



Maigrir en cure thermale

La thématique de l'amaigrissement est de tous les impératifs. 12,4 % des Français sont obèses. Une prise en charge globale dans un contexte de cure thermale peut être une solution, dont le service médical rendu est actuellement en cours d'évaluation.

L'Afssa, le Conseil national de l'alimentation, l'Agence nationale de la Recherche, le PNNS... l'obésité suscite des initiatives sur tous les fronts. La recherche thermale s'y est aussi attelée. Il y a urgence car à l'autre bout de la chaîne, le médecin généraliste est souvent démuni et peu formé sur la nutrition et les réponses à donner aux problèmes de surpoids et d'obésité.

LE MÉDECIN, UN CONSEILLER

La lutte contre le surpoids implique un engagement quotidien du médecin :

Il s'agit tout d'abord d'évaluer le problème du patient avec les deux outils que sont l'indice de masse corporelle (IMC), et le périmètre abdominal pour évaluer le syndrome métabolique, puis de donner au patient le conseil capable de susciter l'intérêt tout en faisant passer les messages sur la balance énergétique et les recommandations du PNNS. Par ailleurs, le médecin peut encourager le patient à être un consommateur attentif qui suit des règles de base : lire les étiquettes, manger cinq fruits et légumes par jour, bouger... Plutôt que de parler régime et de restriction, mieux vaut employer les termes d'équilibre alimentaire.

Enfin, un bilan alimentaire est un bon moyen d'avoir des éléments concrets sous les yeux, même si le patient a souvent tendance à minimiser ses apports et à augmenter ses dépenses énergétiques sur le papier ! Dans ce contexte d'éducation, de leitmotiv, d'encouragement quotidien, la cure thermale est un bon cadre thérapeutique global. « A la première des trois consultations de cure, explique le Dr Friggeri, médecin à Brides-les-Bains, j'interroge le patient sur l'historique de son obésité et sur ses antécédents. On fait une rapide enquête alimentaire, on prend les mesures du patient, puis on fixe avec lui un palier de régime adapté et personnalisé. » Ensuite, le rendez-vous conseillé avec une diététicienne, les soins thermaux quotidiens, la stimu-

UN ACCOMPAGNEMENT PERSONNALISÉ

lation et l'encouragement à l'activité physique pendant trois semaines donnent des résultats. L'effet de la cure peut perdurer grâce à un suivi et des séjours renouvelés (les curistes reviennent en général 3 fois). Certains sont stabilisés et les autres amorcent une perte de poids encourageante dans un cadre éducatif, préventif et incitatif. Une étude conduite par les Drs Serog, Fauconnier et Hanh sur la surcharge pondérale a ainsi été retenue par l'AFRETh*. Elle devra évaluer les bénéfices d'une cure thermale sur l'évolution pondérale de patients en surpoids ou obèses, à court et moyen terme, avec une période d'observation de 14 mois. Cette étude nationale prospective est menée sur cinq sites, Brides-les-Bains, Capvern, Vals, Contrexéville, Vichy et Vittel, sur un échantillon de 400 patients. Les résultats devraient être publiés début 2010.

* Association Française pour la Recherche Thermale

Question au Dr Bruno Friggeri médecin thermal à Brides-les-bains

Quels sont les avantages d'une cure thermale ?

Une aide psychologique

Le premier est psychologique. Les patients en cure se retrouvent dans un groupe homogène. Ils sont décomplexés, osent bouger et pratiquer une activité physique.

Par ailleurs, la cure est un temps de rupture avec le quotidien, souvent bénéfique pour des malades stressés par leur surpoids, leur alimentation anarchique. D'ailleurs un accompagnement psychologique est proposé.

Le conseil diététique

Le deuxième point est la diététique. Les professionnels de la station montrent aux curistes « le manger normal ». La prise en charge est multifactorielle :

le médecin donne des objectifs caloriques, les diététiciennes proposent des entretiens individuels et animent des conférences sur l'équilibre alimentaire. Les restaurateurs ou traiteurs de la station préparent des repas diététiques. Les curistes encouragés par les soins de crénothérapie en douche, baignoire ou en bassin, sont incités à bouger. L'eau thermale prescrite en boisson joue un rôle anorexigène et draine le foie.

L'incitation à l'activité physique

Troisièmement, l'environnement de la station encourage à l'activité physique : salle de gym, bassin d'eau et aquagym, organisation de balades en groupe, golf ou vélo...

La responsabilisation du patient

Le dernier argument est médico-économique. Une cure peut prendre la place d'une hospitalisation.

Les soins médicaux et de cure sont en grande partie pris en charge par l'assurance-maladie, pour un prix global identique à une seule journée d'hospitalisation.

Par ailleurs, la cure a le mérite de responsabiliser le patient puisqu'il peut préparer ou s'occuper lui-même de ses repas. Enfin, le curiste peut améliorer ses maladies associées (douleurs ostéoarticulaires, diabète, etc.) et baisser alors ses consommations médicamenteuses.