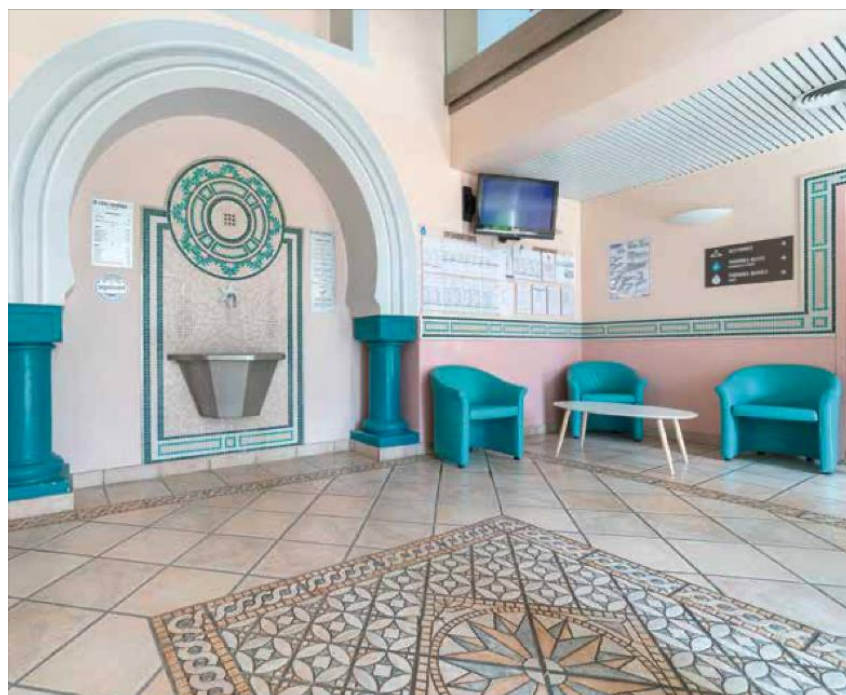


## Comment se passe une cure thermale pour le lymphœdème aux Thermes de la Léchère Les Bains ?

*Témoignage de Chantal et Christine - 8 mai 2023*



Chantal et Christine se sont rencontrées par hasard lors d'une cure thermale aux Thermes de la Léchère Les Bains (Savoie). Pour aider les personnes atteintes de lymphœdème qui souhaiteraient y aller, elles ont décidé de raconter comment se passe cette cure avec le programme d'Éducation Thérapeutique (ETP) Thermœdème avec leur ressenti.

**Chantal** : j'ai un lymphœdème primaire du bras gauche depuis 23 ans et je viens aux Thermes de la Léchère depuis 20 ans.

**Christine** : j'ai un lymphœdème primaire des jambes depuis 14 ans et c'est ma 2<sup>ème</sup> cure dans ce centre thermal.

**Christine** : J'ai choisi de refaire cette cure car j'avais besoin de prendre du temps pour me soigner vu que mon lymphœdème avait augmenté de volume. La 1<sup>ère</sup> cure m'avait vraiment fait du bien et qui est aussi la plus proche de mon domicile »

Deux mois avant la cure, nous avons fait une demande de prise en charge à notre médecin généraliste, pour une cure thermale de 18 jours à orientation Phlébologie (il n'y a pas d'orientation « Lymphologie ») et l'avons envoyée à notre CPAM.

Après l'accord de la CPAM, un mois avant notre cure, nous avons téléphoné à un médecin thermal (liste fournie par les Thermes) pour un 1<sup>er</sup> RDV.

C'est le médecin thermal qui décide des soins en fonction de nos pathologies et de notre état de santé. Lors de ce RDV, celui-ci nous a remis un carnet de cure avec les soins journaliers à suivre. Chacun a des soins personnalisés.

Pour le lymphœdème, nous avons eu des soins en commun :

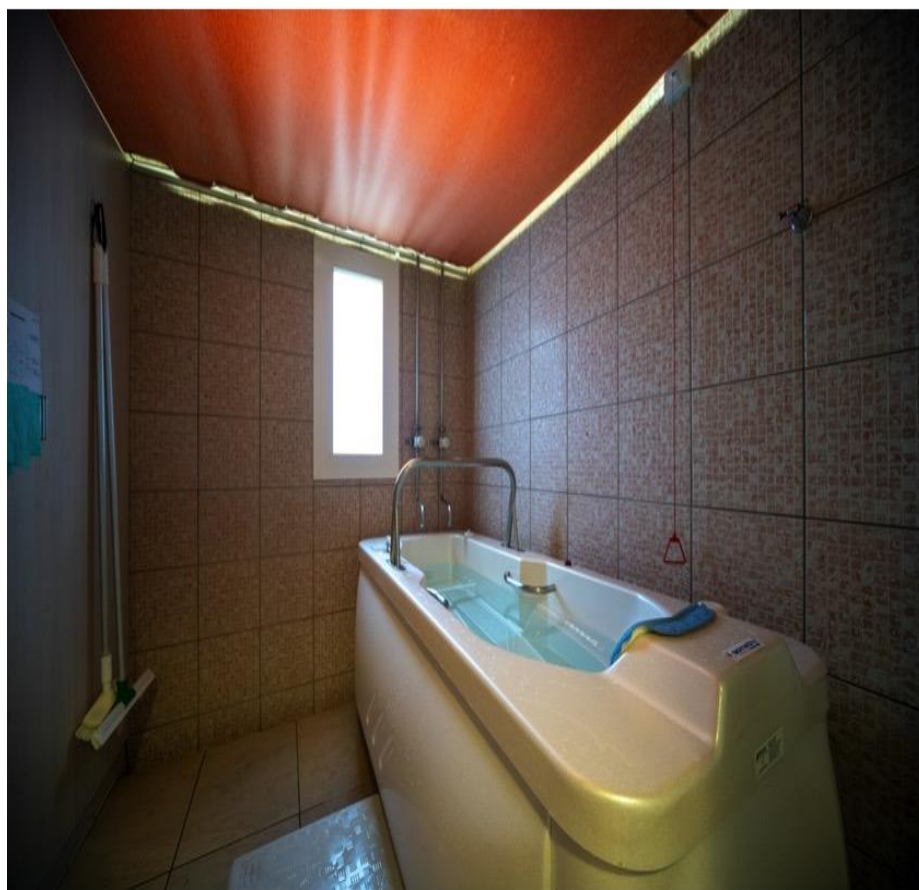
- Massages sous l'eau (drainage lymphatique manuel) adapté au problème lymphatique
- Piscine pour faire de la gymnastique



- Couloir de marche



- Aérobain



**Chantal** : pour mon lymphœdème de mon bras, j'ai aussi la douche spéciale lymphœdème.  
Il s'agit d'un arceau avec des jets croisés qui se déplacent latéralement.  
Ce soin permet un drainage des vaisseaux lymphatiques du membre supérieur.



- Enveloppement d'eau thermale après les soins en salle de détente





**Important** : les soins réservés aux curistes ayant un lymphœdème ont lieu l'après-midi à partir de 13h15 jusqu'à 16h environ. Les matins sont réservés aux ateliers d'Education Thérapeutique du Patient (ETP).

Le 1<sup>er</sup> jour, lundi matin, les personnes ayant un lymphœdème ont été invitées à une réunion d'information sur le programme d'ETP appelé **Thermœdème\***.

A l'issue de réunion, l'infirmière leur propose participer ou non à ce programme.

Ce programme est vivement recommandé par les médecins et autorisé par l'Agence Régionale de Santé (ARS)\*. Il n'est pas obligatoire et n'est pas pris en charge par l'Assurance Maladie. Il nécessite une participation de 150 euros (certaines mutuelles peuvent le prendre en charge).

Une conférence gratuite sur le lymphœdème animée par le Pr Patrick Carpentier (CHU de Grenoble) est proposée pendant la cure, à tous les curistes intéressés et leurs aidants.

*Chantal et Christine : très intéressant, le Pr Carpentier est une personne très accessible et nous avons pu poser toutes nos questions (fonctionnement du système lymphatique, chirurgie du lymphœdème, ...)* »

*Chantal et Christine : Si c'est votre 1<sup>ère</sup> cure pour votre lymphœdème, nous vous conseillons vivement ce programme Thermœdème.*

## Comment se passe ce programme d'ETP ?

Le 1<sup>er</sup> jour, c'est la prise de mesure des membres.

Le lendemain, il y a un entretien individuel avec une infirmière formée à l'ETP.

Tous les jours, il y a des enveloppements d'eau thermale, des soins thermaux et pose de bandages.

**CONSEIL** Pensez à apporter vos compressions (manchon, bas...) et votre matériel pour réaliser des bandages (bandes, mobiderm, ...) si vous en avez.



### Le programme comprend :

- 3 ateliers pour connaître le lymphœdème, comment en prendre soin et vivre au quotidien avec un lymphœdème.
- 2 entretiens individuels avec une infirmière formée à l'ETP
- 2 ateliers pratiques : auto-drainage, auto-bandage, activité physique (initiation à la marche nordique).

### CONSEIL

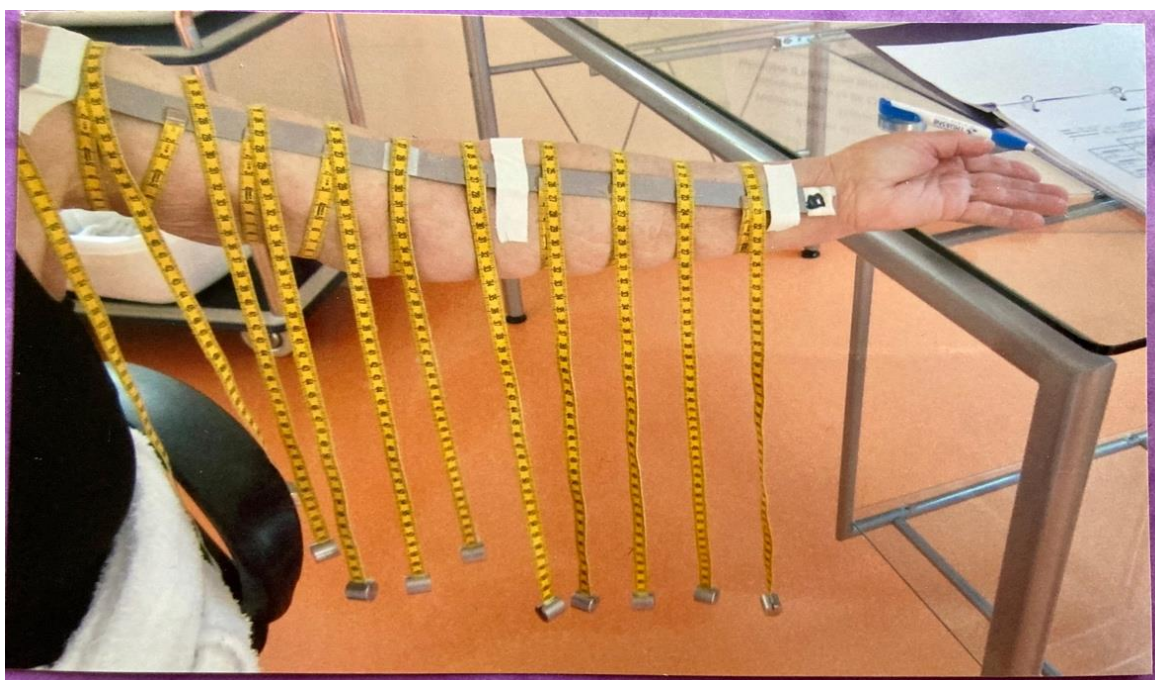
Prévoir :

- des claquettes pour les soins dans les thermes. Pour les personnes ayant un lymphœdème des membres inférieurs, des claquettes avec des scratches sont conseillées pour adapter à la largeur du pied.
- des vêtements et chaussures larges car vous rentrerez tous les soirs avec un bandage multicouche.
- une tenue sportive pour les séances d'auto-drainage et celles de la marche nordique.

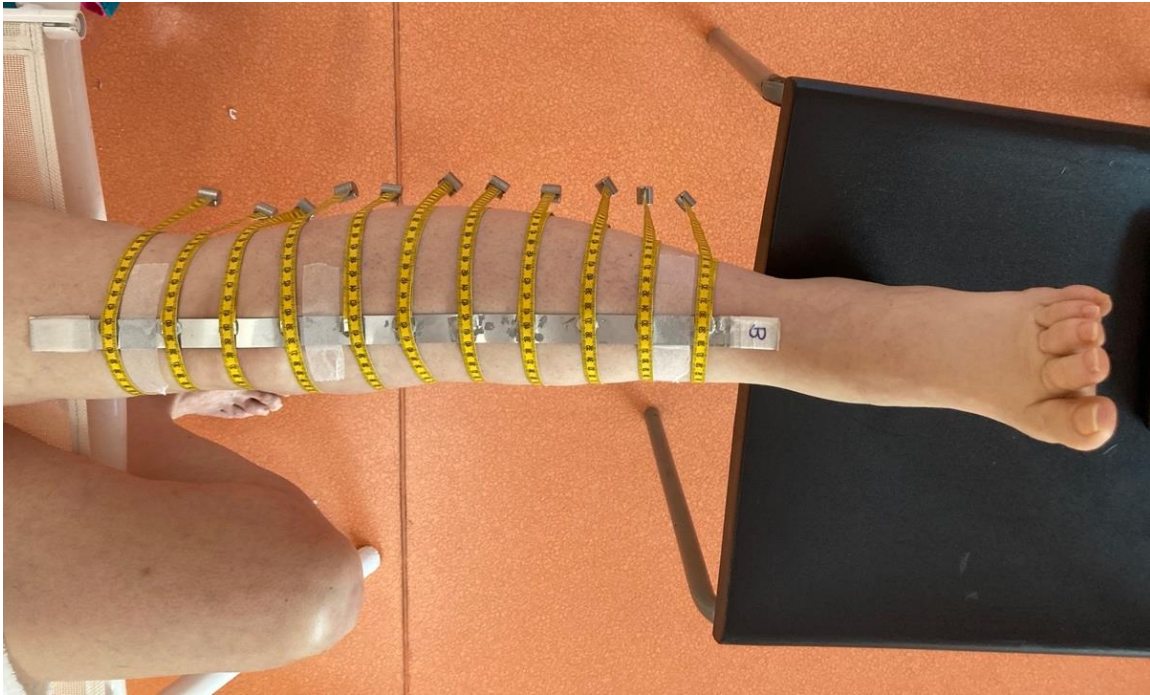
Pendant les trois semaines de cure, nous avons pu rencontrer des fabricants qui nous ont présenté leurs nouveautés (compression et contention).

A la fin de la cure, une prise de mesure est effectuée sur le membre pour évaluer la perte de volume du lymphœdème.

Membre supérieur



## Membre inférieur



Nous avons eu un 2<sup>ème</sup> entretien avec l'infirmière pour faire le bilan, évaluer notre ressenti et se fixer des objectifs pour mieux vivre avec notre maladie.

**Chantal** : après trois semaines de cure, avec compression le jour, auto-bandage tous les soirs après mes soins, mon lymphœdème du bras gauche s'est stabilisé. L'an prochain, je reviens en cure à la Léchère les Bains. Lors des ateliers, les échanges et vécus des patients sont très intéressants. Ils nous permettent d'exprimer nos émotions et nos difficultés. Sur les trois semaines des amitiés se sont créées.

**Christine** : j'ai suivi le programme Thermoedème\*. J'ai fait des auto-bandage tous les soirs après mes soins. A la fin de ma cure, ma jambe a gagné en souplesse et a diminué de volume. Les ateliers m'ont permis de faire de belles rencontres, d'échanger des astuces pour mieux gérer au quotidien mon lymphœdème. Cela m'a permis aussi de faire une pause pour s'occuper de moi sans les tracas du quotidien.

Un entretien téléphonique de suivi avec l'infirmière est prévu à 3 mois et à 9 mois.

**Chantal et Christine** : nous tenons à remercier les intervenants dans les ateliers pour leur disponibilité et leurs compétences, les kinésithérapeutes ainsi que le personnel des thermes qui nous ont accompagné dans notre parcours de soins.

Nous avons découvert aussi que nous étions adhérentes à l'Association Avml ce qui nous a motivées à faire ensemble ce témoignage pour partager notre ressenti.



Grand merci aussi à Brigitte et Pascale. Elles ont également participé à cette session et nous ont apporté leur témoignage.

**Pascale** : j'avais fait une cure à La Léchère l'année dernière sans avoir la possibilité de participer aux ateliers car il y avait trop de demandes. Il m'avait manqué un côté important pour le traitement de mon lymphœdème. Aussi cette année je n'ai pas hésité à m'inscrire. Cette prise en charge plus complète, technique, gestion du soin et hygiène, est plus enrichissante, déstressante et permet de mieux gérer la situation.

J'avais pu bénéficier auprès de l'hôpital de Chambéry d'une prise en charge un peu similaire après mon cancer et les traitements qui ont suivi pendant plusieurs mois.

Pouvoir renouveler l'expérience dans un moment plus calme et décorrélé de la situation d'urgence que j'ai vécue, m'a permis de mieux intégrer les informations recueillies auprès des différents professionnels qui nous entourent.

**Brigitte** : Ravie pour ma 1<sup>ère</sup> cure, elle m'a apporté un bien-être physique et moral. Le programme d'éducation thérapeutique m'a permis de mieux comprendre et gérer mon lymphœdème, à prendre conscience des complications si on n'en prend pas soin au quotidien.

## CONCLUSION

### **Que peut-on attendre d'une cure thermale avec un programme d'Éducation Thérapeutique du Patient spécifique « Lymphœdème » ?**

Elle peut améliorer la qualité de vie en diminuant les symptômes du lymphœdème.

Cette cure vise à activer la circulation dans le système lymphatique pour aider à réduire le volume du membre touché par cette maladie et ses conséquences sur la peau.

### **Qu'apporte ce programme d'ETP de plus par rapport aux soins prescrits par le médecin thermal ?**

C'est complémentaire, pour un bénéfice maximal de cette cure.

Cette cure ne remplace pas un traitement intensif mais permet de mieux apprendre à gérer la maladie par l'apprentissage des auto bandages, auto drainage, trucs et astuces auprès des autres curistes par la réalisation de l'activité physique, d'une meilleure compréhension de la maladie.

### **Ce qu'en pensent Chantal et Christine ?**

**Chantal** : ce programme, je l'ai suivi depuis sa création (2015). Grâce aux conseils, aux échanges, aux ateliers et au quotidien des personnes rencontrées, mon lymphœdème s'est stabilisé.

**Christine** : je l'avais suivi en 2017 et cela m'avait appris à mieux m'occuper de mon lymphœdème, à devenir autonome en faisant mes auto bandages.

J'ai choisi de refaire ce programme d'ETP pour mieux gérer de façon globale mon lymphœdème et échanger avec d'autres personnes touchées par cette maladie.

J'ai rencontré des personnes qui n'avaient jamais été prises en charge pour leur lymphœdème et d'autres qui reviennent tous les ans pour maintenir leur lymphœdème.

Sur trois semaines de soins, on a le temps de partager son expérience de vie, de s'entraider et de se motiver pour continuer à vivre mieux avec cette maladie chronique.

En savoir plus sur le site des thermes de La lèche Les Bains

<https://www.thermes-la-lechere.fr/lymphoedeme/>

\*Vous pouvez participer à la recherche via l'étude clinique Thermoœdème

En savoir plus sur notre site internet

<https://avml.fr/participez-a-la-recherche-etude-thermoedeme-2023/>

