

# LES CURES THERMALES

## GYNÉCOLOGIQUES ET ENDOMÉTRIOSE

### Les bienfaits de l'eau thermale appliquée à la gynécologie en générale et à l'endométrieose en particulier

L'eau thermale, 10 fois plus salée que l'eau de mer et riche en oligo-éléments, a des vertus stimulantes, anti-inflammatoires, décongestionnantes et reminéralisantes. La cure, c'est avant tout une écoute, un échange entre patiente et corps médical, mais aussi un accompagnement personnalisé.

Moyens thérapeutiques :

- **Irrigation vaginale pendant le bain** avec irrigation vaginale à faible pression auto administrée à l'aide d'une canule reliée à un bock d'eau thermale diluée et d'eau mère, situé au dessus de la baignoire. *Effets : antalgique et décongestionnant*
- **Compresse d'eau mère** application localisée d'eau mère tiède sur un segment corporel. La compresse doit ses propriétés à la nature de l'eau et à la température à laquelle on l'applique. *Effets : antalgique et décongestionnant*
- **Douche au jet** douche d'eau thermale à pression modulable, pratiquée manuellement par un agent de soins thermaux. *Effets : stimulant, tonifiant et décontracturant*
- **Piscine de mobilisation** programme de mobilisation générale en groupe. Séance donnée par un kinésithérapeute diplômé d'état dans une piscine thermale chauffée à 33°C / 34°C. *Effets : renforcement musculaire et assouplissement, apprentissage postural, augmentation des amplitudes de mouvements et diminution de la douleur grâce à la portance, à la nature de l'eau salée et à ses propriétés sédatives.*

L'eau thermale a une action antalgique. Toutefois, il est normal de ressentir une augmentation des douleurs au cours de la première semaine de cure : c'est que l'eau agit et que la cure pourra à terme vous être bénéfique. Bien des curistes affirment ressentir les bénéfices à partir de la 2<sup>e</sup> cure.

Enfin, bien souvent les cures gynécologiques ont lieu dans des établissements proposant des cures en rhumatologie.... Il faut savoir que dans ce cas, la moyenne d'âge des curistes est supérieure à 60 ans... mais bon ....il est agréable de partager avec nos aînés !

Enfin et surtout, il faut profiter de ces 3 semaines pour se reposer, se cocooner.... le repos fait partie de la cure !

### La cure en pratique

La cure est prescrite par votre médecin traitant. Pour être prise en charge par la sécurité sociale, il est impératif de suivre la cure 3 semaines d'affilées, soit 18 jours de cure (à raison de 6 jours par semaine).

Sur place et avant le début de la cure vous rencontrez un médecin thermal, qui vous prescrira les soins adaptés à votre cas. Vous ferez le point avec lui au cours des 3 semaines.

**Les démarches** : votre médecin vous prescrit la cure thermale. Vous envoyez la demande à la sécurité sociale. Dans le même temps, vous pouvez réserver (mettre une option de date) dans l'établissement thermal de votre choix et trouver votre logement (n'hésitez pas à contacter l'office de tourisme : plusieurs personnes proposent des studios avec un tarif spécial curistes). Un conseil : préférez un logement proche des thermes où vous pourrez vous rendre à pied...

Il faudra à peu près 3 semaines pour recevoir l'acceptation de prise en charge de la sécurité sociale ainsi que les documents à faire remplir sur place. Sous conditions de ressources, une participation aux frais de déplacements (sur la base du tarif d'un billet de train) peut également être octroyée par la sécurité sociale.

**A noter** : certaines mutuelles proposent un forfait « cure » qui permettra de financer en partie l'hébergement.

Il faut savoir que les cures sont généralement prises en charge sur 3 années consécutives.

### **Les établissements thermaux dédiés à la gynécologie**

- Luxeuil les Bains, en Franche Comté
- Bourbon l'Archambault, en Auvergne
- Evaux les Bains en Auvergne
- Challes les eaux, en Savoie
- Salies de Bearn, en Aquitaine