

## **Spécial Lombalgie**

**5 questions au docteur Patrick Sichère, rhumatologue, spécialiste des douleurs. [P2](#)**

**Cure thermale rhumatologie 18 jours + programme lombalgie. [P3](#)**

**Parenthèse thermale santé du dos - 6 jours. [P4](#)**

**Quoi de neuf en 2022. [P5](#)**

**Soins à l'eau thermale et ressources naturelles. [P6 et 7](#)**

## CINQ QUESTIONS « LOMBALGIE » AU DOCTEUR SICHÈRE

### Fausse croyances, nouvelles prises en charge, réponses thermales

*Que faire lorsqu'on souffre de la région lombaire, donc du bas du dos ? Quelles fausses croyances empêchent l'amélioration des douleurs ? Comment empêcher la chronicité ? Quelle place pour la cure thermale dans l'arsenal thérapeutique ? Réponses avec Patrick Sichère, rhumatologue, médecin consultant du groupe Thermes Adour et président du CLUD (comité de lutte dont la douleur) des hôpitaux de Saint-Denis.*

#### - Il existe plusieurs formes de lombalgie. À quels signes cliniques le patient peut-il identifier la sienne ?

**Docteur Patrick Sichère :** l'important est de préciser les circonstances de survenue de la douleur lombaire. Une douleur nocturne, qui réveille ou qui s'accompagne d'un dérouillage matinal, de début progressif, notamment chez un sujet jeune ou au contraire chez un sujet âgé de plus de 60 ans, doit faire rechercher une cause. Dans ce contexte, il faut consulter le médecin pour qu'il pose un diagnostic précis, éliminer une maladie inflammatoire de la colonne lombaire ou du bassin, une infection voire une tumeur.

Mais le plus souvent, le contexte est clair : celui d'une douleur déclenchée par un faux mouvement, de torsion, ou un effort de soulèvement d'un objet lourd, ou par une activité inhabituelle, jardinage ou bricolage par exemple. Le problème est plutôt mécanique et met en cause des ligaments, des articulations entre les vertèbres, un disque qui risque de faire hernie en arrière et de comprimer des nerfs.

#### - Quelles sont les nouveautés pour leur prise en charge ?

**Docteur Patrick Sichère :** ce qui est nouveau c'est de ne pas se contenter de tout mettre sur le compte d'un pincement discal entre deux vertèbres. Par exemple, se rappeler qu'une souffrance des articulations entre les vertèbres peut se mêler à une atteinte myo-fasciale ou discale ou psychogénique chez un même lombalgique. Donc préconiser une prise en charge multiple et complémentaire, pluridisciplinaire. Dans ce contexte, une radiographie simple du rachis et du bassin se révèle suffisante. Elle encombrera moins l'esprit du patient que l'imagerie par IRM laquelle montrera presque toujours des images faussement pathologiques. Malgré la progression dans la qualité de l'imagerie, la faiblesse de la corrélation entre les lésions objectivées et le syndrome douloureux reste toujours d'actualité.

Donc l'interrogatoire et l'examen clinique restent essentiels pour préciser au mieux l'origine de la souffrance. Une fois la période aigüe passée, chercher à prévenir ou à changer les habitudes. Renforcement musculaire, activité physique régulière s'imposent. Le mouvement est un traitement antidouleur !

Dernière nouveauté, une étude française, publiée en 2021, démontrant que l'ostéopathie n'apportait pas de bienfait dans la lombalgie chronique.

#### - Quelles sont les fausses croyances qui empêchent l'amélioration des douleurs ?

**Docteur Patrick Sichère :** la première fausse croyance est de penser que le repos va soulager la douleur. En cas de lumbago, il ne doit pas excéder

48 heures. Au-delà de 8 jours d'arrêt des activités, non seulement la situation ne s'améliore pas mais la douleur tend à s'installer durablement.

Il n'y a pas de contre-indication à la pratique du sport. Par exemple, la course à pied n'est pas interdite d'autant que le corps dans son ensemble, et notamment les articulations, participent à l'absorption des chocs lors du déroulement du pas. Souvenons-nous qu'à l'époque où le déplacement se faisait à cheval, on ne parlait pas de mal du siècle à propos des douleurs du dos !

Autre fausse croyance : « j'ai de l'arthrose, donc il n'y a rien à faire ! ». Or l'arthrose non traitée peut devenir un véritable handicap au retentissement non seulement physique mais aussi moral. L'arthrose relève de plusieurs facteurs reconnus qui justifient donc des traitements complémentaires.

#### - Comment empêcher la chronicité ?

**Docteur Patrick Sichère :** en luttant contre la sédentarité par l'activité physique régulière, on agit contre l'obésité, facteur d'arthrose. Il faut aussi traiter les troubles du sommeil. Un mauvais sommeil est source de douleurs et de contractures. Prévenir le stress par la distraction, en se faisant plaisir, en s'aidant éventuellement de l'hypnose, de la relaxation ou en pratiquant la méditation en pleine conscience entre autres prises en charge. L'objectif est de ne plus subir ! Traiter l'arthrose ou la douleur chronique qui est reconnue comme véritable maladie depuis janvier 2022, est désormais possible !

#### - A quel stade de la lombalgie la cure thermale est-elle une réponse thérapeutique efficace ?

**Docteur Patrick Sichère :** dès qu'une douleur tend à s'installer, à persister malgré un traitement bien conduit, la cure thermale est indiquée. Elle permet d'emblée une coupure avec le milieu environnant familial, professionnel, de stress. Ces trois semaines permettent de bénéficier de soins qui soulagent les douleurs (boues, balnéothérapie), d'une prise en charge complémentaire permettant de changer ses habitudes de vie pour continuer à maintenir le bénéfice une fois de retour chez soi. Par exemple l'équipe thérapeutique du groupe Thermes Adour à Dax organise des ateliers d'éducation thérapeutique sur le sommeil, l'activité physique, la prise médicamenteuse, la relaxation. Résultat : réduction de dépendance aux médicaments, activité physique maintenue à 1 an chez 87 % de patients douloureux.

Par ailleurs la cure thermale est un traitement de l'arthrose. La preuve en a été donnée par l'étude Therarthrose. Elle est un traitement de la douleur, preuve apportée par l'étude Fielt en cours de publication...

## Cure thermale rhumatismes 18 jours + programme santé lombalgie « je prends soin de mon dos »

Tout le monde est d'accord · l'arrêt de toute activité n'est pas le bon traitement de la lombalgie. Que son origine soit un geste banal, un traumatisme ou un trouble psychique, il faut bouger ! La cure thermale de 18 jours et le programme prévention santé « Je prends soin de mon dos » du groupe Thermes Adour donnent les solutions pour calmer les douleurs. Un temps utile pour expérimenter les apprentissages afin de se mouvoir en confiance. L'atelier « connaître et comprendre l'arthrose » est animé par un ergothérapeute. Avec lui, on découvre méthodes et astuces pour travailler, cuisiner, faire du sport ou les courses en préservant son dos.

### Cure thermale 18 jours rhumatologie

Les soins anti-douleurs à l'eau thermale

#### ◆ Soins thermaux antalgiques et anti-inflammatoires

- Pélothérapie (boues)
- Douche térébenthinée
- Massage à base de baume thermal par un kinésithérapeute
- Étuve locale
- Douche sous-marine

#### ◆ Soins thermaux mobilisation et décontraction du dos

- Douche forte pression en piscine
- Mobilisation en piscine
- Bain d'eau thermale
- Aérobain
- Hydromassage
- Douche générale au jet

- Cure de boisson (1 à 4 verres/j)

Descriptif des soins thermaux page 13.



### Programme santé lombalgie « Je prends soin de mon dos »

6 ateliers multifactoriels avec des spécialistes pour soulager ses douleurs et retrouver la mobilité.

- 1 atelier « Connaître la lombalgie / utiliser son dos au quotidien » avec Samuel, ergothérapeute pour découvrir les méthodes et astuces pour travailler, cuisiner, faire du sport ou les courses en faisant attention à son dos.

- 1 atelier « Nutrition Santé » avec Christine, diététicienne.

- 1 séance de yoga ou sophrologie au choix.

- 3 séances d'activité physique douce : Qi Gong avec Franck, instructeur, pilates douceur et stretching avec Sylvain, coach d'activités physiques adaptées.

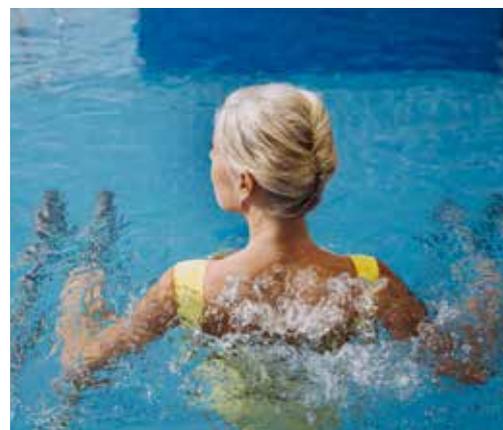
#### ◆ Le + santé

La combinaison de soins anti-douleurs et d'apprentissage pour vivre en préservant son dos.

Les ateliers sont limités à 9 personnes pour un vrai échange et une personnalisation des activités santé.

#### ◆ Combien ça coûte ?

Programme « Lombalgie : je prends soin de mon dos » complémentaire à la cure thermale de 18 jours  
= 50 €, non pris en charge par la SS.



## Parenthèse Thermale santé du dos - 6J

### 24 soins thermaux et activités santé du dos - 4 soins/jour

*Ce programme de 6 jours orchestre des soins à l'eau thermale anti-douleurs et décontractants qui mobilisent en douceur le rachis dorsal. En complément, ce séjour de prévention santé s'enrichit de soins et d'activités qui remettent en mouvement et redonnent confiance. Il se déroule à Saint-Paul-lès-Dax, dans le complexe thermal Sourcéo. Une liaison peignoir relie les Thermes, l'hébergement 3\* et le centre aqualudique thermal.*

#### SOINS THERMAUX ANTALGIQUES

##### Pélothérapie

Application de boue thermale sur le rachis dorsal (à une température entre 41 et 44°C) suivie d'une douche au jet d'eau thermale + une séance de sudation en cabine individuelle qui poursuit l'action vasomotrice de la boue. Antalgique et anti-inflammatoire.

##### Douche térébenthinée

Mélange d'eau thermale et de composants issus du pin des Landes (Dax Terpin), pulvérisé sur la peau à une température entre 40 et 44°C. Antalgique et anti-inflammatoire.

##### Étuve locale

Bain local de vapeur d'eau thermale entre 40 et 46°C pour les mains ou les pieds. Antalgique et amélioration de la mobilité.

##### Douche sous-marine

L'agent thermal effectue un massage des zones douloureuses à l'aide d'un jet, le patient étant immergé dans une baignoire. Antalgique et décontractant.

#### SOINS THERMAUX MOBILISATION ET DÉCONTRACTION DU DOS

##### Mobilisation en piscine

Dans une piscine d'eau thermale, travail de toutes les articulations par des exercices guidés par un kinésithérapeute. Décontractant et améliorant la mobilité articulaire.

##### Douche forte pression en piscine

Jet sous-marin à direction et pression variables effectuant un massage profond des masses musculaires et des articulations. Décontractant et antalgique.

##### Aérobain

Bain d'eau thermale entre 32 et 36°C parcouru de bulles d'air comprimé. Relaxant et drainant.

##### Hydromassage

Bain d'eau thermale entre 32 et 36°C parcouru de nombreux jets d'eau à pression variable. Décontractant, tonifiant et drainant.

##### Bain d'eau thermale

Bain dans lequel l'eau thermale circule en permanence. Relaxant et drainant.

#### SOINS ET ACTIVITÉS SANTÉ

- 1 séance de Pilates Douceur.
- 1 séance de Marche Nordique Douce autour du lac de Christus avec Sylvain Plantard, coach APA. Cette activité cardiovasculaire complète et dynamique entretient le capital osseux et prévient les lombalgies. Les articulations sont préservées grâce aux bâtons amortissant la réception du pas.
- 1 séance de Relaxation.

#### TARIF PARENTHÈSE THERMALE DOS

- forfait soins et activités Parenthèse thermale dos : 295 €
- forfait 6 jours Parenthèse thermale Dos + hébergement Best Western 3\* en demi-pension base chambre double : à partir de 735 €/personne
- Disponibilité : du 28 février au 3 avril 2022.

#### BIEN-ÊTRE THERMAL APRÈS LES SOINS

Avant ou après les soins et les activités, on replonge pour le plaisir et le relâchement dans les eaux thermales chaudes et anti-douleurs de l'espace aqualudique Sourcéo. 4 000 m<sup>2</sup> avec : 2 bassins intérieurs, 3 bassins extérieurs avec jacuzzis, contre-courant, lits et bains bouillonnants, jets à forte pression + hammam, sauna... Des jeux de lumières animent l'espace aquatique.

#### Cours d'aquagym en prime

Les personnes en cure courte de 6 jours bénéficient gratuitement des cours d'aquagym dans l'eau thermale antidouleur de l'espace aqualudique Sourcéo.



## Groupe Thermes Adour : Quoi de neuf en 2022 ?



### 3 nouveaux soins anti-douleurs à l'eau thermale

- **douche pénétrante** : allongé sur le ventre sur une table de soin, le curiste est placé sous une rampe d'eau thermale multijets. Cette rampe effectue un massage par vagues successives sur les muscles para-vertébraux et dorso-lombaires pour détendre les muscles et calmer les douleurs.

- **douche aux jets** : à l'aide du jet d'eau thermale chaude sous pression, la technicienne thermale exerce un massage du dos qui assure une décontraction des muscles dorsaux et des lombaires.

- **douche de vapeur thermale** : vapeurs d'eau thermale chaude dirigées sur le rachis cervical dorso-lombaire et les articulations. Ce soin assure une décontraction musculaire.

> ces nouveaux soins à l'eau thermale enrichissent le panel de soins Rhumatologie et Phlébologie prescrits par le médecin thermal.



### Duo pour doper la cure thermale double orientation Rhumatologie-Phlébologie

Ce nouveau programme de prévention santé s'attaque de front à deux pathologies qui s'entretiennent : les troubles rhumatismaux et l'insuffisance veineuse. Avec une vision à 360°, il mobilise plusieurs spécialités pour réduire l'état inflammatoire et mettre du mouvement dans le quotidien des patients.

> programme Duo disponible sous forme de sessions. 1ère date le 4 avril 2022.



### Expérimentation : réduction de l'anxiété et du stress

Les thermes des Arènes et du Régina sont associés début 2022 à une expérimentation en faveur de la réduction du stress et de l'anxiété. Les curistes, volontaires, seront répartis en trois groupes : un groupe témoin, un groupe qui bénéficiera de séances de relaxation et de yoga, un groupe qui utilisera un dispositif médical de réalité augmentée qui associe des lunettes vidéo 3D et un casque audio. L'objectif est de mesurer et de comparer l'impact de ces différentes pratiques.

> Cette expérimentation est menée en partenariat avec AQUI O Thermes, association qui fédère l'ensemble des acteurs de la filière thermale de Nouvelle-Aquitaine.

### Ma cure à l'heure que je veux

Plutôt du matin ou du soir ? A moins que l'après-midi emporte vos suffrages ! Les établissements du groupe Thermes Adour s'organisent pour s'adapter au tempérament ou aux contraintes des curistes en proposant trois tranches horaires.

#### Cure thermale le matin de 7h à 12h

Les six établissements thermaux du groupe Thermes Adour, à Dax et à Saint-Paul-lès-Dax le proposent pendant la saison thermale.

#### Cure thermale méridienne de 14h à 17h

Disponible aux Thermes de Christus du 21/03 au 10/04/2022 et du 16/05 au 04/06/2022.

#### Cure thermale du soir à partir de 17h à 20h

Disponible aux Thermes des Chênes du 06/06 au 25/06/2022 et du 03/10 au 22/10/2022 ; aux Thermes Régina du 02/05 au 21/05/2022 et du 07/11 au 26/11/2022 ; aux Thermes des Arènes du 07/03 au 26/03/2022, du 11/04 au 30/04/2022, du 06/06 au 25/06/2022 et du 17/10 au 05/11/2022

# Lexique des soins thermaux RH et Phlébo

## Description et effets



- Soins thermaux inclus dans la cure thermique 18j rhumatologie
- Soins thermaux inclus dans la cure thermique 18j phlébologie
- Nouveaux soins thermaux 2022

### Soins thermaux antalgiques et anti-inflammatoires

#### Pélothérapie - 15 min ●

Application de boue thermique de Dax sur les zones douloureuses (à une température entre 41 et 44 °C) suivie d'une douche au jet d'eau thermale + une séance de sudation en cabine individuelle qui poursuit l'action vasomotrice de la boue.  
*Antalgique et anti-inflammatoire.*

#### Douche Térébenthinée - 3 min ●

Projection d'un mélange d'eau thermale et de composés issus du pin des Landes (Dax Terpin), pulvérisé via de micro-jets sur le corps à une température entre 40 et 44 °C.  
*Antalgique et anti-inflammatoire.*

#### Étuve locale - 10 min ●

Bain local de vapeur d'eau thermale entre 40 et 46 °C pour les mains ou les pieds.  
*Action antalgique et amélioration de la mobilité.*

#### Douche sous-marine - 10 min ●

L'agent thermal effectue un massage des zones douloureuses à l'aide d'un jet, le patient étant immergé dans une baignoire.  
*Antalgique et décontractant.*

### Soins thermaux décontractants

#### Douche pénétrante - 10 min ● ●

Allongé sur le ventre sur une table de soin, le curiste est placé sous une rampe d'eau thermale multijets. Cette rampe effectue un massage par vagues successives sur les muscles paravertébraux et dorso-lombaires pour détendre les muscles et calmer les douleurs.

#### Douche aux jets - 10 min ● ●

À l'aide du jet d'eau thermale chaude sous pression, la technicienne thermale exerce un massage du dos qui assure une décontraction des muscles dorsaux et des lombaires.

#### Douche de vapeur thermale - 10 min ● ●

Vapeurs d'eau thermale chaude dirigées sur le rachis cervical dorso-lombaire et les articulations. Ce soin assure une décontraction musculaire.

#### Hydromassage - 10 min ● ●

Ce soin intervient pour les rhumatismes et l'insuffisance veineuse avec des températures de l'eau thermale qui varient. Bain d'eau thermale parcouru de nombreux jets d'eau à pression variable, de 32 à 36 °C pour les pathologies rhumatismales, de 28 à 32 °C pour l'insuffisance veineuse chronique.  
*Décontractant, tonifiant et drainant.*

#### Aérobain - 10 min ● ●

Ce soin intervient pour les rhumatismes et l'insuffisance veineuse avec des températures de l'eau thermale qui varient. Bain d'eau thermale de 32 à 36 °C parcouru de bulles d'air comprimé en rhumatologie, de 28 à 32 °C en phlébologie selon la prescription médicale.  
*Relaxant et drainant.*

#### Massage - 10 min ● ●

Massage à base de baume thermal (*groupe Thermes Adour*), réalisé par un kinésithérapeute diplômé d'État à visée rhumatismale ou réduction des oedèmes.  
*Décontractant, assouplissement des tissus et réduction des oedèmes.*

#### Mobilisation en piscine - 20 min ●

Dans une piscine d'eau thermale, travail de toutes les articulations par des exercices guidés par un kinésithérapeute.  
*Décontractant et améliorant la mobilité articulaire.*

#### Douche forte pression en piscine - 10 min ●

Jet sous-marin à direction et pression variables produisant un massage profond des masses musculaires et des articulations.  
*Décontractant et antalgique.*

### Soins thermaux drainants et tonifiants

#### Parcours de marche - 15 à 20 min ●

Marche en piscine d'eau thermale, membres inférieurs immergés dans une eau à 28 °C. Le sol, recouvert d'aspérités, masse les voûtes plantaires et des jets d'air comprimé assurent un massage léger.

*Stimulation du retour veineux et tonification.*

#### Pulvérisation des membres inférieurs - 10 min ●

Douches filiformes, avec une eau thermale de 26 à 28 °C, dont les jets sont dirigés sur les membres inférieurs en fonction de la prescription médicale : hanches, cuisses ou jambes.

*Amélioration du retour veineux et assouplissement des tissus cutanés.*

#### Compresse d'eau thermale - 10 min ● ●

Application sur les jambes d'une compresse imprégnée d'eau minérale rafraîchissante.  
*Stimulation du retour veineux.*

### Soin thermal anti-œdèmes

#### Bain carbo-gazeux - 10 min ●

Immersion des membres inférieurs en baignoire dans une eau thermale à 28 °C chargée de gaz carbonique.

*Réduction des œdèmes, amélioration de la trophicité des tissus et de la micro-circulation artérielle.*

### Cure de boisson d'eau thermale ● ●

Sur prescription médicale, les médecins recommandent de ne pas dépasser 2 verres de 20 cl par jour. Eau thermale riche en oligo-éléments et aux actions diurétique, laxative et détoxifiante.

## Les ressources naturelles des Landes pour soulager les douleurs chroniques

*Dax et Saint-Paul-lès-Dax sont les seules stations thermales françaises à disposer de trois ressources locales pour soulager les pathologies rhumatismales et veineuses. En plus de l'eau thermale, elles bénéficient des boues récoltées dans les limons de l'Adour ainsi que de l'essence de térébenthine tirée des pins des Landes. Ici, plus qu'ailleurs, le soin au naturel prend tout son sens.*

### 3 ressources uniques en France...

#### 3 sources thermales

Le groupe Thermes Adour est le seul du territoire dacquois à être propriétaire de ses sources thermales. Ses trois sources approvisionnent ses établissements thermaux et l'espace aqualudique Sourcéo.

**La source Elvina** est captée à 881 m de profondeur. Sa température est de 61,1°C. Elle est riche en sulfates (400mg/l, chlorures 150mg/l), bicarbonates (146mg/l, calcium et sodium (120mg)).

**La source Saint-Christophe** est captée à 882 m à température de 60,2°C. Elle présente les mêmes caractéristiques physico-chimiques qu'Elvina.

**La source Sébastopol**, puisée à 871 mètres de profondeur, est avec une température de 47°C la plus froide des trois sources.

Le profil de ces trois ressources, sulfaté, chloruré sodique et leur richesse en oligo-éléments, en font des eaux souveraines pour soulager les douleurs articulaires. Les traitements quotidiens à l'eau thermale apportent un soulagement rapide grâce à son effet antalgique reconnu sur les pathologies d'origine inflammatoire.



#### La térébenthine

Le produit DaxTherpin® est produit à partir des extraits du pin des Landes composé à 94% d'ingrédients d'origine naturelle. Ce produit est le fruit de 10 ans de recherche menées en collaboration entre la ville de Dax, les établissements thermaux et la société landaise Action Pin.

#### Le péloïde

Le péloïde est un don récolté dans la rivière Adour. Ce produit naturel résulte d'une lente maturation du limon avec l'eau thermale chargée en soufre et en calcium. Ce mélange est enrichi en cyanobactéries obtenues grâce au ruissellement de l'eau thermale sur des rampes aménagées sous serre. Elaboré sous contrôle scientifique du laboratoire Tardax, le péloïde est produit et conditionné prêt à emploi en sachet de 10 kg avant d'être livré à chaque établissement thermal. Sur chaque sachet figure un numéro de lot de préparation, une date de péremption et le poids du sac.



### ... et leurs applications thérapeutiques

#### Côté rhumatismes

##### Le soin antidouleur : le péloïde

Le péloïde est LE soin anti-inflammatoire, antalgique et myorelaxant par excellence. Il se compose de boues issues du limon de l'Adour tout proche, d'algues et d'eau thermale de Dax. Ce péloïde d'une température de 40° à 44°C est appliqué sur les articulations douloureuses pendant 15 min selon la prescription médicale. On observe une action physique avec un relâchement des muscles contractés. Ce soin exerce aussi une action biochimique avec le passage des éléments actifs du péloïde à travers la peau.

##### Autre soin antidouleur : la douche térébenthinée

Cette douche est dispensée à la fin du parcours de soin afin que le patient garde sur lui les actifs anti-inflammatoires des essences de pin le plus longtemps possible. Le soin consiste en une pulvérisation d'un mélange d'eau thermale chaude et de Dax Therpin sur les zones douloureuses pendant 3 à 4 minutes.

#### Côté phlébologie

##### Le soin anti-oedèmes : le bain carbo-gazeux

Un soin efficace qui décongestionne, réduit les oedèmes et élimine la rétention d'eau. Il tonifie la paroi veineuse et atténue les varicosités, petits vaisseaux éclatés violets.

Comment ? Le corps est immergé dans une baignoire remplie d'eau thermale gazeuse jusqu'à la taille. On ressent d'abord une sensation de froid car l'eau est à 28°C soit presque 10°C de moins que la température du corps. Petit à petit, les bulles de gaz se déposent sur les membres, créant une vaso-dilatation qui produit une sensation de micro-chaueur. C'est cet échange gazeux qui procure une sensation de légèreté immédiate.