

5 cures ciblées

Lymphœdème, mucite, anxiété, fatigue...
Quelle que soit votre problématique,
il existe forcément une cure thermale
où vous faire bichonner. Notre sélection
pour vous aider à vous jeter à l'eau.

PAR CÉLINE DUFRANC

Le thermalisme ne cesse de se renouveler ces dernières années, avec une tendance prononcée pour les soins destinés à soulager les suites des traitements anticancéreux. Ainsi de nombreuses stations proposent désormais – en complément d'une cure thermale conventionnée – des programmes spécifiques et franchement bien pensés. Nous en avons sélectionné cinq, mais il y en a bien d'autres ! En consultant la carte des stations sur le site de *L'Officiel du thermalisme*, vous en découvrirez certainement une qui vous intéresse près de chez vous... Mais, avant d'en profiter, petit rappel de la marche à suivre. Tout d'abord sachez que, quel que soit votre cancer, vous pouvez bénéficier d'une cure et d'une prise en charge par la Sécurité sociale. Première étape à respecter : en parler avec votre médecin, le mieux placé pour vous orienter vers la cure la plus adaptée

à votre situation (dermatologie, affection buccolinguale, phlébologie...). À vous de choisir ensuite vos dates et votre centre thermal. Généralement, on conseille d'attendre trois mois après la fin des traitements. Rappelons aussi qu'une cure conventionnée doit durer trois semaines consécutives (18 jours de soins).

Vous ne connaissez pas le thermalisme, mais vous avez envie d'essayer ? Ou vous avez envie de tester un autre centre thermal que celui que vous fréquentez habituellement ? Pour savoir si les soins, le lieu, l'ambiance vous conviendraient, commencez par un miniséjour libre. Sa durée varie de deux à cinq jours, et il affiche les mêmes soins que la cure conventionnée. Mais, attention, cette formule de courte durée ne bénéficie, elle, d'aucune prise en charge par la Sécurité sociale. Prête à vous jeter à l'eau ? On vous emmène !

...



Angoisses et stress se noient dans l'eau de Saujon! Fondé il y a un siècle et demi, ce centre thermal est le seul en France consacré à la santé mentale.

1

Saujon

Chasser l'anxiété

ONYVA POUR... une cure avec orientation affections psychosomatiques (stress et anxiété, dépression, trouble du sommeil...). Entre l'angoisse des contrôles et la peur de la récurrence, côté moral, ça pourrait aller mieux... Pour vous refaire une bonne santé mentale, direction la Côte de Beauté, en Charente-Maritime, pour une immersion de trois semaines dans cette station classée au premier rang des centres européens pour la prise en charge des troubles anxieux. Son secret? Son eau bicarbonatée, magnésienne et ferrugineuse contenant du lithium. Au programme : bains avec douche sous-marine ou en immersion, massages, douches thermales, bains en piscine avec ou sans jets...

EN COMPLÉMENT : sachez qu'il existe aussi des stages de cinq jours sur les thèmes : apprivoisez votre stress, ou encore : méditation et soins thermaux, qu'il est tout à fait possible de suivre en parallèle de votre cure conventionnée. Comptez un supplément de 260 euros.

LE + : la station propose aussi un stage d'accompagnement post-cancer du sein de trois semaines à l'École thermale du stress, comprenant, entre autres, six ateliers psychoéducatifs. Ajoutez-y un cocktail de soins corporels et esthétiques, un atelier de cuisine, des échanges avec une diététicienne, quelques séances d'activité physique adaptée... et vous repartirez avec un moral d'acier. Et, surtout, avec la recette pour le garder ! Attention, il n'y a qu'une seule session en 2024 pour suivre ce stage : du 30 septembre au 19 octobre. Tarif : 350 euros (au lieu de 700 euros, car ce stage bénéficie d'un remboursement de 50 % par l'assurance maladie).

OÙ S'INFORMER ? Sur le site : thermes-saujon.fr

3

Avène

Traiter une mucite

ONYVA POUR... une cure avec orientation dermatologique et affections de la muqueuse bucco-linguale. L'eau thermale d'Avène, apaisante, réparatrice et anti-inflammatoire, est notamment bénéfique pour soulager les affections bucco-linguales, dont les mucites induites par certaines chimios ou la radiothérapie. Au menu : bains de bouche, douches gingivales, pulvérisations dans la cavité buccale, application de compresses sur les lésions... De quoi apaiser les brûlures et la sécheresse buccale et réactiver les glandes salivaires (particulièrement malmenées par les traitements d'un cancer ORL).

EN COMPLÉMENT : pour maximiser les bienfaits de la cure, le programme « Me ressourcer après un cancer » semble tout indiqué. Après un échange personnalisé avec l'équipe, vous choisirez des ateliers à la carte ou des séances individuelles d'activité physique adaptée, de nutrition, de socio-esthétique, de psychologie, d'art-thérapie, d'autohypnose, de conseil en image... selon vos envies du moment. À la sortie, vous repartirez avec une routine qu'il vous sera facile d'intégrer à votre vie quotidienne ! Coût : 180 euros en supplément de la cure conventionnée.

OÙ S'INFORMER ?

Sur le site : centrithermalavene.com

2

La Roche-Posay

Réparer le corps et l'esprit

ONYVA POUR... une cure d'orientation dermatologique. Et on choisit la spécialisation postcancer, désormais ouverte aux personnes touchées par un cancer quel qu'il soit (sein toujours, cancer de la peau bien sûr, mais aussi ORL, gynécologique, digestif, leucémie...). En constante évolution depuis son lancement, en 2007, ce programme est aujourd'hui conçu comme un soin de support global pour permettre de réparer aussi bien le corps que l'esprit après le cancer. Les soins alternent bains aérogazeux, massages kiné sous affusion, pulvérisations selon la localisation des lésions (visage, corps, cuir chevelu, périnée...), douches filiformes, soins bucco-linguaux, etc. Et bien sûr : des cures de boisson.

EN COMPLÉMENT : on peut ajouter à son planning de curiste des ateliers spécifiques pour récupérer après la fatigue des traitements. La station propose ainsi – en sus – des forfaits thématiques comprenant deux ou trois ateliers pour : chouchouter sa peau au quotidien (soins du corps ou du visage, automassage du cuir chevelu), bouger (pilates adapté, marche méditative, latino-fitness, Avirose...), ou se relaxer (séance de sophrologie, bain sonore...). Coût : de 30 à 45 euros suivant le forfait choisi. Mais on peut aussi se laisser tenter par des ateliers à la carte, et là le choix est extra-large !

OÙ S'INFORMER ? Sur le site : centrithermal.laroche-posay.fr

4 Luz-Saint-Sauveur

Réduire et gérer un lymphœdème

ONYVA POUR... une cure avec orientation phlébologie et lymphologie. Les soins incluent bains hydromassants, drainages lymphatiques manuels, aérobains, exercices en couloir de marche, etc.

EN COMPLÉMENT: pour maximiser les effets de la cure, on suit le programme « LymphoThermes ». Encadrés par une infirmière et un kiné, les participants bénéficient pendant dix-huit jours d'ateliers d'autodrainage et d'autobandage, de séances de pressothérapie et de thalaxion (hydromassage), d'éducation thérapeutique, d'activité physique adaptée (pilates, aquabiking, marche nordique, qi gong), de relaxation et de mobilisation en piscine. À ne pas manquer: la vue imprenable sur les beautés naturelles des Hautes-Pyrénées depuis la salle de repos, aux baies vitrées panoramiques.

Comptez 180 euros en supplément de la cure conventionnée. Minicure de six jours à partir de 345 euros (soins + éducation thérapeutique).

LE +: la station propose également une cure d'orientation gynécologique. Objectif? Diminuer

les douleurs postopératoires des cancers du col de l'utérus, des ovaires, de la vulve ou du vagin et améliorer la souplesse des muqueuses vaginales, notamment grâce à l'application (par un médecin) de mèches intravaginales imbibées d'eau thermale.

OÙ S'INFORMER? Sur le site : thermesdeluz.fr



5 Saint-Gervais Mont-Blanc

Pour une cicatrisation optimale

ONYVA POUR... une cure avec une orientation dermatologie postcancer, éventuellement doublée d'une orientation affections bucco-linguales. Réputée pour son eau riche en bore et en manganèse – aux vertus cicatrisantes –, en calcium – régénérant – et en sulfate – aux propriétés anti-inflammatoires –, la station propose des soins ultra-ciblés pour assouplir et réhydrater la peau et les muqueuses buccales. Sont dispensées entre autres: des cures de boisson, des séances de douche filiforme (à jets très fins) – efficaces pour délier les fibroses, améliorer l'aspect des cicatrices et stimuler la sensibilité perdue – ou encore des massages cicatriciels effectués par des kinés de compétence, diplômés en brûlologie.

EN COMPLÉMENT: on s'offre le programme Viva,

véritable booster de forme et de moral, avec séances d'aquabike, de médecine ball, de sophrologie, des conseils diététiques, un soin du visage, l'accès illimité au spa. Sans oublier le suivi de trois mois après la cure! Tarif: 360 euros en supplément de la cure conventionnée.

LE +: niché dans les thermes, le spa « Les bains de Saint-Gervais » offre une expérience sensorielle unique au sein de l'espace « Forêt sous la pluie ». Un lieu hors du temps où flotte en permanence une fine brume d'eau thermale naturellement chaude (elle jaillit de terre à 39 °C). Place à un moment de relaxation intense, voire de pure méditation.

OÙ S'INFORMER?

Sur le site : thermes-saint-gervais.com