TELE 7 JOURS
Presse Hebdomadaire Nationale
DU 16 AU 22 JANVIER 2010
Audience / Lectorat : 1543369 Exemplaires

santé

Arthrose du genou? Pensez à la cure !

LE THERMALISME SOULAGE LA GONARTHROSE. UNE ÉTUDE* RÉCENTE LE PROUVE.

Cela commence par des douleurs en marchant ou en montant les escaliers. Puis, cela se transforme en gêne fonctionnelle, le genou devient plus raide, une claudication s'installe. Véritablement handicapante, cette arthrose du genou touche 20 à 30% des personnes de plus de 60 ans, avec une forte propension de femmes, deux pour un homme. Mais si le vieillissement constitue un facteur de risque, il n'est pas le seul. Sont également montrés du doigt le surpoids et les antécédents de traumatismes ostéo-articulaires (sport intensif, accidents…).

Stopper la dégradation de l'articulation

Réalisée sur 462 patients, l'étude Thermarthrose a permis de quantifier l'effet bénéfique de la cure thermale par rapport aux traitements habituellement proposés. Ainsi, lorsque les patients traités de façon classique (antalgiques + rééducation) vont en cure, on observe un net recul des douleurs et du handicap fonctionnel. Un résultat qui se maintient entre six et neuf mois.

Dans quel cas partir en cure?

Dans l'approche thérapeutique, le thermalisme se situe après les médicaments antalgiques (paracétamol), la kinésithérapie et les semelles, mais avant la prescription des anti-inflammatoires non stéroïdiens (aspirine, ibuprofène) et des morphiniques, souvent mal tolérés. Elle se place également avant l'opération, pour repousser une intervention de prothèse partielle ou totale du genou.

Pourquoi est-elle efficace?

Pendant dix-huit jours, le curiste va bénéficier de soins naturels qui possèdent une action décontractante et anti-inflammatoire. Applications de boue, bains d'eau thermale, massages, mobilisations en piscine… pour une prise en charge sans effets secondaires. Aujourd'hui, en France, plus d'une centaine de stations sont habilitées à soigner l'arthrose. Pour plus d'informations, consultez le site officiel du thermalisme : **www.france-thermale.org**

Sophie PENSA

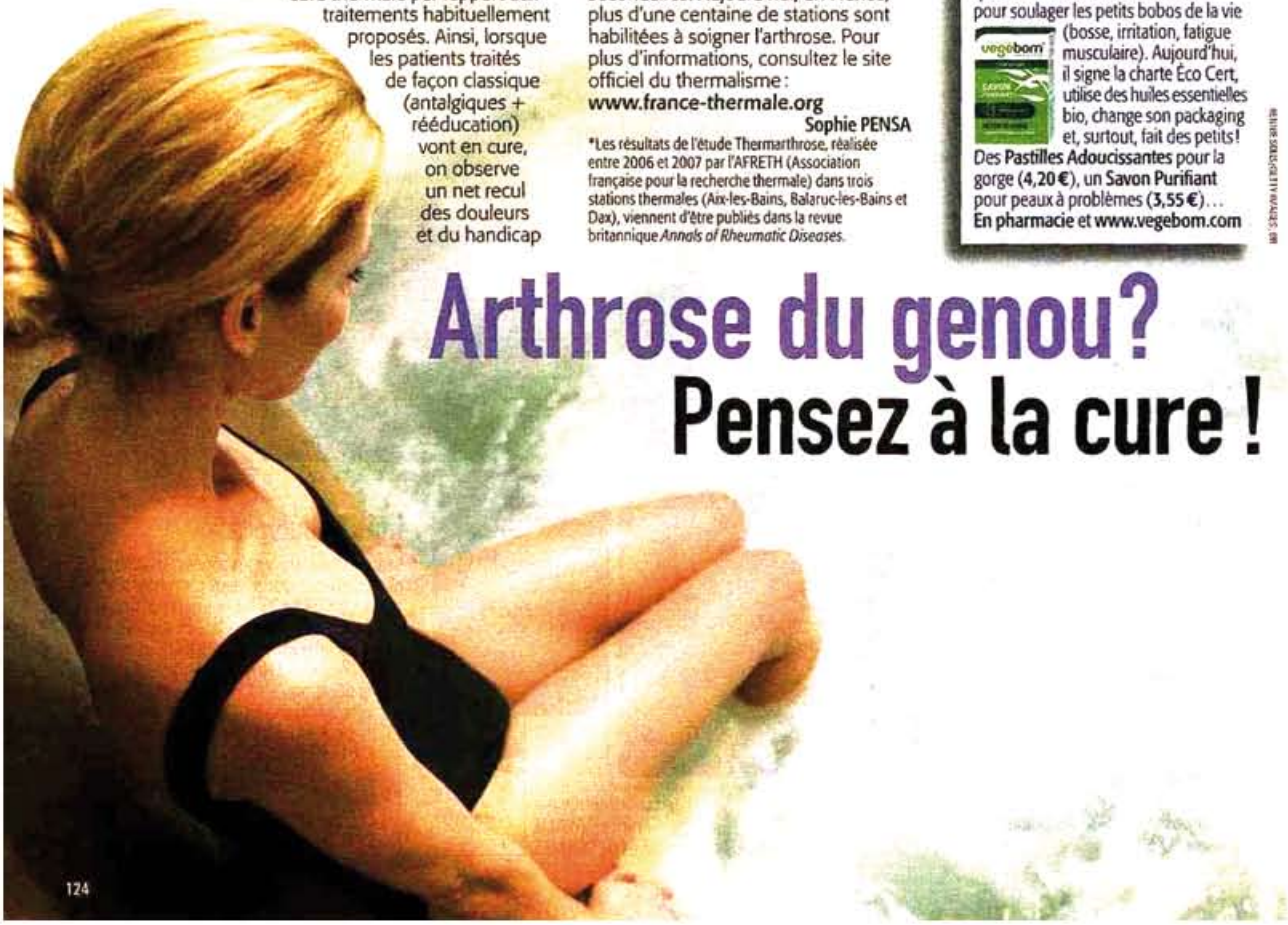
*Les résultats de l'étude Thermarthrose, réalisée entre 2006 et 2007 par l'AFRETH (Association française pour la recherche thermale) dans trois stations thermales (Aix-les-Bains, Balaruc-les-Bains et Dax), viennent d'être publiés dans la revue britannique *Annals of Rheumatic Diseases*.

RENDEZ-VOUS AUX THERMALIES

Dédiée au bien-être autour de l'eau, l'édition 2010 se tiendra du 21 au 24 janvier au Carrousel du Louvre, à Paris. Une occasion de découvrir les principaux centres de thalassothérapie en France et à l'étranger. De nombreuses animations, conférences et ateliers permettent de mieux connaître les soins et les différentes cures. Cette année, l'accent sera mis sur la lutte contre le vieillissement, le boom des soins et cures bio, ainsi que l'alimentation et le bien-être.

10 € l'entrée. Gratuite pour ceux qui téléchargent une invitation sur www.thermalies.com

COUP DE CŒUR

LÉGENDAIRE

Depuis 1932, le **Baume Universel Vegebom** doit son efficacité à 8 plantes que le Dr Miot avait sélectionnées pour soulager les petits bobos de la vie (bosse, irritation, fatigue musculaire). Aujourd'hui, il signe la charte Éco Cert, utilise des huiles essentielles bio, change son packaging et, surtout, fait des petits! Des **Pastilles Adoucissantes** pour la gorge (4,20 €), un **Savon Purifiant** pour peaux à problèmes (3,55 €)… En pharmacie et www.vegebom.com