

Le fait du jour → Santé

Rhumatologie

Près de 40 % des plus de 65 ans sont porteurs d'arthrose, la plus fréquente des pathologies articulaires chroniques. La rhumatologie est la première indication de cures en Auvergne.

Un chiffre

70% des patients viennent en cure thermale dans l'une des onze stations auvergnates pour soulager leurs rhumatismes.

Fréquentation

Les cures thermales ont le vent en poupe. En 2015, 560.000 personnes ont suivi une cure en France. La fréquentation, en Auvergne, a progressé de 4,5 % par rapport à 2014.

THERMALISME ■ L'éducation thérapeutique, une nouvelle tendance en région, via l'étude GEET sur l'arthrose

Changer de mode de vie grâce à la cure

Pourquoi ne pas profiter d'une cure thermale pour changer de mode de vie ? C'est le principe de l'éducation thérapeutique, une nouvelle tendance du thermalisme en Auvergne.

Michèle Gardette

michele.gardette@centrefrance.com

« Il faudrait que je me bouge mais avec mon arthrose, est-ce bien possible ? ». En cure thermale, voici donnée l'occasion de se remettre à l'activité physique et pourquoi pas de changer son mode de vie. C'est tout l'objectif de l'éducation thérapeutique. « Nous avons créé en Auvergne le cluster Innovatherm pour développer ces stratégies et nous avons lancé l'étude GEET afin de valider scientifiquement l'éducation à l'activité physique via une cure thermale », explique Anne-Cécile Fournier, ingénieur projets du cluster Innovatherm, à Royat.

1 Le contexte. Débutée en 2015, l'étude GEET (Gonathrose, éducation, exercice, thermalisme) est un projet collaboratif mis en place par le cluster Innovatherm (voir par ailleurs) et mené au sein de stations thermales, où 70 % des curistes viennent y soulager leurs rhumatismes. Portée par l'équipe du professeur Emmanuel Coudeyre du CHU clermontoise, l'étude a donc été lancée dans les stations de Bourbon-Lancy, du Mont-Dore et de Royat où les curistes viennent soigner leur arthrose du genou.

2 Comment ? En complément du traitement classique médicamenteux ou chirurgical, le patient va être informé et éduqué sur sa maladie en le rendant acteur de sa prise en charge. Les curistes peuvent

bénéficier en petit groupe de cinq ateliers d'activité physique adaptés répartis sur les trois semaines de cures conventionnelles.

3 Pourquoi ? Les idées reçues concernant l'arthrose ont la vie dure. « C'est normal, puisque c'est dû au vieillissement et il n'y a rien à faire ». Lutter contre cette fatalité et les fausses croyances entourant cette maladie chronique qui touche le cartilage est l'un des objectifs de l'étude GEET. « La première

cause de l'arthrose est le vieillissement des articulations, mais aussi le surpoids, l'obésité », précise le professeur Coudeyre. Les recommandations des sociétés savantes mettent ainsi l'accent sur la pratique d'activité physique quotidienne et d'exercices adaptés. La difficulté étant la mise en pratique seule de ces recommandations.

Les ateliers permettent donc de « faire adhérer les patients à la pratique d'une activité physique régulière en leur apportant

des solutions pérennes, des exercices pouvant être répétés chez soi », précise-t-il. Il s'agit de chercher à minimiser les effets de l'arthrose. « Les exercices sont centrés sur l'articulation, car hormis en temps de poussée arthrosique, il faut passer au-delà de la douleur et faire travailler les muscles entourant l'articulation, le genou sera alors plus stable et moins douloureux », souligne-t-il. L'idée plus générale est de parvenir à changer son mode de vie.

4 Résultats attendus ? Sur les trois sites, 140 curistes vont être inclus – pour l'heure 90 le sont – dans cette étude animée par Chloé Gay, doctorante et financée par le Conseil régional.

Après une pause en raison de la fermeture des établissements durant l'hiver, elle a repris et les résultats interviendront à l'été 2016. Au-delà, une étude d'envergure nationale fera suite, intégrant les dimensions de la nutrition et de la gestion de la douleur. ■

Une étude anthropologique dans les établissements thermaux

En préambule de l'étude GEET, l'équipe de chercheurs du service de médecine physique et de réadaptation du CHU de Clermont-Ferrand (*) a mené deux études dans neuf établissements thermaux auvergnats. L'une anthropologique, l'autre épidémiologique auprès de 550 curistes.

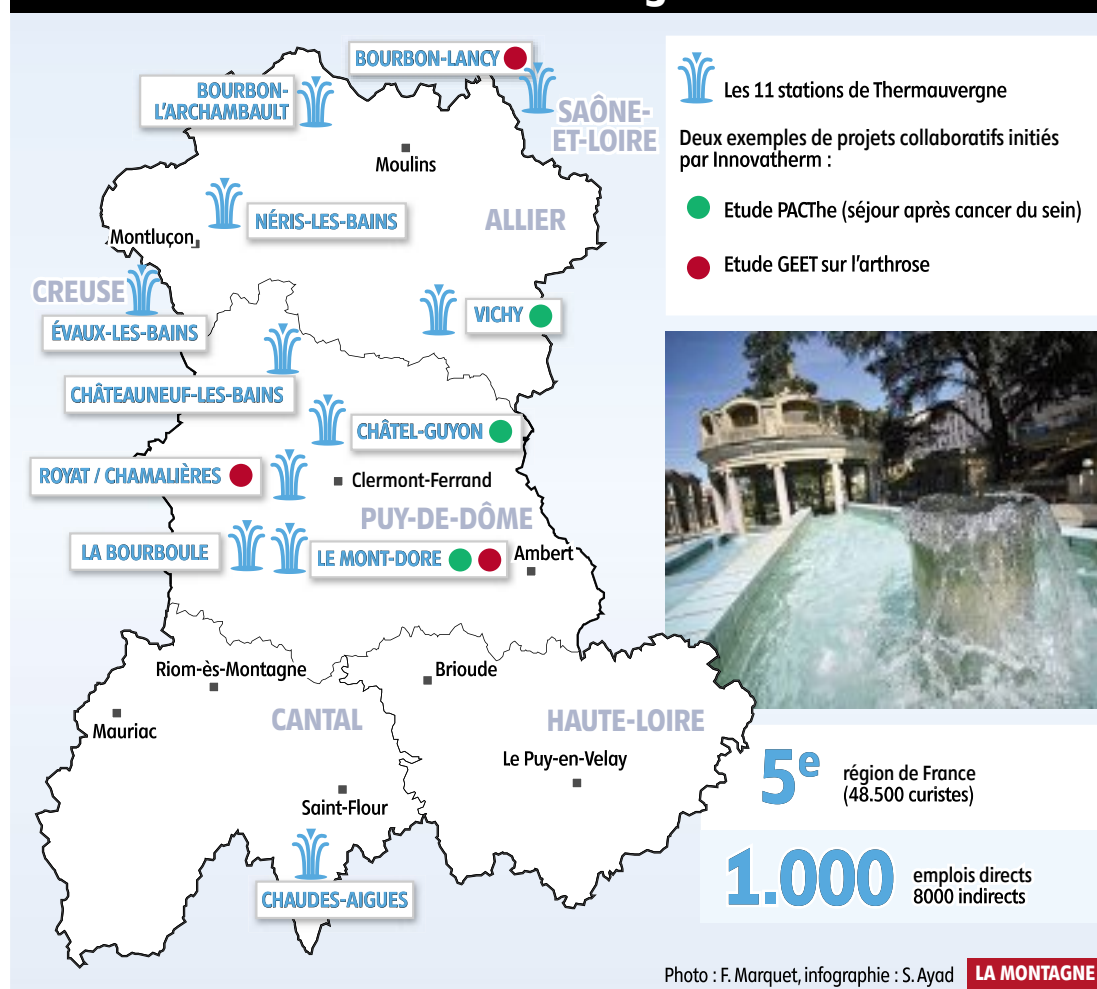
Ces études avaient pour objet de récolter les informations auprès des curistes souffrant d'arthrose, afin de mieux les connaître. On apprend ainsi qu'un tiers des curistes en cure pour leur arthrose ont un indice de masse corporelle (IMC) supérieure à 30, et souffrent donc

d'obésité. La moitié est en surpoids, avec un IMC supérieur à 25. 60 % d'entre eux ont un niveau d'activité physique inférieur aux recommandations actuelles. Parmi ces personnes, une majorité sont des femmes vivant en ville. 67 % prennent un traitement antalgique.

Les résultats de ces études ont également permis d'analyser les raisons poussant à pratiquer ou non de l'activité physique et donc de construire le programme d'éducation à l'exercice de l'étude GEET. ■

(*) En collaboration avec l'équipe du professeur Laurent Gerbaud en santé publique.

Le territoire de l'Auvergne thermale



QUESTION À

JÉRÔME PHELIPEAU

Président d'Innovatherm

Qu'est qu'Innovatherm ?

C'est un cluster d'excellence créé en 2013 par le Conseil régional d'Auvergne et qui regroupe une vingtaine d'adhérents : des entreprises, des laboratoires et centres de recherche, des institutionnels... L'idée est de porter des projets en associant des PME/TPE auvergnates avec des établissements de recherche publique pour favoriser l'innovation autour des stations thermales auvergnates. Au-delà de l'hydrothérapie, on intègre des activités complémentaires telles que l'activité physique, l'éducation thérapeutique, nutritionnelle...

Des exemples de projets ?

Des projets collaboratifs comme PACThe de réhabilitation post-cancer du sein ; l'étude GEET pour développer des stratégies éducatives pour les patients porteurs d'arthrose... le cluster participe aussi à des actions pour valoriser l'activité économique dans le domaine de la géothermie ou l'agroalimentaire.

propos recueillis par M. G.



THERMES DE ROYAT. L'étude GEET est menée au sein de trois stations auvergnates. PHOTO D'ILLUSTRATION RICHARD BRUNEL