

# Fibromyalgie

## 2 étapes pour maîtriser son syndrome

La prise en charge de la fibromyalgie aux Thermes d'Allevard s'appréhende autour d'une approche pluridisciplinaire et holistique. Elle s'appuie sur 10 ans d'expérience et d'écoute de ses curistes en demande d'attention. Pour soulager les curistes, l'équipe thérapeutique des Thermes d'Allevard a développé des programmes additionnels qui se déroulent dans le cadre d'une cure thermique conventionnée Rhumatologie (RH) de 18 jours. Ces programmes sont à la charge du patient en complément d'une cure conventionnée.

Le programme complet se déroule sur deux années qui correspondent à deux étapes : *Initial et Avancé*. Ces années successives permettent au curiste d'approprier sa maladie et d'intégrer les bonnes pratiques pour améliorer sa qualité de vie. Ils associent 4 soins thermaux dans la cadre de la cure conventionnée Rhumatologie parmi les suivants, selon la prescription médicale faite en début de cure par le médecin thermal : mobilisation en piscine, hydrojet en piscine, aérobain, application d'argile, massage sous affusion d'eau, douche générale, douche au jet, étuves, émanatorium, compresses d'eau thermique. Des soins non conventionnels et des ateliers complémentaires composent, quant à eux, les programmes Fibromyalgie. Plus de 700 curistes ont déjà été soulagés par nos protocoles.

Dates de début de session 2019 des programmes Fibromyalgie initial et avancé : 22 avril, 13 mai, 3 juin, 24 juin, 15 juillet, 5 août, 26 août, 16 septembre, 7 octobre.



## I. Programme initial

Pour appréhender la maladie et soulager les douleurs. Destiné aux primo-curistes, le Programme Initial est une exclusivité des Thermes d'Allevard.

**Soins complémentaires :** 9 séances d'émanatorium • 9 séances de Bol d'Air • 6 séances de musicothérapie • 6 séances de magnétothérapie corporelle • 6 séances de sauna japonais • 3 massages spécifiques fibromyalgie de 30 min • 3 séances de lunettes Psio • 3 séances de thérapie antidouleurs StimaWell • 3 séances d'Hydrojet Wellness System.  
**Consultations :** 1 entretien nutritionnel individuel par une diététicienne (45 min) • 2 mesures (entrée et sortie de cure) de l'Etat du Système Nerveux Autonome (SNA) • 1 réunion d'accueil et une réunion de bilan en fin de cure.  
**Ateliers :** 3 ateliers de sophrologie • 1 atelier pratique de cuisine adaptée • 3 ateliers de méditation « mindfulness » • 9 ateliers de rééducation à l'effort.  
**Conférences :** 1 conférence « nutrition et fibromyalgie » par une diététicienne • 1 conférence et 1 groupe de parole par un psychosomaticien, psychanalyste • 1 conférence sur la cohérence cardiaque.

---

Durée : 18 jours Tarif : 365€ (à la charge du curiste)

---

## II. Programme avancé

Pour intégrer les bonnes pratiques dans son quotidien. Il se veut un rappel du Programme Initial et une phase de perfectionnement et d'approfondissement.

**Soins complémentaires :** 9 séances d'émanatorium • 9 séances de Bol d'Air • 6 séances de musicothérapie • 6 séances de magnétothérapie corporelle • 6 séances de sauna japonais • 3 massages spécifiques fibromyalgie de 30 min • 3 séances de lunettes Psio • 3 séances de thérapie antidouleurs StimaWell • 3 séances d'Hydrojet Wellness System.  
**Consultations :** 1 entretien nutritionnel individuel par une diététicienne • 1 réunion d'accueil et une réunion de bilan en fin de cure.  
**Ateliers :** 3 ateliers de sophrologie • 3 ateliers de méditation « mindfulness » • 9 ateliers de rééducation à l'effort • 1 atelier pratique de cuisine adaptée • 3 ateliers de yoga spécifiques fibromyalgie.  
**Temps d'échange collectifs :** 1 temps d'échange « nutrition et fibromyalgie » par une diététicienne • 1 temps d'échange « cohérence cardiaque au quotidien » • 1 temps d'échange « son parcours, sa fibromyalgie ».

---

Durée : 18 jours Tarif : 365€ (à la charge du curiste)

---