



# LA FIBROMYALGIE

Une approche pluridisciplinaire  
de la prise en charge de la fibromyalgie

Les patients atteints de fibromyalgie doivent absolument se faire connaître  
à la réception des thermes ainsi qu'auprès des médecins thermaux.



THERMES ADOUR  
THERMES DES ARÈNES

Thermalistes depuis 1966

# LA FIBROMYALGIE

Reconnue comme une maladie rhumatismale par l'Organisation Mondiale de la santé (OMS) en 1992. La fibromyalgie touche 3 à 5% de la population, dont 75% à prédominance féminine.



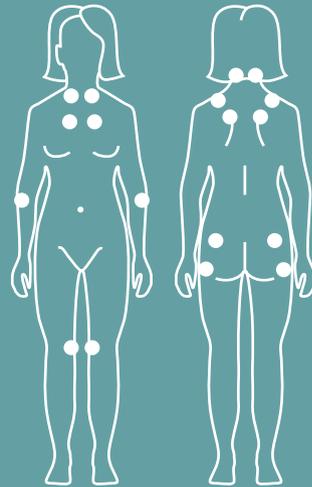
→ DOULEURS MUSCULAIRES



→ DOULEURS PÉRI-ARTICULAIRES



→ FATIGUE INTENSE (ASTHÉNIE)



→ POINTS SENSIBLES DU CORPS



## → LES CAUSES

Un défaut ou un déséquilibre dans la fonction «douleur et anti-douleur» de certains centres de contrôle situés dans le cerveau et la moelle épinière. Des désordres hormonaux, des chocs d'ordre physique ou psychique, un stress.

## → LES CONSÉQUENCES

Des douleurs ressenties comme diffuses et des zones du corps anormalement hypersensibles, des troubles du sommeil, fatigue intense (asthénie), des maux de tête, colon irritable, anxiété, dépression notamment, altération de la qualité de vie au quotidien.

## → LES SOLUTIONS

Elles sont multiples et complémentaires. Allant de la lutte contre la sédentarité pour stimuler les endorphines, aux traitements antidouleurs centrales comme la relaxation, la balnéothérapie, la méditation en pleine conscience, certains médicaments. Les techniques dites cognitivo-comportementales ont pour but de corriger certaines croyances, changer les habitudes, encourager son propre pouvoir à maîtriser la douleur et ses conséquences.



CURE THERMALE



TRAITEMENT PHARMACOLOGIQUE



THÉRAPEUTIQUES NON PHARMACOLOGIQUES

# DU BIENFAIT DES CURES THERMALES À DAX

**18 jours de soins adaptés à chacun : une opportunité à privilégier !**

## À L'ARRIVÉE :

- Accueil personnalisé avec une infirmière thermale.
- Évaluation de la douleur (EVA) Document remis avant et après la cure.

### Soins prescrits par le médecin thermal dans le cadre du forfait\* parmi :

*Selon orientation  
(Rhumatologie et/ou Phlébologie)*

- Balnéothérapie adaptée\*\*
- Application de boue, "Péloïde", une exclusivité Dacquoise
- Soins en piscine de mobilisation en eau thermale à 33°
- Massage
- Douche térébenthinée
- Etuves locales

### Activités complémentaires proposées :

- Sophrologie, relaxation
- Pilates douceur
- Yoga
- Qi Gong
- Marche Nordique douce
- Groupes de parole
- Conférences et ateliers santé
- Accès à l'Espace Aquatique Sourcéo et son Spa by Decléor
- Lutter contre la sédentarité (Activité physique)
- Gestion de la douleur (Relaxation, hypnose)
- Groupe de parole

### → Document remis au patient:

Échelle visuelle analogique de la douleur, avant et après la cure.

\*Orientation Rhumatologie

\*\*Hydromassage, aérobain, douche sous-marine/soins effectués en baignoire munie d'un variateur de pression pour personnaliser le soin en fonction de l'intensité de la douleur ressentie par le patient.

## Fibromyalgie : je relève le défi

### Programme d'éducation à la santé Fibromyalgie

*(en complément de la cure - non pris en charge par les organismes sociaux)*

### → LES ATELIERS

- 1 atelier fibromyalgie et ses traitements *(groupe de parole, conseils et objectifs pour chez soi)*
- 1 atelier du sommeil
- 1 atelier mémoire et concentration
- 1 séances de sophrologie et gestion du stress
- 1 séance Marche Nordique
- 1 séance de Stretching

**Reprenez espoir et confiance avec ces 6 ateliers sur 18 jours destinés à soulager vos tensions musculaires, atténuer vos douleurs, reprendre une ou plusieurs activités physiques en douceur, améliorer votre autonomie, réduire votre consommation médicamenteuse, favoriser la qualité de votre sommeil et diminuer stress et anxiété.**





# VOTRE DÉFI EST LE NOTRE ! RELEVONS-LE ENSEMBLE !

## Des résultats bénéfiques pour toutes et tous :

- qui redonnent confiance en soi
- qui améliorent grandement la qualité de vie
- qui permettent de soulager la douleur
- qui font diminuer les médicaments
- qui soulagent des tensions et du stress
- qui redonnent le sourire à votre entourage

*L'équipe de Thermes Adour*



  
**THERMES ADOUR**  
THERMES DES ARÈNES  
Thermalistes depuis 1966

**THERMES ADOUR**  
**THERMES DES ARÈNES**

5 boulevard Saint-Pierre  
BP 70363 - 40108 Dax cedex

**BIBLIOGRAPHIE :** Association Fibromyalgie France: [www.fibromyalgie-france.org](http://www.fibromyalgie-france.org),  
Association Fibromyalgie SOS: [www.fibromyalgiesos.fr](http://www.fibromyalgiesos.fr), CENAF: Centre National des  
Associations de Fibromyalgies en France: [www.cenaf.org](http://www.cenaf.org), Site Officiel de l'AFLAR (Association  
Française de Lutte Anti-Rhumatismale) : [www.aflar.org](http://www.aflar.org)