

# Programmes 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 plus de 10 ans d'expérience et d'écoute de ses curistes. Forte de son expertise en traitement des rhumatismes, l'équipe thérapeutique des Thermes d'Allevard a développé des programmes additionnels qui se déroulent dans le cadre d'une cure thermale 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 deux temps successifs 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 le 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, bain-douche en immersion, application d'argile, massage sous affusion d'eau, douche générale, douche au jet, étuves, émanatorium, compresses d'eau thermale.

Des soins non conventionnés et des ateliers complémentaires composent, quant à eux, les programmes Fibromyalgie. Plus de 700 curistes ont déjà bénéficié de nos protocoles.

# I. Programme initial

*Pour appréhender la maladie et soulager les douleurs. Destiné aux personnes réalisant le protocole Fibromyalgie pour la première fois, le Programme Initial est une exclusivité des Thermes d'Allevard.*

---

## **Soins complémentaires :**

- 9 séances de Bol d'Air
- 2 séances de magnétothérapie corporelle
- 2 massages spécifiques fibromyalgie de 30 min
- 3 séances de lunettes Psio
- 3 séances d'Hydrojet Wellness System.

## **Consultations :**

- Entretien nutritionnel individuel par une diététicienne (45 min)
- Réunion d'accueil avec une visite des Thermes et une réunion de bilan en fin de cure.

## **Ateliers :**

- 1 atelier pratique de cuisine adaptée
- 3 ateliers « Régulation des émotions »
- 3 ateliers de méditation en pleine conscience
- 9 heures d'ateliers de rééducation à l'effort

## **Conférences :**

- Conférence « nutrition et fibromyalgie » par une diététicienne
- 1 séance de groupe de parole par un psychologue et le médecin référent des Thermes
- 1 conférence sur la cohérence cardiaque.

## II. Programme avancé

*Pour intégrer les bonnes pratiques dans son quotidien. Il s'adresse aux curistes ayant déjà effectué le Programme Initial et il représente une phase de perfectionnement et d'approfondissement.*

---

### **Soins complémentaires :**

- 9 séances de Bol d'Air
- 2 séances de magnétothérapie corporelle
- 3 massages spécifiques fibromyalgie de 30 min
- 3 séances de lunettes Psio
- 3 séances d'Hydrojet Wellness System.

### **Consultations :**

- Entretien nutritionnel individuel par une diététicienne (45 min)
- Bilan en fin de cure.

### **Ateliers :**

- 3 ateliers de méditation en pleine conscience
- 3 ateliers « Régulation des émotions »
- 9 heures d'ateliers de rééducation à l'effort
- 1 temps d'échange « Cohérence cardiaque au quotidien »

---

### **Tarif de chaque programme :**

**265 € les 18 jours** (non pris en charge par l'assurance maladie)

Dates de début de session 2021 des 2 programmes : 5 avril, 26 avril, 17 mai, 7 juin, 28 juin, 19 juillet, 9 août, 30 août, 20 septembre, 11 octobre.