

Dossier



Santé
Covid-19 : des cures ciblées pour récupérer après la maladie

© Thomas de Saulon





Plusieurs établissements thermaux (ici, les Thermes de Saujon) ont élaboré des programmes de soins spécifiques qui viennent en complément d'une cure thermale conventionnée.

Fatigue chronique, perte musculaire, gêne respiratoire, problèmes sensoriels... Nombreuses sont les personnes ayant contracté le Covid-19 et se plaignant encore de symptômes persistants, plusieurs semaines voire plusieurs mois après la rémission. Il est possible de les prendre en charge grâce à la médecine thermale.

Vous avez été touché par la Covid-19 et vous n'avez toujours pas retrouvé la forme ? Vous avez perdu le goût et l'odorat ? Vous êtes fatigué en permanence ? Vous avez d'autres symptômes de Covid long ? Plusieurs centres thermaux proposent un programme de soins spécifique Covid long ou post-Covid destiné à éliminer les séquelles et les symptômes persistants qui s'apparentent à une maladie chronique. Ces programmes, qui viennent en complément d'une cure thermale conventionnée classique, visent à répondre aux problèmes physiques et psychologiques entraînés par la crise sanitaire et le Covid-19.

Des symptômes persistants

Le Covid-19 laisse des traces... Des études françaises, menées sous l'égide de l'Inserm, dressent sur les quinze derniers mois une cartographie des symptômes d'un état post-Covid, nommé aujourd'hui « *Syndrome Covid Long* ». Parmi ces études, celle menée par deux chercheurs de l'hôpital Bichat à Paris, le Pr Jad Ghosn et le Dr Cédric Laouenan, et publiée en mai 2021 dans la revue spécialisée *Clinical Microbiology and Infection*, démontre la persistance des symptômes liés au virus : fatigue, dyspnée (difficultés respiratoires), douleurs articulaires et musculaires, céphalées, toux, rhinorrhée, perte du goût et de l'odorat.

Comme l'explique le Pr Christian Roques, membre de l'Académie nationale de médecine, président du conseil scientifique de l'Association française pour la recherche thermale (Afreth), « *la médecine thermale peut contribuer à prendre utilement en charge les patients dont l'état associe douleurs, fatigue, anxiété, manque de force musculaire et amaigrissement.* »

Pour récupérer physiquement et psychologiquement

Dans cet esprit, les Thermes de Moligt-les-Bains (Pyrénées-Orientales) proposent une cure post-Covid long. La cure a des objectifs thérapeutiques (douleurs articulaires et musculaires, voies respiratoires...), physiologiques (remobiliser la masse musculaire, améliorer les capacités respiratoires et cardiaques...) et psychologiques (reprendre confiance en soi...). Avec un bilan complet et individuel avant et après la cure, celle-ci comporte un programme de 4 à 6 soins thermaux, une session de groupe de parole dirigée par un sophrologue, 6 activités physiques spécifiques, 6 ateliers ou activités ciblées (sophrologie, méditation, musicothérapie...). Cure post-Covid conventionnée 18 jours à partir de 595,40 €. Module spécifique réhabilitation post-Covid (295 €, non pris en charge par l'Assurance maladie). Cure thermale non convention-





© Jérôme Galland



© Pascal Deutch



© Pascal Deutch

Aux Thermes Saint-Gervais Mont-Blanc, séance d'aquastretching pour réactiver le tonus musculaire. L'établissement est installé au cœur d'un parc arboré de 10 hectares. Le programme Post-Covid long s'inscrit dans la cure ORL classique.

née de 6 jours (490 € pour 24 soins).

Thermes de Molitg-les-Bains,
04 68 05 00 50.

Les Thermes Saint-Gervais Mont-Blanc (Haute-Savoie), spécialistes des maladies ORL/voies respiratoires, des muqueuses bucco-linguales et des pathologies dermatologiques, ont réfléchi à un accompagnement, le temps d'une cure thermique de trois semaines. Post-Covid long, au plus près des besoins, des attentes et des progrès des

patients. Ce programme sur-mesure, car adapté à chaque cas, sera lancé en mars 2022. Un programme, plus court (9 jours), hors cure thermique conventionnée, sera également proposé.

Ce programme santé mobilise sept spécialités différentes : médecin ORL, médecin dermatologue, kinésithérapeute, diététicienne, coach d'activités physiques adaptées, professeur de yoga, responsable des soins thermaux. A côté des soins à l'eau thermale et des séances de kinésithérapie prescrits par le

médecin thermal, le programme inclut 23 soins et ateliers ciblés, dont 9 en individuel, répartis sur les 18 jours de cure. « Pendant trois semaines, la personne profite des conseils et des attentions de toute une équipe de professionnels qui se relaient. Bien sûr, les séances d'activité physique dans notre environnement de moyenne montagne assurent une réoxygénation et une mobilisation de l'appareil respiratoire », explique le Dr Hubert Bigot, médecin ORL. Après avoir établi un bilan général avec le patient, l'équipe de kinésithérapeutes-ostéopathes pilote des séances quotidiennes de réadaptation à l'effort et de kinésithérapie respiratoire (prises en charge par l'assurance maladie). Ces séances se composent d'exercices de ré-entraînement à l'effort, de travail sur l'équilibre et d'entraînement des muscles respiratoires. Par exemple, le patient réapprend de manière progressive à placer son souffle dans les activités du quotidien : debout, assis, allongé, en marchant, sur un vélo. « Cette approche permet au patient de retrouver graduellement ses facultés respi-

ratoires, musculaires et de renforcer ses défenses immunitaires », indique Alexandre Decarroz, ostéopathe-kinésithérapeute.

Plusieurs formes d'activités physiques adaptées se déroulent en plein air avec une coach dans des bassins d'eau thermale naturellement chaude (39 °C) : aquabike, aquarelax, aquastretching. « Les séances, qui durent une heure et sont adaptées aux capacités de chacun, aident à réactiver le tonus musculaire et respiratoire, tonifient le rythme cardiovasculaire, améliorent la circulation sanguine », décrit Oriane, coach, qui propose aussi des séances de marche nordique dans le vaste parc thermal.

Programme Post-Covid long (en complément d'une cure conventionnée 18 jours) : 583 €. Mini-cure 9 jours (hors hébergement) : 673 €.

Thermes Saint-Gervais Mont-Blanc, 04 50 47 54 57.

Réduire le stress post-traumatique

Les Thermes d'Allevard (Isère) et ceux de Brides-les-Bains (Savoie) proposent « Je retrouve la

forme après la Covid », programme d'éducation thérapeutique validé par l'Agence régionale de santé Auvergne-Rhône-Alpes. Il a été élaboré avec le Dr Claire Cracowski, pneumologue au CHU de Grenoble et médecin conseil auprès des Thermes. Ce programme implique une équipe pluridisciplinaire : diététicienne-éducatrice sportive, médecin, éducateur sportif et psychologue. « Le résultat escompté est une récupération des potentialités initiales du patient et la remise en mouvement qui sera à poursuivre à domicile. C'est une étape importante vers la guérison. Le partage d'expérience avec d'autres curistes et les soins prodigués

agissent également sur la composante psychocomportementale et la diminution du stress post-traumatique rapidement et durablement », explique Gérard Magat, directeur général des Thermes de Brides-les-Bains et d'Alleverd.

Aux Thermes d'Alleverd, le programme est complémentaire à la cure thermale conventionnée classique de 3 semaines en Rhumatologie ou Voies respiratoires (à Brides-les-Bains, il vient en complément de la cure Appareil digestif et/ou Rhumatologie). Il intègre des ateliers au choix, ciblés sur certains symptômes du Covid long : perte ou déformation du goût et/ou l'odorat, fatigue et douleurs chroniques,



Une cure conventionnée rhumatologie peut inclure le programme post-Covid.

troubles digestifs, fonte musculaire due un déséquilibre de l'alimentation et /ou une immobilité, anxiété.

Les ateliers sont programmés sur 9 jours pendant les 3 se-

maines de cure conventionnée. Le prix est de 300 €, non remboursé par l'Assurance maladie (il reste à la charge du curiste). Certaines mutuelles peuvent en prendre une partie en charge;

© Thermes Aodur





A Saujon, la Cure Covid Psy associe soins d'hydrothérapie et ateliers psycho-éducatifs pour évacuer les tensions physiques et psychologiques et apprendre à lâcher prise.

renseignez-vous auprès de la vôtre.

Vous ne pouvez pas consacrer 3 semaines à une cure thermique ? Il existe des programmes post-Covid de 6 jours (725 €) et 9 jours (965 €), intégrant les soins thermaux les plus adaptés et des ateliers spécifiques (non pris en charge par l'Assurance maladie).
Thermes d'Allevard,
04 76 97 56 22.
Thermes de Brides-les-Bains,
04 79 55 23 44.

Évacuer les tensions psychologiques, retrouver confiance en soi

Spécialisés dans la prise en charge des troubles anxieux, des affections psychiques et des troubles psychosomatiques, les **Thermes de Saujon** (Charente-Maritime) proposent Cure Covid Psy, un stage de 18 jours qui vient en complément

d'une cure thermique conventionnée classique. L'établissement thermal a élaboré ce programme dans le cadre de son Ecole thermique du stress. « *L'impact du Covid sur la santé mentale est démontré par les études de Santé publique France avec une augmentation de l'anxiété. Il ne faut pas mésestimer les effets psychologiques qui sont très souvent perçus à retardement* », insiste le Dr Olivier Dubois, psychiatre, directeur des thermes. « *De nombreuses personnes ayant souffert du Covid ont été fragilisées physiquement et psychologiquement. Plusieurs mois après la guérison, elles peuvent souffrir entre autres de troubles du sommeil, d'une fatigue extrême, de stress accru et d'une perte de motivation. Ces symptômes, qui témoignent d'un épuisement psychologique, peuvent souvent se compliquer*



Photos © Thermes de Saujon

par des troubles alimentaires, des conduites addictives et des troubles anxieux. »

Cure Covid Psy vise à réduire le stress post-traumatique et à accompagner les personnes fragilisées dans un processus de résilience. Pour cela, le programme s'articule sur les activités suivantes : ateliers psychoéducatifs en groupe de 10 personnes maximum, séances de sport/bien-être, entretiens psychologiques individuels, suivi individualisé. Les objectifs ? Mettre des mots sur des moments vécus avec angoisse, comprendre les mécanismes qui permettent de faire face à un traumatisme,

évacuer les tensions physiques et psychologiques, apprendre à lâcher prise, à respirer, à méditer, se reposer et retrouver des forces, reprendre confiance en soi. « *L'objectif, pour chaque participant, est d'identifier ses propres ressources et ses capacités de résilience, de trouver des stratégies pour faire face aux angoisses* », résume le Dr Olivier Dubois.

Cure Covid Psy : 320 € (non pris en charge par l'Assurance maladie).

Thermes de Saujon,
05 46 39 62 37.

Anne JEANTET-LECLERC

