de l'existence des douleurs chroniques et des souffrances psychiques associées, et les sensibiliser à leur impact sur la vie des patients et de leur entourage.



AFVD

Association Francophone pour Vaincre les Douleurs

5 rue Marcel Beau 79200 PARTHENAY

mail : association-afvd@neuf.fr

site : <http://www.association-afvd.com>

DOULEURS CHRONIQUES LES BIENFAITS DU THERMALISME

Scénario et texte : Jacqueline Ducrot, infirmière

Dessins et mise en couleur : Patrick Larme

www.chepe.fr

Les éditions CHEPE remercient pour leur participation à ce document :

Le Pr. Christian-François Roques-Latrille, rhumatologue, Président du conseil scientifique de l'AFRETH, Toulouse.

Le Dr. Sylvain Durand, spécialiste de la douleur, Centre de la Douleur, Clinique Brétéché, Nantes.

Mme Delphine Durand, infirmière ressource en Algologie, Nantes.



CHRISTINE RENTRE
TOUT JUSTE
D'UNE CURE
THERMALE.

LAURENCE,
SA MEILLEURE
AMIE, VIENT
PRENDRE DE SES
NOUVELLES...

ALORS,
CETTE CURE,
COMMENT ÇA S'EST
PASSÉ ?!?



BIEN...

POURTANT
J'APPREHENDAIS LA DURÉE :
3 SEMAINES !

MAIS EN FAIT,
C'EST BIEN ORGANISÉ.
LES SOINS DURENT ENVIRON
2 HEURES PAR JOUR,
ET ON A AUSSI
DU TEMPS LIBRE !



MOI-MÊME
J'AI PU DEMANDER UNE CURE
AU MÊME MOMENT ET AU MÊME ENDRIT
POUR MES PROBLÈMES
DE CIRCULATION VEINEUSE !!

AVEC PIERRE
ON A PU, EN PLUS,
FAIRE QUELQUES
BALADES !



C'EST VRAI
QUE JE N'Y CROYAIS
PAS TROP AVANT DE PARTIR...
CE MAL DE DOS
ME FAIT SOUFFRIR DEPUIS
SI LONGTEMPS !
MAIS JE DOIS DIRE
QU'APRÈS CETTE CURE
JE ME SENS MIEUX,
PLUS DÉTENDUE !



TOUT À FAIT !!!
TU AS MEILLEUR MORAL
ET...
TU DORS MIEUX !!
ON VERRA AVEC
LE TEMPS
SI LES BIENFAITS
SE CONFIRMENT !

ET
QU'EST-CE
QUI T'A
DÉCIDÉE À
ESSAYER ?

JE VAIS
TE RACONTER
DEPUIS LE DÉBUT...
TOUT À COMMENCÉ
CHEZ MON MÉDECIN
TRAITANT...



DOCTEUR,
JE SOUFFRE
CONTINUELLEMENT
AU NIVEAU
DES LOMBAIRES...
MÊME SI LES ANTI-
INFLAMMATOIRES
M'AIDENT
BEAUCOUP !

OUI,
JE SAIS BIEN...



VOTRE MAL DE DOS
NE PEUT PAS GUÉRIR
COMME ÇA
...

MAIS
À MON AVIS,
ON POURRAIT
VRAIMENT
AMÉLIORER
VOTRE ÉTAT
AVEC
UNE CURE
THERMALE
!



PARDONNEZ-MOI
MAIS LE THERMALISME
OU
LA THALASSOTHÉRAPIE
DANS MON CAS,
JE N'Y CROIS PAS
BEAUCOUP !!!



... LA THALASSOTHÉRAPIE UTILISE L'EAU DE MER ET LES PRODUITS DE LA MER (ALGUES, SEL...) UNIQUEMENT ; ELLE VISE À CONSOLIDER OU RESTAURER LE BIEN-ÊTRE. D'AILLEURS ELLE N'EST PAS PRISE EN CHARGE PAR LA SÉCURITÉ SOCIALE... AUTRE DIFFÉRENCE IMPORTANTE : LA CURE THERMALE A NÉCESSAIREMENT UNE DURÉE DE 18 JOURS DE SOINS.



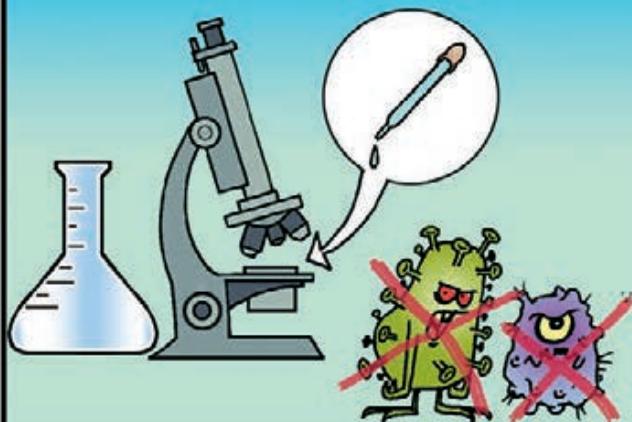
JE NE VOUS
PROPOSE PAS
DE THALASSOTHÉRAPIE,
MAIS DE LA MÉDECINE
THERMALE :

ÇA N'A RIEN
À VOIR !

LES CURES THERMALES,
ELLES, UTILISENT DES EAUX DE SOURCES
MINÉRALES NATURELLES DONT LA COMPOSITION
EST STABLE ET CARACTÉRISTIQUE
(SOUFRE, CHLORURES, SULFATES,
BICARBONATES, OLISO-ÉLÉMENTS...)



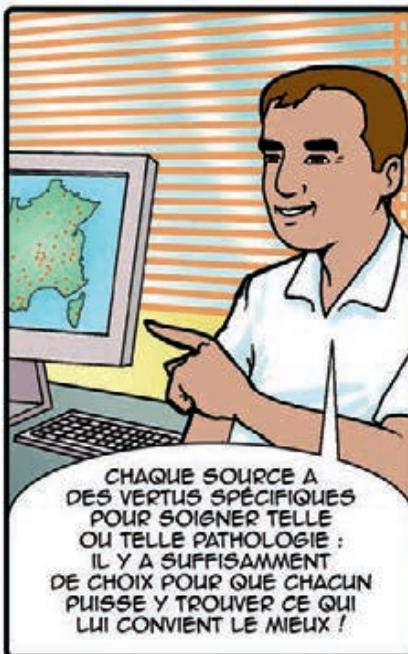
ET IL NE SUFFIT PAS QUE L'EAU SOIT
BACTÉRIOLOGIQUEMENT PURE POUR ÊTRE RECONNUE
COMME UNE EAU THERMALE.
L'ACADÉMIE DE MÉDECINE DOIT AUSSI AVOIR VALIDÉ
SON EFFET THÉRAPEUTIQUE...



RIEN QU'EN FRANCE
IL Y A 89 STATIONS
THERMALES AGRÉÉES
PAR
LA SÉCURITÉ SOCIALE !



CHACQUE SOURCE A
DES VERTUS SPÉCIFIQUES
POUR SOIGNER TELLE
OU TELLE PATHOLOGIE ;
IL Y A SUFFISAMMENT
DE CHOIX POUR QUE CHACUN
PUISSE Y TROUVER CE QUI
LUI CONVIENT LE MIEUX !



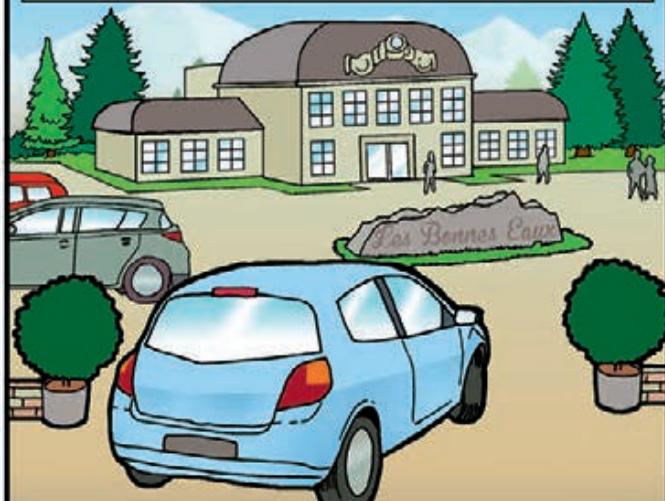
LE CHOIX PEUT-ÊTRE GUIDÉ
PAR L'EXISTENCE
D'UNE SECONDE PATHOLOGIE,
CAR CERTAINES STATIONS ONT
UN AGRÈMENT POUR TRAITER
PAR EXEMPLE,
LES PROBLÈMES
MUSCULO-SQUELETTIQUES
ET LES TROUBLES VEINEUX.







NOUS SOMMES ARRIVÉS À L'ÉTABLISSEMENT THERMAL...



...J'AVAIS DÉJÀ UN RENDEZ-VOUS FIXÉ LE MATIN-MÊME AVEC LE MÉDECIN THERMAL.

SON RÔLE EST D'ORGANISER LE PROGRAMME DES SOINS POUR LES 3 SEMAINES DE CURE. IL Y A 3 CONSULTATIONS AU COURS DE LA CURE.



JE PRENDS CONNAISSANCE DU COURRIER DE VOTRE MÉDECIN ET JE VAIS VOUS EXAMINER

IL Y A DE NOMBREUSES PROPOSITIONS DE SOINS. NOUS ALLONS VOIR ENSEMBLE CE QUI VOUS CONVIENT LE MIEUX ET NOUS FERONS UNE NOUVELLE ÉVALUATION EN MILIEU DE CURE !



VOUS POUVEZ ÉGALEMENT PARTICIPER, SI VOUS LE SOUHAITEZ, À DES ACTIVITÉS COMPLÉMENTAIRES COMME DES ATELIERS "CUISSINE" OU DES RANDONNÉES PAR EXEMPLE...



PIERRE, QUANT À LUI, EST EXAMINÉ PAR UN AUTRE MÉDECIN THERMAL...

DANS LE CADRE DE VOTRE INSUFFISANCE VEINEUSE, JE VOUS PROPOSE DE SUIVRE DES SÉANCES D'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE (*)



(*) SÉANCES AU COURS DESQUELLES LES PATIENTS APPRENNENT À GÉRER EUX-MÊMES LEUR TRAITEMENT ET LES MESURES D'HYGIÈNE DE VIE.

POUR CE QUI ME CONCERNE, LE MEDECIN M'A REMIS
UNE ORDONNANCE DE SOINS TRÈS PRÉCISE ET QUOTIDIENNE...

CELA FERA
EN TOUT
72 SÉANCES
DE SOINS :
4 PAR JOUR !

MAIS DOCTEUR,
QUELS SOINS ?!?



IL Y A EN TOUT 101 POSSIBILITÉS
DE SOINS THERMAUX !...AUTANT DIRE
QU'IL FAUT CHOISIR ET ADAPTER
À CHAQUE PATIENT !
IL Y A DES SOINS "INTERNES",
BOISSONS D'EAU THERMALE :
RECOMMANDÉES POUR LES PERSONNES
SOUFFRANT DE TROUBLES DIGESTIFS
OU RÉNAUX, PAR EXEMPLE,
MAIS CE N'EST PAS VOTRE CAS...

... ET PUIS IL Y A LES SOINS EXTERNES,
SOIT PAR APPLICATIONS DIRECTES DE PRODUITS
THERMAUX SUR DES ZONES LÉSÉES
(EX : ECZÉMA), SOIT À TRAVERS LA PEAU
POUR LES DOULEURS RHUMATISMALES,
LES MALADIES RESPIRATOIRES, VEINEUSES, ETC.



AINSI, LES APPLICATIONS DE BOUE THERMALE CHAUDE
(CE SERA BIEN POUR VOUS)

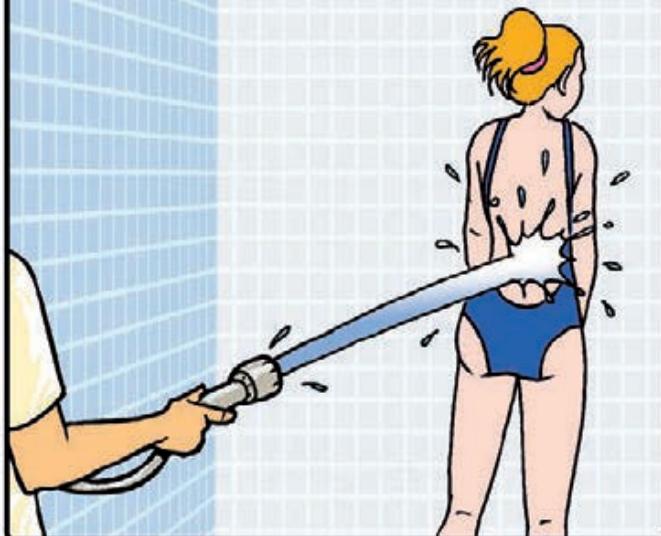
... L'APPLICATION DE BOUE À PLUS DE 40°C
A UN EFFET DÉCONTRACTANT POUR LES MUSCLES,
ELLE AMÉLIORE LA CIRCULATION SANGUINE
(LA CHALEUR DILATE LES VAISSEAUX)
ET AGIT SUR LA DOULEUR.

LA BOUE PEUT ÊTRE
APPLIQUÉE DIRECTEMENT
OU EN CATAPLASME.



LE SOIN DURE
1/4 D'HEURE....

...LA DOUCHE AU JET PERMET D'EFFECTUER UN MASSAGE CIBLÉ DES ZONES SENSIBLES.



... LE BAIN EN BAIGNOIRE AVEC MASSAGES SOUS L'EAU PAR HYDROJETS OU AIR PULSÉ, TRÈS RELAXANT POUR LES MUSCLES ET LES ARTICULATIONS.



... LES MASSAGES SOUS L'EAU ET RÉÉDUCATION EN PISCINE AVEC KINÉSITHÉRAPEUTE.



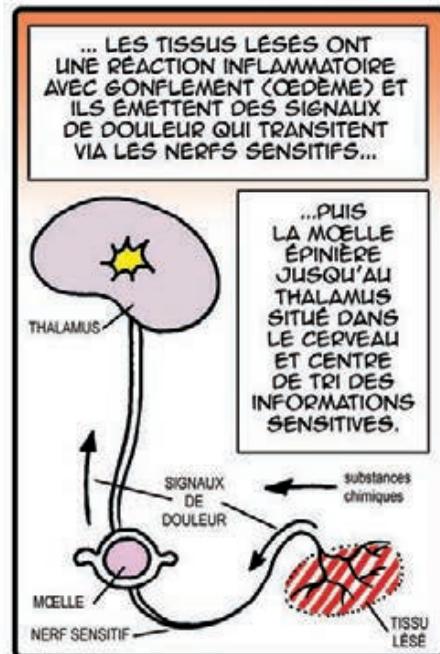
... CERTAINS SOINS SONT INDIVIDUELS...



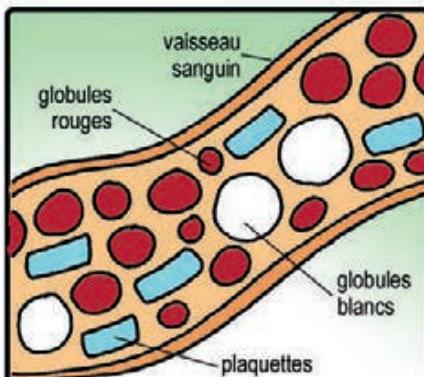
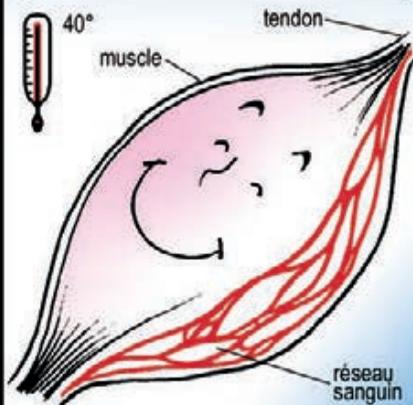
ET D'AUTRES SONT COLLECTIFS MAIS TOUTS SONT ENCADRÉS PAR LE PERSONNEL PARA-MÉDICAL : INFIRMIÈRES, KINÉSITHÉRAPEUTES, AGENTS THERMAUX COMPÉTENTS ET FORMÉS.

... ILS SONT ACCUEILLANTS ET DISPONIBLES, ET DÉVELOPPENT UNE RELATION PERSONNALISÉE AVEC CHAQUE PATIENT.



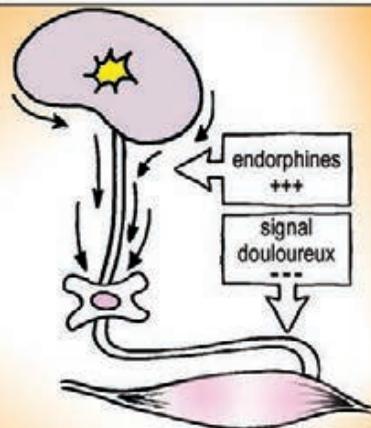


1 LA CHALEUR (PROCURÉE PAR LES BOUÈS, BAINS, DOUCHES, VAPEUR, ETC.) ELLE A POUR EFFET DE DÉCONTRACTER LES MUSCLES ET DE DILATER LES VAISSEAUX SANGUINS, FAVORISANT L'AFFLUX DE SANG...



... OR, CERTAINS ÉLÉMENTS DU SANG, LES PLAQUETTES, TRANSPORTENT LA "SÉROTONINE" DONT LE RÔLE EST PRINCIPALEMENT DE CONTRÔLER LA TRANSMISSION DES INFORMATIONS DOULOUREUSES EN DIRECTION DU CERVEAU...

LES SIGNAUX DE DOULEUR SONT DIMINUÉS ET, EN PARALLÈLE, LE MÉCANISME DE CONTRÔLE DOULOUREUX PAR LE CERVEAU (PRODUCTION D'ENDORPHINES) EST RÉACTIF : DONC VOUS SOUFFREZ MOINS.



2 L'EFFET CHIMIQUE DES EAUX THERMALES : MAIS LA CHALEUR NE SUFFIT PAS À EXPLIQUER CETTE AMÉLIORATION. LES ÉLÉMENTS MINÉRAUX CONTENUS DANS CERTAINES EAUX (NOTAMMENT POUR LES RHUMATISMES ET DOULEURS, LES EAUX SULFUREUSES, CALCIQUES) JOUENT UN RÔLE CERTAIN...



EN EFFET, L'UTILISATION D'EAU ORDINAIRE DU ROBINET SOULAGE BEAUCOUP MOINS LA DOULEUR, DES ÉTUDES L'ONT PROUVÉ.

3 LA CURE A AUSSI UN EFFET MÉCANIQUE...



EN EFFET, LA PRESSION EN DOUCEUR EFFECTUÉE PAR LES IMMERSIONS, MASSAGES, PERCUSSIONS, RÉDUIT L'ŒDÈME ET FAVORISE LA MOBILITÉ...



ON PEUT ALORS VOUS PROPOSER UNE REMISE EN ACTIVITÉ PHYSIQUE PROGRESSIVE : CELLE-CI AMÉLIORE LA CIRCULATION SANGUINE CE QUI EST ENCORE BÉNÉFIQUE SUR LA DOULEUR...

LE FAIT D'ÊTRE DÉTENDU ET DE SOUFFRIR MOINS FAIT QUE VOUS DORMEZ MIEUX. LE SOMMEIL EST RÉPARATEUR ET CONTRIBUE AUSSI À L'AMÉLIORATION DE VOTRE ÉTAT...



AVEZ-VOUS PU PARTICIPER À D'AUTRES ACTIVITÉS ANNEXES PROPOSÉES PAR L'ÉTABLISSEMENT ?

AH OUI !



EN EFFET, DOCTEUR, JE COMPRENDS MIEUX COMMENT CET ENCHAÎNEMENT D'ACTIONS POSITIVES ABOUTIT AU BIEN-ÊTRE QUE JE RESENS !

JE VAIS VOUS RACONTER !

J'AI PU FAIRE DES RANDONNÉES EN RETROUVANT UN VRAI PLAISIR À L'EXERCICE PHYSIQUE ET CELA M'A FAIT BEAUCOUP DE BIEN AUTANT AU CORPS QU'À L'ESPRIT...



... J'AI ÉGALEMENT PARTICIPÉ À UN ATELIER DE CUISINE DIÉTÉTIQUE POUR APPRENDRE À MIEUX COMPOSER LES REPAS ET UTILISER LES DIFFÉRENTS ALIMENTS. IL Y AVAIT ENCORE BEAUCOUP D'AUTRES PROPOSITIONS MAIS J'AI DÛ FAIRE UN CHOIX !



SELON LES PATHOLOGIES, ON PEUT AUSSI PARTICIPER À DES ATELIERS D'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE, COMME LA GESTION DE LA DOULEUR, PAR EXEMPLE...



... PIERRE, MON MARI A, QUANT À LUI, SUIVI UN ATELIER DE POSE DE BAS DE CONTENTION DANS UN CONTEXTE DÉTENDU ET SYMPATHIQUE.

... PUIS, AU BOUT DES 3 SEMAINES, A LIEU UNE DERNIÈRE CONSULTATION POUR FAIRE UN BILAN GÉNÉRAL SUR LA CURE...

À L'EXAMEN CLINIQUE JE VOUS TROUVE BIEN MIEUX QU'À VOTRE ARRIVÉE !

OUI, DÉJÀ, JE SUIS MOINS STRESSÉE !



MAINTENANT, JE VAIS RÉDIGER UN COMPTE RENDU DU BILAN GÉNÉRAL DE VOTRE CURE QUE J'ENVOIE AU MÉDECIN QUI VOUS SUIT...

...ET JE RÉDIGE POUR VOUS QUELQUES CONSEILS SUR LA CONDUITE À TENIR...



DOCTEUR, DOIS-JE AVOIR UNE NOUVELLE CURE L'ANNÉE PROCHAINE ?

JUSTEMENT...

J'ALLAIS Y VENIR !



VOUS ALLEZ RESSENTIR VRAIMENT LES BIENFAITS DE CETTE CURE D'ICI QUELQUES SEMAINES, MÊME SI VOUS VOUS SENTEZ MIEUX GRÂCE AUX SOINS ET À L'ENVIRONNEMENT ...



CET EFFET BÉNÉFIQUE DURE AU MOINS 6 MOIS, ET S'AGISSANT D'UNE MALADIE CHRONIQUE, IL EST CONSEILLÉ DE RÉACTIVER CE MÉCANISME EN FONCTION DE VOS BESOINS.



QUELQUES MOIS PLUS TARD, CHRISTINE, PIERRE, LAURENCE ET SA FAMILLE SE RETROUVENT POUR UN PIQUE-NIQUE...

QUEL BONHEUR DE POUVOIR REPRENDRE CES ESCAPADES SANS SOUFFRIR !!

6 MOIS APRÈS TA CURE THERMALE TU TE SENS TOUJOURS AUSSI BIEN ?

OUI ET MÊME MIEUX QUE JUSTE APRÈS ! JE SUIS AGRÉABLEMENT SURPRISE ! D'AILLEURS JE CONSOMME MOINS DE MÉDICAMENTS ANTALGIQUES.

C'EST VRAI, LES NOMBREUSES ÉTUDES SCIENTIFIQUES METTENT TOUTES EN ÉVIDENCE LA RÉMANENCE DE CET EFFET !!

OUI !

ÇA N'EST PAS UN SLOGAN !

LA MÉDECINE THERMALE EST EFFICACE ET POUR LONGTEMPS !!

FIN



www.chepe.fr

148, bld Yves Farge - 69190 Saint-Fons

Tél.: (33) 4 78 70 92 86 - Fax: (33) 4 78 70 92 35

e-mail : chepe@chepe.fr



© 2018 - CHEPE / Carole production

Paris - France

ISBN : 978-2-36733-026-6 / dépôt légal : 1er trimestre 2018

Tous droits de reproduction, de traduction et d'adaptation strictement réservés pour tous pays





Association **F**rancophone
pour **V**aincre les **D**ouleurs

Avec le soutien de :

