



Douleurs articulaires : pourquoi pas une cure thermale ?



LIONEL BONAVENTURE/AFP

95 % des curistes estiment la cure aussi efficace, voire plus, que les médicaments...

La médecine thermale est aujourd'hui reconnue comme l'un des traitements majeurs de la douleur articulaire. La rhumatologie constitue la principale indication de la médecine thermale. Aujourd'hui, 75 % des soins dispensés le sont dans cette spécialité et un curiste sur deux va «prendre les eaux» pour soulager une arthrose. Il faut dire que les résultats sont là, validés par plus de 80 essais contrôlés et randomisés notamment par l'étude Thermarthrose, publiée à l'échelle mondiale en 2009. Sur les 462 patients souffrant de gonarthrose (arthrose du genou), 60 % ont vu leurs douleurs diminuer et leur mobilité augmenter à l'issue des 18 jours de cure. Et ce de façon durable les 9 mois suivants, retrouvant ainsi une véritable qualité de vie assortie d'une reprise des activités quotidiennes deux fois supérieure à celle constatée chez les patients n'ayant pas suivi de cure.

Un double bénéfice, donc, lorsqu'on sait à quel point solliciter les articulations (hors poussées inflammatoires) fait partie intégrante du traitement. Mais l'efficacité de la médecine thermale ne s'arrête pas au genou. Elle est appréciable sur toutes les localisations de l'arthrose avec des démonstrations probantes au niveau des mains, de la colonne lombaire, des tendinopathies chroniques de l'épaule. Sur les rhumatismes inflammatoires - spondyloarthrite, polyarthrite rhumatoïde -, on note aussi d'excellents résultats dès lors que le traitement médicamenteux est dûment stabilisé afin d'éviter de rarissimes complications infectieuses. En accompagnement d'un traitement classique ou en cas de contre-indications thérapeutiques, le thermalisme se pose donc clairement en acteur majeur de la lutte contre la douleur rhumatismale.

Une prise en charge globale

Mais à quoi tient donc l'efficacité d'une cure thermale? Aux propriétés naturellement antalgiques de ses eaux bien sûr, qui contiennent du soufre, du sel, du bicarbonate. Aux 72 soins différents dispensés en 18 jours, bien évidemment: balnéation individuelle, application de boues chaudes, techniques de massage, jet d'eau, mobilisation en piscine d'eau naturelle... Mais pas seulement. Comme le souligne le Pr Christian-François Roques, président du conseil scientifique de l'Afreth *, «la médecine thermale permet de globaliser la prise en charge du patient, en traitant aussi le surpoids, très délétère pour le cartilage, en éduquant le patient et en créant du lien social entre les curistes, leur permettant ainsi de sortir de leur douleur grâce à des échanges



[Visualiser l'article](#)

porteurs de solutions». En marge des soins eux-mêmes, c'est la démarche active induite par la cure mais aussi l'appartenance à une communauté qui place le malade dans une dynamique thérapeutique efficace.

La médecine thermale va même bien au-delà de la lutte contre la douleur et la raideur articulaire. «Elle préserve aussi la santé globale du patient en limitant sa consommation d'AINS [anti-inflammatoires non stéroïdiens] et surtout de paracétamol, dont on n'a pas fini de découvrir les effets indésirables», précise le Pr Roques. De fait, 70 % des 114 000 curistes interrogés en 2009 affirmaient postcure avoir considérablement réduit leur consommation d'antidouleurs, 95 % des curistes estimant la cure aussi efficace, voire plus, que les médicaments... Autre bienfait collatéral de la médecine thermale constaté par les rhumatologues et dont la validation scientifique est en cours: permettre de repousser l'intervention chirurgicale. En ne laissant pas la douleur dicter la date d'une intervention, la médecine thermale contribuerait donc aussi à la réussite du geste opératoire.

* Association française pour la recherche thermale