

**ECOLE SUPERIEURE DES SCIENCES ET TECHNIQUES
DE LA SANTE DE SOUSSE**

Section : Physiothérapie

2^{ème} Année Physiothérapie

Certificat Thalassothérapie

**INDICATIONS ET CONTRE INDICATIONS
DE LA THALASSOTHERAPIE**

Dr.Sadok Gabbiche

Année Universitaire : 2009-2010

INDICATIONS ET CONTRE INDICATIONS **DE LA THALASSOTHERAPIE**

I – INDICATIONS DE LA THALASSO

- 1- **La prévention**
- 2- **Le stress**
- 3- **L'arthrose**
- 4- **Les dorsalgies**
- 5- **Les algies**
- 6- **Les jambes lourdes**
- 7- **La minceur**
- 8- **La cellulite**
- 9- **La cure post-natale**
- 10- **La ménopause**
- 11- **L'ostéoporose**
- 12- **Le vieillissement**

- 13- **Le sport**

- 14- **La traumatologie**
- 15- **Le sevrage tabagique**
- 16- **Les migraines**
- 17- **Les fatigues**
- 18- **les convalescences**
- 19- **L'insomnie**
- 20- **La rééducation**
- 21- **La relaxation**
- 22- **La Thalasso bucco-dentaire**
- 23- **Les affections gynécologiques**
- 24- **Les affections dermatologiques**

II – CONTRE INDICATIONS DE LA THALASSO

- 1- La visite médicale obligatoire**
- 2- Les affections cardio-vasculaires**
- 3- Les affections circulatoires**
- 4- Les maladies infectieuses**
- 5- Les affections dermatologiques**
- 6- Les allergies à l'iode**
- 7- Les affections endocriniennes**
- 8- Les affections cancéreuses**
- 9- Les déficiences immunologiques**
- 10- Les troubles psychiatriques**

INDICATIONS ET CONTRE INDICATIONS DE LA THALASSOTHERAPIE

I – INDICATIONS DE LA THALASSO

Contrairement au thermalisme, la thalassothérapie est avant tout généraliste, et il n'y a pas de centre à proprement parler spécialisé, même si les établissements se différencient en fonction de la présence ou non de médecins spécialistes, et surtout par rapport à des orientations thérapeutiques déterminant des profils de cures plus ou moins élaborés.

Il faut garder à l'esprit que tous les centres, qui utilisent tous l'eau de mer et avec les bienfaits reconnus du milieu marin, pratiquent forcément les mêmes indications de la thalassothérapie, mais c'est la consultation médicale d'entrée qui détermine pour chaque individu le **planning des soins** dans le cadre d'une **cure** qui est toujours **personnalisée**.

1 - La prévention

Le dernier rapport du Conseil national de la santé évalue à 120 000 le nombre de décès prématurés en France par manque de prévention. L'Institut de thalassothérapie est d'abord un lieu de Prévention-Santé où chacun peut, sans se retrouver dans un milieu sur-médicalisé, réfléchir au meilleur moyen de préserver son capital-santé

2 - Le stress



Aujourd'hui, plus de 15% des français souffrent de ce stress négatif, qui se manifeste par des douleurs abdominales ou thoraciques, des palpitations, tremblements et prurits : autant de symptômes cliniques "fonctionnels" qu'un séjour-santé aura la vertu d'atténuer :

- rupture de rythme
- recharge de l'organisme en oligo-éléments
- soins toniques ou relaxants pour harmoniser le corps et l'esprit.

3 - L'arthrose

Les rhumatismes correspondent à un vieillissement naturel plus ou moins précoce des articulations et des structures avoisinantes - muscles, tendons...entraînant douleurs et limitation des mouvements. On dénombre environ 300 sortes de rhumatismes, qu'on peut classer en deux catégories : l'arthrose, due à l'usure des articulations et l'arthrite, provoquée par l'inflammation des articulations. On en souffre à tous les âges, hommes et femmes à égalité et c'est le lot de 80% des gens, à des degrés divers, après la cinquantaine.

4 - Les dorsalgies



Curative hors périodes de crise aiguë, mais surtout préventive et conçue pour utiliser son dos sans danger et le plus longtemps possible. Changer les mauvaises habitudes (apprendre à s'asseoir, se baisser, monter en voiture, etc...) et prendre le goût du mouvement et de l'exercice. Le milieu marin, idéal pour recharger l'organisme, est un atout majeur dans le renforcement du tonus musculaire et, par conséquent, une meilleure tenue naturelle du dos.

5 - Les algies

Quand elle s'installe, la douleur entraîne contractures et déprime, qui auto-entretiennent la souffrance. La thalassothérapie apporte une solution alternative naturelle pour sortir de ce cercle vicieux, à côté des antalgiques et des anti-inflammatoires. Les soins en milieu marin soulagent la douleur, grâce à la chaleur de l'eau ,entre 34 et 36°C, qui réchauffe les masses musculaires, diminue ou supprime les crampes, favorise une meilleure circulation, favorise la résorption des oedèmes, met tout le système veineux et lymphatique en état de dilatation constante, ce qui facilite la pénétration des oligo-éléments et la recharge de l'organisme en éléments minéraux.

6 - Les jambes lourdes



Une femme sur quatre et un homme sur huit souffrent de troubles circulatoires : 18 millions de français ont les jambes lourdes !

7 - La minceur

C'est une indication majeure de la thalassothérapie, qui représente 16% de l'ensemble des demandes. Une cure menée sérieusement permet de perdre de un à trois kilos en une semaine, et, surtout, de prendre de bonnes habitudes. Le simple fait de se retrouver en bord de mer active, grâce à l'iode, le fonctionnement de la thyroïde, ce qui accélère tout le métabolisme, notamment la dégradation des graisses...

8 - La cellulite

Caractéristique féminine, la cellulite se compose d'amas adipeux regroupés en nodules, conséquence d'une circulation sanguine et lymphatique ralentie. Souvent héréditaire, elle est aussi due à une mauvaise hygiène de vie et à un manque d'activité physique. La thalassothérapie, par l'action physique et physiologique des soins marins, auxquels peuvent s'ajouter des traitements localisés comme le drainage lymphatique ou le massage fibrolytique, est une école de santé recommandée en la matière.

9 - La cure post-natale



Dès le 3ème mois après l'accouchement - mais plutôt après le 6ème mois, et de préférence toujours après l'allaitement - jamais avant : **pas de précipitation !**

Dans cette période délicate pour l'organisme, la thalassothérapie permet de restructurer les tissus, de lutter contre le surpoids, de prévenir le mal de dos, de détendre et recharge l'organisme, et de reprendre une activité physique et sportive.

Côté soins, initiation au massage, bain maman-bébé, séance de bébé nageur...peuvent être intégrés dans les forfaits.

Quant au jeune papa, il peut profiter de ces vacances, souvent les premières en famille après la naissance du bébé, pour pratiquer la thalassothérapie ou tout simplement passer de merveilleux moments avec son enfant.

10-La ménopause

11- L'ostéoporose

La cure est indiquée pour prévenir le stress, la prise de poids, et, surtout, l'ostéoporose, qui accompagne trop souvent la ménopause avec la disparition du fameux " bouclier d'oestrogènes ". Il s'agit d'une raréfaction du tissu osseux, responsable de tassements vertébraux et d'une fréquence accrue des fractures, en particulier du col du fémur . L'ostéoporose fracturaire affecte 30% des femmes après 50 ans.

En thalassothérapie, milieu dirigé et protégé en eau tiède, qui délie les contractures, apaise les douleurs, soulage les contraintes mécaniques de la pesanteur, la femme retrouve le goût de se mouvoir, nécessaire au métabolisme du muscle et du tissu osseux.

12- Le vieillissement

Contrairement à une idée reçue, la thalassothérapie n'est pas un " truc de vieux ", mais, au contraire , l'endroit sans doute le mieux adapté pour commencer le plus jeune possible à enrayer le phénomène peut-être pas si inéluctable du vieillissement

13- Le sport

L'exercice physique, à tous les âges et à tous les niveaux, est une constante de la cure. Mais la thalassothérapie ne doit pas être apparentée à une médecine du sport .Elle favorise l'état de forme général, la condition physique, la qualité de l'appareil locomoteur, la vigilance neuro-musculaire, autant de facteurs qui permettent au sportif d'être précis et efficace.

La plupart des instituts de thalassothérapie, adhérents à la Fédération Mer et Santé, possèdent une salle de gymnastique, une salle de renforcement musculaire, encadré par un professeur de sport diplômé.

Des forfaits thalassothérapie à thématique sport :

En règle générale, ces programmes comprennent un bilan physique et sportif complet et, permettent de guider l'entraînement progressif quotidien selon les capacités de chacun sans risques cardiaques ou ostéo-articulaires. Les données du bilan médical et cardio-vasculaire d'entrée déterminent les soins les mieux adaptés pour le renforcement musculaire et la récupération associés à du cardio-training.

14- La traumatologie

Entorses, luxations, fractures sont des indications spécifiques de la thalassothérapie, qui a le grand mérite, en eau de mer chauffée, de sauvegarder sans risque l'ensemble des possibilités de mouvement des articulations, de prévenir la fonte musculaire, de réduire les tensions douloureuses, l'appréhension, la fatigabilité.

Elle permet donc de raccourcir sensiblement le temps de remise en fonction, tout en la simplifiant. Il est prouvé qu'une fracture se consolide 3 fois plus vite en milieu marin.

15-Le sevrage tabagique



En France, près de 34% des adultes sont des fumeurs, le pourcentage des femmes se rapprochant de plus en plus de celui des hommes. Un séjour en thalassothérapie est un moment privilégié pour choisir d'arrêter de fumer, oxygénation de l'organisme au grand air, prise en charge et éducation alimentaire, réadaptation en douceur à l'effort.

Les soins proposés par les instituts de thalassothérapie Mer & Santé, donnant la possibilité à leur curiste de bénéficier d'un séjour anti-tabac, reposent entre autres sur la stimulation de la motivation, la relaxation et une grande disponibilité des équipes.

Une cure de remise en forme peut se réaliser dans tous les centres Mer & Santé. Deux centres en France proposent une cure spécifique pour aider au sevrage tabagique.

16-Les migraines

Les problèmes de cervicalgies (nuque bloquée), de stress, l'alimentation et les facteurs hormonaux - causes majeures de migraine - peuvent être favorablement détectés et élucidés en thalassothérapie, grâce à la combinaison de l'effet mécanique des soins, de la recharge de l'organisme en oligo-éléments et minéraux, à laquelle il convient de rajouter la dimension psychologique et l'apprentissage dans les meilleures conditions des techniques de relaxation.

17-Les fatigues

Il convient toujours de déterminer de quelle fatigue on souffre avant d'envisager une cure. Le conseil du médecin est indispensable en particulier lorsque la fatigue est persistante et commence dès le matin. Ne pas confondre, notamment, fatigue et dépression. De même, il peut y avoir des fatigues symptomatiques de maladies graves, qui n'ont rien à voir avec la fatigue fonctionnelle, indication majeure de la thalassothérapie.

Souvent, la notion de fatigue est l'extériorisation d'un déficit de certains oligo-éléments qui peut tout-à-fait passer inaperçu aux examens ou analyses standards. La fatigue, c'est aussi bien le sportif fatigué, le citadin surmené, un mauvais virage de l'âge, une déprime, une convalescence ou toute autre baisse de régime sur un organisme pas forcément en bon état. Surtout, ne pas dissimuler les symptômes : insomnie, difficultés de concentration, stress, anxiété... c'est le signal d'alarme avant la cure, qui va d'abord et surtout créer la rupture avec le quotidien et poser les bases d'une nouvelle prise en charge de soi-même.

18- les convalescences

Toute fatigue de terrain, et plus spécifiquement celle liée à des suites opératoires, est susceptible de se résorber en thalassothérapie par l'effet physique et chimique, mais aussi psychologique du milieu marin.

19- L'insomnie

Un français sur quatre prend des somnifères sans être moins fatigué pour autant... On sait par la chronobiologie que la fatigue ne suit pas le rythme du sommeil, mais celui de la vigilance. La fatigue peut toutefois résulter d'un sommeil insuffisamment réparateur et donc, être aggravée par ... le repos !

Le sevrage aux somnifères est obtenu en ;combinant soins marins, activités de relaxation, repérage individuel de ses propres rythmes et confrontation de groupe, sans oublier une information avec des spécialistes sur les mécanismes du sommeil.

20- La rééducation

Le poids d'un sujet étant 2 fois $\frac{1}{2}$ plus faible en eau de mer qu'en eau douce, le travail musculaire est réduit et les contraintes exercées sur les articulations portantes minimales. Le milieu marin est un lieu privilégié pour la rééducation fonctionnelle :

- par ses qualités physiques permettant la reverticalisation précoce
- par ses qualités biologiques, l'eau de mer non traitée permettant d'améliorer la tolérance cutanée
- par l'action de son climat vivifiant particulièrement actif sur les organismes fatigués
- par l'accélération de la normalisation des séquelles post- traumatiques (déméralisation, troubles liés à la position couchée...)

La thalassothérapie favorise une meilleure mobilité, tout en soulageant la douleur. Le climat marin agit grâce à sa richesse en ions négatifs et en iode ; l'eau de mer chauffée permet le passage dans l'organisme des oligo-éléments, notamment soufre, cobalt, fluor, phosphore et surtout calcium, magnésium et potassium qui agissent au niveau de la consolidation osseuse et du renforcement musculaire. Ces ions remplacent les ions défaillants, voire même créent une véritable réserve à l'intérieur des cellules.

21- La relaxation

En thalassothérapie, les résultats sont obtenus plus vite : la détente est optimisée parce que, préparé par les soins en eau de mer, le corps réagit plus aisément ; en outre, le patient est véritablement à l'écoute de son corps, apte à en ressentir les évolutions, les émotions tant physiques que psychiques. La sensation de bien-être active les mécanismes du plaisir. Le cortex cérébral se mobilise et déverse dans l'organisme des neuro-hormones aux propriétés anti-inflammatoires et propres à estomper la douleur. L'originalité de la relaxation sur l'eau réside dans l'exploitation des effets facilitants du support liquide

22- La Thalasso bucco-dentaire

Elle utilise l'eau de mer comme un antibiotique naturel aidant à la désinfection locale des différents récessus gingivaux interdentaires. Le dentiste fait pénétrer, grâce à de l'eau de mer chauffée, l'iode, le brome, le sodium, le calcium de façon sélective au niveau de la muqueuse, sachant que la muqueuse buccale est quatorze fois plus perméable que la peau ! L'oxygénation permet aussi une meilleure nutrition de la gencive et donc une meilleure trophicité de celle-ci. Le traitement comprend neuf séances de dix minutes, à intercaler dans une cure plus traditionnelle.

23- Les affections gynécologiques

Les affections gynécologiques passagères ou chroniques, les dyspareunies ou rapports sexuels douloureux, sont sensibles aux irrigations d'eau de mer dont la concentration peut être augmentée pour ces cas précis.

24- Les affections dermatologiques

L'action dermatologique du milieu marin se manifeste par :

- Un rééquilibrage des fonctions épidermiques de la peau
- Une meilleure minéralisation et nutrition des tissus
- Une hydratation plus importante et plus constante de la substance fondamentale du tissu conjonctif
- Une prévention du relâchement des fibres musculaires associé à un ralentissement du processus de vieillissement des cellules épidermiques.

II – CONTRE INDICATIONS DE LA THALASSO

La Thalassothérapie a-t-elle des contre indications ?

Oui, quelques unes. C'est d'ailleurs pour cela qu'il est plus que recommandé d'opter pour la visite médicale d'entrée quand celle-ci n'est pas déjà incluse dans le forfait. Car, outre son rôle de prescripteur des soins de thalasso, c'est le médecin qui juge si le curiste est apte ou pas à entamer une cure.

S'il s'avérait que le médecin du centre constate une contre-indication donnant lieu à l'annulation de la cure, le curiste se verrait rembourser sa cure (hors frais de dossier).

Parmi les contre-indications notables à la thalassothérapie, notons

- l'allergie à l'iode,
- les problèmes d'hypothyroïdies et d'hyperthyroïdie donnant lieu à un traitement,
- les fractures non consolidées,
- les convalescences d'un accident cardiaque ou
- Accident vasculaire cérébral récent (moins de 6 mois) et
- certaines maladies de peau.
- Enfin, les cures sont contre-indiquées aux femmes enceintes avant le 3ème mois et à partir du 6ème mois.

1 - La visite médicale obligatoire

La visite médicale obligatoire d'entrée de cure est en partie destinée à éviter les contre-indications, notamment quand celles-ci peuvent entraîner des phénomènes de contagion dangereux et préjudiciables à l'ensemble de l'établissement.

Certaines affections ne sont pas à proprement parler des contre-indications, mais exigent des précautions. C'est le cas, en particulier, pour les maladies cardiaques et aussi pour les cancers. En fonction de l'avis du médecin traitant, on peut faire une cure de thalassothérapie si le cancer a été traité et stabilisé.

Personnalisation

C'est la visite médicale d'entrée qui détermine le programme de cure. Sur la fiche planning, le médecin détermine un programme de soins individuel et donne des indications personnalisées : pression et température de l'eau, endroits du corps à traiter, durée des soins.

Prévention

Un séjour de thalassothérapie est souvent la seule occasion dans l'année de voir un médecin. La médecine des bien-portants consiste justement à prévenir d'éventuels troubles de santé et à déterminer à froid les facteurs de risque.

2- Les affections cardio-vasculaires

Les cardiopathies aiguës (affections coronariennes, troubles du rythme), les maladies cardiaques décompensées (malades souffrant d'essoufflement), les insuffisances cardiovasculaires majeures, les hypertensions artérielles.

Toutefois, les affections cardiovasculaires traitées, et donc stabilisées, ne sont plus un obstacle à certains soins de thalassothérapie, à condition d'être pratiqués sous suivi médical rigoureux.

3- Les affections circulatoires

Les artérites et les phlébites sont totalement contre-indiquées. Pour des affections circulatoires, la thalassothérapie n'a qu'un rôle préventif ; quand les varices sont installées, par exemple, il est déjà trop tard.

4- Les maladies infectieuses

Certaines dermatoses : les affections mycologiques (par exemple : champignons entre les orteils ou sous les ongles) ; les dermites infectieuses (staphylocoques, streptocoques...), virales (certaines formes d'herpès, le syndrome de kaposi, les verrues plantaires) ou suintantes (formes aiguës d'eczéma, plaies surinfectées, furoncles...)

5- Les affections dermatologiques

Les ulcérations étendues, les brûlures graves et les éruptions cutanées infectées sont autant de contre indication à la thalassothérapie.

6- Les allergies à l'iode

Elle interdit formellement le séjour en bord de mer. Toutefois, l'allergie à l'iode survenant après injection, pour examens exploratoires, ne représente pas une contre-indication formelle à la thalassothérapie.

7- Les affections endocriniennes

Les affections thyroïdiennes sont une contre-indication, à cause de l'iode, à moins de bénéficier d'un traitement de substitution.

8- Les affections cancéreuses

La contre-indication est impérative en phase aiguë, lorsqu'il y a chimiothérapie ou de radiothérapie.

En revanche, la thalasso thérapie peut être bénéfique en période de rémission, par exemple à la suite de cancers du sein ou de la prostate...En fonction de l'avis du médecin traitant, on peut faire une cure de thalasso thérapie . Cela peut d'ailleurs être une étape décisive vers le retour normal au milieu familial et professionnel.

Les soins doivent être pratiqués progressivement, avec beaucoup de prudence, d'autant que l'air marin peut fatiguer ces patients déjà fragiles, et souvent déprimés.

Le traitement est toujours fixé au cas par cas, avec ses spécificités. En revanche, métastases et reprises évolutives locales sont des contre-indications formelles.

9- Les déficiences immunologiques

La séropositivité n'interdit pas de faire une cure ; mais, quand le sida est déclaré, la thalasso thérapie est formellement contre-indiquée.

10- Les troubles psychiatriques

Quand ils sont structurels ou en phase aiguë (psychoses, schizophrénie...).

Dans le cas d'états dépressionnaires limites, c'est au médecin de prendre une décision lors de la visite d'entrée de cure.