



« Les stations thermales d’Auvergne au service de la prévention santé avec le service de Médecine Physique et de Réadaptation, du CHU de Clermont-Ferrand »

Encouragées par les bons résultats de fréquentation de l’année 2015 les stations thermales d’Auvergne continuent à innover dans le domaine de la prévention santé par le biais de Cluster Innovatherm. Forte du constat que plus de 70% des curistes viennent en cure thermique pour soulager leurs rhumatismes, l’équipe du Pr Emmanuel Coudeyre (Service de Médecine Physique et de Réadaptation, CHU Clermont-Ferrand) cherche à démontrer la synergie d’un programme d’éducation thérapeutique associé à des soins thermaux. Cet essai clinique s’appuie sur une étude anthropologique et une étude épidémiologique réalisées au préalable.

L’Arthrose : une maladie chronique qui touche le cartilage.

Près de 40 % des plus de 65 ans sont porteurs d’arthrose. L’arthrose est la plus fréquente des pathologies articulaires chroniques. Elle se manifeste par des douleurs sur les articulations concernées pouvant rendre les mouvements pénibles et les tâches quotidiennes plus difficiles à accomplir. **Seconde cause d’invalidité en France**, elle est responsable d’une dégradation de la qualité de vie et parfois d’une perte d’autonomie.

Comment minimiser les effets de cette maladie chronique ? La loi HPST (hôpital, patients, santé et territoires) oriente les nouvelles missions de santé publique dans les domaines de l’éducation à la santé et de l’éducation thérapeutique du patient (ETP). En complément du traitement classique médicamenteux ou chirurgical il s’agit **d’informer et d’éduquer le patient sur sa maladie et de le rendre acteur de sa prise en charge**, l’objectif recherché étant de créer une véritable modification du mode de vie des patients.

Prévention santé et soins thermaux

Une solution : la prévention santé en milieu thermal. L’efficacité des cures thermales a été démontrée dans cette pathologie avec un bon niveau de preuve. Les cures thermales ont le vent en poupe en France en 2015 puisque 560 000 personnes ont suivi une cure. La fréquentation thermique en Auvergne n’est pas en reste puisqu’elle a progressé de 4.5% par rapport à 2014. Cette dynamique est partagée par le Cluster Innovatherm, une association qui réunit les structures thermales d’Auvergne et des laboratoires de recherche afin de développer des produits, soins ou programmes de prévention santé validés scientifiquement.

démontrer la **synergie d'un programme d'éducation thérapeutique associé à des soins thermaux** pour des patients arthrosiques.

Une étude menée par l'équipe du Pr. Coudeyre : Service de Médecine Physique et de Réadaptation du CHU de Clermont-Ferrand

Dans un premier temps l'équipe de chercheurs a mené une étude anthropologique dans les établissements thermaux afin de récolter les informations auprès des curistes. Puis dans un deuxième temps, (en association avec l'équipe du Pr Laurent Gerbaud en santé publique) une étude épidémiologique d'envergure auprès de 550 patients arthrosiques a été réalisée dans 9 stations auvergnates. Ces résultats permettent d'analyser les raisons poussant à pratiquer ou non de l'activité physique et aide à construire le programme d'éducation à l'exercice de l'étude.

Les dernières recommandations des sociétés savantes s'intéressant à l'arthrose mettent l'accent sur la pratique d'activité physique quotidienne et d'exercices adaptés. Comme nous l'explique le Pr Coudeyre (service MPR CHU Clermont Ferrand) : *« pour les patients, les difficultés de ces recommandations résident dans leur mise en pratique au quotidien et sur leur maintien à plus long terme. »*

Faire adhérer les patients à la pratique d'activité physique régulière et d'exercice, c'est le challenge de l'essai clinique GEET en apportant des solutions adaptées et pérennes aux patients.

Concrètement, le programme de l'étude GEET permet aux curistes porteurs d'arthrose du genou de bénéficier **d'ateliers d'éducation à l'exercice**. Il apporte des **solutions concrètes et individualisées** de pratique d'exercice physique aux patients.

L'enjeu est de taille les études scientifiques montrent qu'un tel programme permet d'améliorer le bien-être quotidien en diminuant la douleur et la raideur et en améliorant la mobilité des personnes souffrant d'arthrose.

Les curistes peuvent bénéficier en **petit groupe** (6 personnes maximum) de **5 ateliers répartis** pendant les 3 semaines de cure thermale conventionnelle. Ces ateliers sont animés par un professeur d'activité physique adaptée : Elise nous rapporte : *« On observe une réelle émulation au sein du groupe, des liens se tissent entre les participants qui s'entraident, se conseillent et échangent beaucoup entre eux. De plus, une réelle prise de conscience émerge au fur et à mesure des séances. »*

Les patients sont au centre des discussions : *« pratiquent-ils de l'activité physique ? Quelles activités ont-ils ? Pour quelles raisons ne pratiquent-ils pas ? Y a-t-il des activités à proscrire ? »*. Toutes les questions trouvent leurs réponses. Comme par exemple, Annie qui a peur d'aggraver son arthrose : *« bien sûre que vous pouvez pratiquer une activité mais en l'adaptant, par exemple en période de crise vous n'allez pas forcer sur votre genou. »*



Après le temps de discussion, place à l'action. Ensemble, patients et professeur d'activité physique adapté expérimentent les exercices. Ils ne nécessitent **aucun matériel, de façon à pouvoir les reproduire à la maison**. Aussi, afin d'emporter chez soi les informations et exercices vus au cours des ateliers, **un livret est distribué à chaque participant**.

Tous ces conseils, Anne-Marie compte bien les mettre en pratique : *« maintenant, je sais pourquoi je dois bouger, par exemple, j'ai appris que si mes muscles autour de mon genou sont forts et solides, mon genou sera plus stable et me fera moins mal. »*

Le projet a débuté l'été dernier, une pause s'impose cet hiver avec la fermeture des centres thermaux. La reprise des ateliers se fera au mois d'avril et de mai, sur les stations de Bourbon Lancy, du Mont Dore et de Royat.