

# Pour remonter la pente

Après des traitements contre un cancer, souvent lourds, de nombreuses femmes se tournent vers une cure thermale spécifique. Un temps de soins tout en douceur, pour atténuer les séquelles physiques et psychologiques de cette épreuve.



Une cure thermale post-cancer représente une période de répit pour récupérer, se réapproprier son corps et reprendre confiance en soi. Cette coupure, dans un cadre prévenant et chaleureux, permet de se ressourcer après de lourdes épreuves. La prise en charge est globale et aide à retrouver un équilibre physique et mental. Ces cures thermales spécifiques sont destinées aux personnes en rémission ayant subi un parcours médical souvent douloureux et invasif. Il est nécessaire d'attendre au moins trois-quatre mois après la fin des traitements. Pour les personnes qui

ne peuvent pas consacrer trois semaines à une cure thermale classique, les établissements ont développé des programmes dits de bien-être sur six jours, mais ceux-ci ne sont pas pris en charge par la Sécurité sociale. Les cures post-cancer concernent principalement les tumeurs du sein ou les cancers de la sphère ORL, digestifs, gynécologiques et cutanés.

## RETENTISSEMENTS PSYCHIQUES

Après des traitements lourds (chirurgie, radiothérapie, chimiothérapie...), les séquelles sont aussi bien physiques (cicatrices cutanées, fatigue, douleurs articulaires, perte de mobilité fon-

tionnelle du bras...) que psychiques (stress, troubles du sommeil...) et elles altèrent fortement la qualité de vie. Dans le cadre des cures conventionnées, sont prises en charge les conséquences des cancers et de leur traitement : par exemple, le lymphœdème du bras est traité en *Phlébologie*, les séquelles cutanées en *Dermatologie*...

## RÉDUIRE L'IMPACT CUTANÉ DU CANCER DU SEIN

Les suites cutanées des traitements du cancer du sein font partie des séquelles principalement prises en charge dans les stations thermales. En effet, suite à la chirurgie (curage ganglionnaire, ablation du sein, reconstruction plastique...), les cicatrices postopératoires peuvent être hypertrophiques, adhérentes ou douloureuses. Les traitements par radiothérapie provoquent souvent des



## TÉMOIGNAGE

### MON BRAS EST PLUS MOBILE

Caroline, après un cancer du sein, 48 ans

Grâce aux soins prodigués, mes cicatrices ont notablement diminué. Ma peau est plus souple, mes douleurs ont pratiquement disparu, mon bras est devenu plus léger et plus mobile. Non seulement la cure a été bénéfique physiquement, mais elle l'a été également psychologiquement. Je suis plus détendue et reposée.



## RÉPONSES D'EXPERT

**Dr MAROUAN BENNA**  
Institut de cancérologie de la Loire  
Lucien-Neuwirth,  
Saint-Priest-en-Jarez

## UN CADRE BIENVEILLANT POUR SE RESSOURCER

Les traitements anticancéreux (chirurgie, chimiothérapie et radiothérapie) ont des effets indésirables au niveau de la peau, des muqueuses, des phanères mais également sur l'état psychologique des patients. Une cure thermale en post-cancer est l'occasion de traiter les effets cutanés y compris la cicatrisation et de se ressourcer dans un environnement bienveillant.

brûlures, des troubles de la sensibilité, une pigmentation de la peau. Quant à la chimiothérapie, elle peut entraîner une sécheresse de la peau, une inflammation des muqueuses (mucite), un syndrome palmo-plantaire...

## DES EFFETS POSITIFS SUR LA REPRISE DU COURS DE LA VIE

Les eaux thermales possèdent des propriétés cicatrisantes, hydratantes et apaisantes. Parmi les principaux soins spécifiques proposés, les douches filiformes (à jets très fins), réalisés uniquement par un médecin thermal, permettent une déterision délicate des lésions, un massage du derme en profondeur et un assouplissement de l'épiderme. Les massages sous affusion, réalisés par des kinésithérapeutes, drainent et assouplissent la peau. Sont également pratiqués : des pulvérisations d'eau thermale générales ou locales, des bains hydromassants relaxants et calmants, des enveloppements, des soins apaisants et hydratants du visage, du corps... Différents soins de support

sont proposés en complément : ateliers d'image de soi et de remise en beauté, de soutien psychologique, de diététique, de gymnastique adaptée, de yoga, de sophrologie...

Les effets sur la peau sont notables : on constate une amélioration de l'aspect des cicatrices, un apaisement des démangeaisons, une peau plus souple... Sans compter les effets psychologiques qui en découlent : la confiance en soi s'accroît... L'étude PACthe (programme d'accompagnement et de réhabilitation post-thérapeutique pour les femmes en rémission complète de leur cancer du sein en stations thermales) a montré un effet positif et durable avec une amélioration de la qualité de vie, une diminution des signes dépressifs et une reprise de l'activité physique.

## PLUS D'UNE VINGTAINE DE STATIONS

Plus d'une vingtaine d'établissements thermaux proposent des programmes post-cancer. Ces programmes sont sous la responsabilité conjointe du médecin thermal, du médecin référent et de l'oncologue qui atteste de la rémission complète du cancer. Parmi les principales stations thermales proposant des soins spécifiques pour accompagner les malades du cancer dans leur convalescence, on peut citer La Roche-Posay, La Bourboule ou Avène.

La Roche-Posay fait figure de pionnière et la station est aujourd'hui devenue un centre de référence dans les cures post-cancer, du sein notamment. Le programme post-cancer vise

## DANS CERTAINS SPAS AUSSI

Des centres de thalassothérapie proposent également des mini-cures post-cancer. Quelques exemples.

- ◆ Thalassa Sea & Spa Sofitel Quiberon offre un accompagnement sur mesure avec les produits cosmétiques personnalisés et sélectionnés de Biologique Recherche au terme d'un rigoureux protocole construit avec Wellness For Cancer. Ils sont appliqués par un personnel spécialement formé.
- ◆ Thalassa Dinard accueille les personnes en rémission. Toute une palette de soins est proposée pour les aider à récupérer et atténuer les effets secondaires des traitements.
- ◆ Serge Blanco à Hendaye propose une « Cure 2<sup>ème</sup> Souffle Post-Cancer » se déroulant sur 6 jours basée sur une approche corps/esprit pour travailler les énergies vitales et prévenir les risques de rechute.

à accélérer la cicatrisation et à traiter les effets indésirables dermatologiques inhérents aux traitements. Des soins de support sont dispensés au Pavillon Rose par l'association Aqualibre : atelier de maquillage permettant aux femmes de retrouver leur féminité, groupes de parole avec un psychologue, ateliers de sophrologie...

Les Grands Thermes de La Bourboule proposent depuis longtemps une cure thermale post-cancer en orientation unique (*Dermatologie*) ou double (*Dermatologie + Voies respiratoires* et *Dermatologie + Affections des muqueuses bucco-linguales*). Parallèlement aux soins de la cure, des activités complémentaires (atelier de socio-esthétique, sophrologie et relaxation, tai-chi, hypnose, méditation...) et l'accompagnement humain offert par une équipe pluridisciplinaire aident les curistes à retrouver le bien-être.

À Avène, la cure thermale est pensée pour que la prise en charge soit parfaitement adaptée à chaque cas : bains thermaux, massages sous affusion, douches et pulvérisations, enveloppements ou compresses apaisantes à l'eau thermale... Toujours « sur mesure », de nombreux ateliers sont mis à disposition des curistes : de maquillage, de gymnastique adaptée, d'espaces de parole, de conseils diététiques...

Parmi les autres stations spécialisées post-cancer, on trouve Brides-les-Bains, La Léchère, Moltis-les-Bains, Le Mont-Dore, Nérès-les-Bains, Vichy... ■

CHRISTINE FALLET