

PRÉPARER LA CURÉ

Première étape: en parler avec le médecin suivant votre enfant. S'il estime une cure utile, il remplira une demande de prise en charge que vous adresserez à l'Assurance maladie. Honoraires du médecin et forfait thermal sont remboursés par la Sécurité sociale, le reste est pris en charge par votre mutuelle. Attention, certains soins dits complémentaires ou de confort ne sont pas remboursés.



Un traitement de choix pour les petits

Dès le plus jeune âge, un enfant peut suivre une cure thermique pour soulager de nombreuses affections ORL ou dermatologiques.

Chaque année, environ 35000 enfants fréquentent une des vingt stations thermales spécialisées dans la pédiatrie. Le séjour permet de bénéficier des soins thermaux mais aussi d'actions d'éducation thérapeutique. La cure libre est la plus courante: pour suivre les soins dispensés par l'établissement thermal, l'enfant est accompagné de l'un de ses parents (parfois de ses grands-parents). Néanmoins, certaines stations (entre autres La Bourboule, La Roche-Posay...) disposent de maisons d'enfants agréées et remboursées qui accueillent les enfants de 3 à 15 ans avec des formules comprenant l'hébergement et une prise en charge par des professionnels et animateurs formés spécialement. Les soins se déroulent

le matin, l'après-midi étant en général consacré à des activités de loisirs ou au travail scolaire selon la période de l'année et l'âge de l'enfant.

MIEUX RESPIRER

Asthme, allergies, rhinopharyngite chronique, otite récidivante, sinusite... Les maladies respiratoires chroniques d'origine infectieuse ou allergique motivent près de 85% des prescriptions des cures thermales pour enfants. La

cure a pour objectif de diminuer l'inflammation et de stimuler l'immunité afin de diminuer le nombre de rechutes. Première maladie chronique de l'enfant, l'asthme est souvent associé à une rhinite allergique ou à une dermatite atopique. La cure peut être indiquée en complément d'un traitement de fond. Les stations à orientation *Voies respiratoires* sont en général situées en moyenne montagne, bénéficiant ainsi d'un environnement sain, sans pollution

ASTHME: PÉDAGOGIE LUDIQUE ET ROBOTIQUE

Du 5 au 24 août, aux Grands Thermes de La Bourboule, 20 jeunes asthmatiques primo-curistes se verront prêter un robot pendant les trois semaines de cure pour leur (ré)apprendre à bien suivre leur traitement médicamenteux. Créé par Ludocare, ce petit compagnon ludique et interactif répond au prénom de Joe et rappelle au jeune patient à quelle heure mais aussi comment prendre son médicament.

et sans acariens. L'eau thermique apporte ses propriétés spécifiques selon sa composition. Elle nettoie en profondeur les voies respiratoires et réduit l'inflammation. Quelle que soit la pathologie respiratoire à traiter, la prescription des soins est adaptée à l'âge de l'enfant. Lavages de nez, irrigations nasales, inhalations, aérosols..., toutes les techniques sont expliquées de façon simple afin que l'enfant comprenne et s'approprie le traitement.

CALMER LA PEAU

Le traitement des affections dermatologiques en séjour thermal (10% des prescriptions de cures enfantines) s'adresse plus particulièrement à la dermatite atopique qui peut être prise en charge dès 3 mois, âge où apparaissent les premiers symptômes. Cependant, les stations thermales à orientation *Dermatologie* soignent également des séquelles de brûlures ou un psoriasis. Les soins thermaux inscrits au programme d'une cure enfant sont adaptés à son âge, à sa pathologie et à la localisation des lésions. Encadré par une équipe pluridisciplinaire (hydrothérapeutes, infirmières, kinésithérapeutes, médecins), l'enfant est accompagné par un des parents tout au long des soins.

Parmi ceux-ci: bains simples (pour les bébés), applications locales de compresses d'eau thermique sur les lésions irritées pour calmer l'inflammation, aérobains-hydromassants, douches, pulvérisations générales ou locales (sur le visage, les mains ou le cuir chevelu), massages sous eau thermique, douches filiformes... S'y ajoutent des soins spécifiques hydratants (enveloppements du corps avec une crème émolliente, modelages...). À la fin de la cure, on observe une disparition des croûtes et une diminution des démangeaisons. Enfin, grâce à des ateliers spécifiques, enfants et parents apprennent ensemble à mieux vivre la pathologie au quotidien et découvrent de nombreux conseils pratiques. Ces ateliers permettent d'adopter les bons gestes de prévention pour prolonger les effets de la cure thermique et minimiser les poussées. Et donc de réduire l'anxiété et le stress associés, qui ont un retentissement important sur la vie quotidienne, non seulement des enfants mais aussi de leur famille.

DES STATIONS SPÉCIALISÉES

En France, une vingtaine de stations accueillent les enfants. Quelques exemples.

◆ Consacrée à la dermatologie, la station thermique d'Avène offre des équipements médicaux modernes associés à la renommée de l'efficacité de son eau. Un curiste sur quatre est un enfant.

◆ À La Roche-Posay, l'eczéma constitue la principale affection traitée (près de 3000 enfants chaque année). Aux Thermes du Connétable, un service est entièrement dédié aux enfants (postes adaptés, garderie). Et l'association Aqualibre propose un programme spécifique, *Étap'eau*, composé d'ateliers thérapeutiques pour les enfants de 4 à 10 ans en première cure.

◆ Les Grands Thermes de La Bourboule possèdent la double orientation *Voies respiratoires* (à partir de 18 mois) et *Dermatologie* (dès 6 mois). Labellisée Famille Plus, la station offre de nombreux services aux familles pendant la cure thermique de leur(s) enfant(s). À noter, chaque semaine pendant les vacances



RÉPONSES D'EXPERT

MARIE-ANGE MARTINCIC
Directrice des Thermes d'Avène

UNE BOÎTE ANTI-PRURIT

Les enfants sont accueillis dès l'âge de 3 mois pour la dermatite atopique, avec des soins adaptés. La cure permet d'associer l'effet curatif de l'eau thermique, qui est parfois très rapidement visible, et l'éducation à la santé afin d'agir sur la prévention. Grâce à des conseils et des activités ludiques, les enfants apprennent à prendre soin de leur peau dès 3-4 ans. On leur propose notamment de créer une « boîte anti-gratouille » qu'ils décorent et remplissent avec les trucs et astuces pour résister à l'envie de se gratter. Les ateliers sont adaptés à l'âge des enfants et des conférences sont proposées aux parents. Le bénéfice de la cure thermique a notamment été démontré par des études cliniques. Une amélioration de la qualité de vie de l'enfant a également été prouvée.

d'été, l'atelier « Souffle & Sarbacane » permet d'apprendre à maîtriser et améliorer son souffle tout en s'amusant.

◆ L'eau des Thermes de Saint-Gervais Mont Blanc est utilisée depuis 1806 et reconnue efficace dans plusieurs domaines, notamment en dermatologie, ORL/voies respiratoires. La station est également labellisée Famille Plus. Citons encore, pour les affections des voies respiratoires, les Thermes de Cauterets et ceux du Mont-Dore. Les indications pour troubles du développement (retard de croissance, énurésie ou « pipi au lit »...) sont plus rares. Cinq stations les prennent en charge: La Bourboule, Lons-le-Saunier, Salies-de-Béarn, Salies-du-Salat, Salins-les-Bains. ■

CHRISTINE FALLET



TÉMOIGNAGE

TOM NE SE GRATTE PLUS...

Élodie, maman de Tom, 2 ans, atteint d'eczéma

« La cure a eu des effets incroyables sur la peau de Tom, et cela a changé notre vie. Les rougeurs et surtout les démangeaisons ont disparu. Plus de réveils nocturnes en pleurs ni de saignements. Certes, Tom présente encore de temps à autre des poussées, mais cela n'a rien à voir avec avant. Nous n'avons pas eu besoin de recourir à la cortisone depuis que nous sommes rentrés.