

Les cures thermales

QUEL APPORT DANS LES RHUMATISMES INFLAMMATOIRES CHRONIQUES ?

Les cures thermales peuvent faire partie de la prise en charge globale d'un rhumatisme inflammatoire chronique. En quoi consistent-elles ? Sont-elles réellement efficaces ? À qui s'adressent-elles ? **Le Docteur Laurent Grange, rhumatologue au CHU de Grenoble Alpes et Président de l'Aflar (Association Française de lutte antirhumatisme)** répond à nos questions.



Les cures thermales sont-elles conseillées en cas de rhumatisme inflammatoire chronique (RIC) ?

« Tout à fait, la polyarthrite rhumatoïde, la spondyloarthrite et le rhumatisme psoriasique font d'ailleurs partie des indications des cures thermales. Mais il faut que le rhumatisme inflammatoire soit stabilisé, les cures thermales ne sont pas recommandées en période de poussée inflammatoire.

Il faut choisir une station thermale à orientation rhumatologique. Le site Internet du CNETH (Conseil National des Établissements Thermaux) contient de nombreuses informations et tous les renseignements pratiques : www.medecinthermale.fr

Il existe même une cure thermale dédiée à la polyarthrite ou à la spondyloarthrite (avec ateliers et conférences spécifiques) dans les Pyrénées : Barbotan-les-Thermes.

Une même cure peut avoir une double orientation : rhumatisme psoriasique et psoriasis, polyarthrite et arthrose par exemple.

Comment se déroule une cure thermale ?

Une cure thermale dure 18 jours, au cours desquels trois consultations avec un médecin thermaliste (généraliste ou rhumatologue) sont prévues : en début, en milieu et en fin de cure. En début de cure, le patient est examiné avec son dossier médical (idéalement, le rhumatologue ou le médecin traitant rédige un courrier d'adressage en précisant les traitements en cours, etc.) et le médecin lui prescrit des soins thermaux personnalisés ; le patient ne choisit pas ses soins.

En général, deux à trois soins thermaux sont pratiqués chaque jour : balnéothérapie, bains de vapeur, bains de boue... Parallèlement à ces soins, beaucoup d'activités spécifiques sont proposées en fonction des stations

- **La cure thermale** a une visée curative. Elle s'articule autour de 18 jours de soins. Les établissements thermaux utilisent des sources d'eau minérale naturelle aux propriétés spécifiques, dont l'utilisation n'est autorisée qu'à l'issue d'une évaluation par l'Académie Nationale de Médecine des effets thérapeutiques de cette eau. Les matinées sont consacrées aux soins, qui peuvent être individuels ou collectifs : massages, bains, vapeurs, exercices en bassin, boues, douches de forte pression... tandis que les après-midis et les week-ends sont libres et permettent de participer à des ateliers complémentaires aux soins (éducation thérapeutique du patient, sophrologie, aquagym, ateliers diététiques, marche nordique...), ou de visiter la région, se reposer... Certains établissements thermaux proposent des hébergements et des formules en demi-pension ou en pension complète. L'office du tourisme de la station peut vous aider à trouver un hébergement en dehors de l'établissement.
- **La balnéothérapie** désigne l'ensemble des soins administrés dans de l'eau douce, en général chaude. Ses bienfaits reposent sur l'utilisation de jets, l'effet d'apesanteur obtenu grâce à l'immersion en bassin qui permet un travail en décharge, et le pouvoir relaxant de l'eau chaude qui facilite la manipulation du corps. La balnéothérapie est pratiquée au cours des cures thermales mais des séances de balnéothérapie encadrées par un kinésithérapeute dans le cadre d'une rééducation peuvent également être prises en charge par l'Assurance maladie.
- **La thalassothérapie** propose des prestations préventives et de bien-être, mais n'est pas curative. Elle se base sur les bienfaits et les vertus de l'eau de mer et de l'environnement marin (sels minéraux, algues ou encore boue marine) et est donc généralement située en bord de la mer. La thalassothérapie n'est pas remboursée par l'Assurance maladie.



articulaire ou rachidienne. Une étude a montré que 2 semaines de bains thermaux et d'applications de boue diminuaient l'activité de la maladie jusqu'à la 24^e semaine après la cure. Une autre étude a montré une amélioration de la qualité de vie jusqu'à 16 semaines après la cure.

Enfin, les études⁽¹⁾ montrent que la cure thermale est intéressante dans le **rhumatisme psoriasique** car elle peut traiter à la fois l'atteinte articulaire et l'atteinte psoriasique cutanée.

Il faut savoir que les cures thermales ne font pas consensus, elles ont leurs détracteurs et les théories sont multiples : certains estiment que l'effet serait le même dans une piscine d'eau chaude, d'autres pensent que les bienfaits sont uniquement psychologiques, notamment du fait du changement d'environnement pour le patient pendant 3 semaines.

N'est-ce pas un aspect essentiel des cures : les patients sont "chouchoutés", loin de leurs préoccupations quotidiennes ?

Oui bien sûr, c'est un aspect important mais on ne peut pas résumer la cure thermale au bien-être, sinon elle ne serait pas prise en charge par l'Assurance maladie. Je pense que l'efficacité est liée à l'alliance des deux paramètres : les soins thermaux et le fait que pendant 3 semaines, le patient soit "captif". Dans la vie quotidienne, il n'a pas forcément le temps de "se poser". En cure, il peut prendre soin de lui, s'interroger sur sa maladie, ses traitements, son activité physique, son alimentation...

Qui est à l'initiative d'une cure thermale : le patient ou le rhumatologue ?

Je peux tout à fait proposer une cure thermale à un patient ou répondre favorablement à sa demande si j'estime que cela pourrait lui être bénéfique et qu'il n'existe pas de contre-indication. Le médecin généraliste peut également prescrire une cure. Bien entendu, il faut que le patient soit volontaire : il n'est pas toujours possible de s'absenter de chez soi durant 3 semaines et par ailleurs, une cure thermale a un coût : au-delà du forfait thermal de 600 euros qui est remboursé, on estime qu'une cure coûte 800 à 1 200 euros au patient (dont une partie peut être prise en charge par certaines mutuelles).

Lorsque le patient est satisfait de sa cure, qu'il en ressent des effets bénéfiques, je peux à nouveau en prescrire ►

thermales : programmes de reprise d'activité physique adaptée, cours de diététique, de cuisine, sophrologie, programmes d'éducation thérapeutique du patient (ETP)... À noter : ces activités complémentaires sont souvent à la charge du patient.

En fin de cure, le médecin thermal adresse un bilan au rhumatologue et au médecin traitant.

Les cures thermales ont-elles prouvé leur efficacité dans les RIC ?

Il existe des études qui prouvent l'efficacité des cures thermales dans les RIC, mais avec des niveaux de preuve faibles à modérés.

Dans la **polyarthrite rhumatoïde** (PR), on peut constater une amélioration fonctionnelle après une cure : sur la mobilité des articulations en général, sur la capacité à pouvoir bouger. Nous disposons de peu d'études⁽¹⁾, cependant, les cures thermales font partie des recommandations de 2007 de la Haute Autorité de Santé, avec un faible niveau de preuve : "les cures thermales semblent apporter un bénéfice antalgique et fonctionnel aux patients atteints de PR stable ou ancienne et non évolutive". Elle considère que la cure thermale n'est pas indiquée dans la PR active.

De nombreuses études ont prouvé l'efficacité des cures thermales pour les polyarthritiques qui ont une évolution arthrosique (une polyarthrite contrôlée évolue parfois naturellement vers l'arthrose) et pour les polyarthritiques qui avancent en âge et chez qui une arthrose se développe, comme dans le reste de la population.

Dans la **spondyloarthrite**, il y a beaucoup plus d'études⁽¹⁾ que dans la PR. La mobilisation en eau chaude permet de lutter contre l'évolution vers l'ankylose

(1) Livre "La médecine thermale – Données scientifiques" de Patrice Queneau et Chistian Roques paru en 2018 aux éditions John Libbey Eurotext.



une l'année suivante. On estime qu'on obtient l'efficacité maximale au bout de la deuxième ou troisième année de cure.

Existe-t-il des contre-indications aux cures thermales ou des précautions particulières à respecter ?

Les cures thermales ne sont pas recommandées en cas de poussée inflammatoire ou si le rhumatisme inflammatoire n'est pas bien contrôlé.

D'autres contre-indications, relatives ou absolues, existent : cela dépend de l'état général du patient. Les cures ne sont pas conseillées en cas d'atteintes viscérales graves, d'insuffisance respiratoire, de vascularite associée, d'insuffisance veineuse artérielle avec présence d'ulcères...

Elles peuvent être déconseillées chez les personnes ayant de nombreuses comorbidités (insuffisance cardiaque, diabète, hypertension...) ou chez les personnes âgées en raison du risque de chute (même si les stations thermales sont bien équipées, il est possible de glisser en sortant d'une piscine ou d'un bain de boue).

Enfin, il est déconseillé de faire une cure thermale dans les deux premiers mois d'instauration d'un biomédicament ou en cas de corticothérapie supérieure à 15/20 mg par jour, en raison du risque de complication infectieuse. Les stations thermales françaises sont très contrôlées au niveau hygiène, bactéries..., mais il faut être plus vigilant en cas de traitement par biomédicament.

Que se passe-t-il si le patient fait une poussée pendant la cure ?

Il a toujours la possibilité de voir le médecin thermal sur place. Il existe parfois ce qu'on appelle "le syndrome du milieu de cure", avec une petite poussée du rhumatisme mais c'est normal. En cas de poussée importante, le médecin thermal arrêtera la cure. 

Pour aller + loin :

→ Sites Internet :

Conseil National des Établissements Thermaux :

www.medecinthermale.fr

Association Française pour la Recherche Thermale :

www.afreth.org

LA PRISE EN CHARGE DES CURES THERMALES

Conditions de prise en charge : pour être prise en charge, la cure thermale doit être prescrite par votre généraliste ou votre rhumatologue et s'effectuer dans un établissement agréé et conventionné. Il est possible d'en faire une par an et par affection. Pour être remboursée, la durée obligatoire de traitement est de 18 jours par cure. Toutefois, une cure interrompue pourra être prise en charge proportionnellement à sa durée effective en cas d'interruption pour raisons médicales ou en cas de force majeure. Les patients atteints de rhumatismes inflammatoires chroniques et reconnus en affection de longue durée (ALD) bénéficient d'une prise en charge à 100 % par l'Assurance maladie des frais liés aux soins.

Prise en charge des autres frais : les soins "de confort" ainsi que certains frais complémentaires ne sont pas pris en charge par l'Assurance maladie (n'hésitez pas à contacter votre mutuelle pour savoir si votre contrat couvre une partie de ces frais). En revanche, pour les personnes relevant d'une ALD, les frais de transport sont remboursés à 100 % sur la base du tarif du billet SNCF aller/retour en 2^e classe, dans la limite des dépenses réellement engagées. Les frais d'hébergement sont, quant à eux, remboursés à hauteur d'un forfait de 150,01 euros. Ces prises en charge spécifiques sont soumises à conditions de ressources et à l'accord de l'Assurance maladie.

La demande de prise en charge : vous devez envoyer un document de demande de prise en charge à votre caisse de sécurité sociale. Votre médecin doit remplir un questionnaire dans lequel il indique votre affection, ainsi que la station thermale où sera effectuée la cure. Vous devez également compléter une déclaration de ressources de tous les membres de votre foyer. Une fois le document d'accord de prise en charge reçu, vous devrez remettre un volet au médecin thermal, un second à l'établissement thermal où la cure est effectuée et enfin un troisième volet "frais de transport et d'hébergement" sera à adresser à votre caisse d'assurance maladie après la cure.

À savoir :

→ Aujourd'hui, il n'est plus nécessaire d'attendre l'accord de votre caisse d'assurance maladie pour entreprendre les démarches d'organisation de votre cure.

→ Un salarié peut percevoir des indemnités journalières pendant sa cure, à condition de ne pas dépasser un plafond de revenus ou d'avoir été en arrêt de travail indemnisé avant le début de la cure.

<https://www.ameli.fr/assure/remboursements/rembourse/cure-thermale/cure-thermale>