

Cher(e) curiste,

Vous avez réservé une cure dans notre établissement et votre arrivée est prévue dans quelques jours.

Afin que votre séjour se passe pour le mieux nous vous invitons à faire une auto-évaluation des risques encourus lors de ces 15 derniers jours et de votre capacité à suivre une cure thermique (voir document joint).

Ce document vous sera demandé par le médecin thermal lors de votre première visite.

S'agissant de la prise de température à votre entrée dans l'établissement, celle-ci ne sera systématique mais pourra être imposée en cas de suspicion.

Dans la station thermale nous vous demanderons de porter un masque jetable (non fourni par la station et changé quotidiennement), de vous laver les mains régulièrement ou d'utiliser le gel hydroalcoolique mis à votre disposition et de respecter les règles de distanciation physique d'au moins 1 mètre.

Il vous sera demandé de venir avec le minimum d'effets et d'objets personnels, (le port de gants et l'usage de mouchoirs autre que ceux fournis par l'établissement sont à proscrire). Un sac plastique à usage unique vous sera demandé pour stocker l'ensemble de vos effets personnel y compris vos chaussures, dans notre vestiaire.

Pour le bienfait de tous il a été mis en place un ensemble de protocoles d'hygiène et de sécurité selon le référentiel sanitaire des stations thermales afin de vous garantir une cure avec un minimum de risques et de lever toutes vos appréhensions.

Dans le contexte actuel nous vous conseillons de télécharger sur votre téléphone l'application « STOP COVID », cet outil pouvant aider à la lutte contre l'épidémie.

Nous souhaitons toute votre compréhension dans le respect de toutes les exigences qui sont demandées et vous prions de recevoir nos sincères salutations.

La Direction des Thermes de La Léchère

Chers curistes,

La société médicale de La Léchère s'est mobilisée afin de concourir à l'intérêt des curistes, dans le cadre des recommandations nationales imposées à notre établissement thermal.

En substance, ces recommandations visent à :

- Convaincre les personnes souffrantes de se faire soigner avant leur départ en cure, et à différer leur départ en cas de confirmation de la Covid par leur médecin.
- Mettre en pratique la notion fondamentale de la médecine : « d'abord ne pas nuire ».

Rappelons aussi, que la plupart de ces contraintes sont temporaires.

Concernant la détection de dernière minute avant le départ :

Les **symptômes évocateurs** largement diffusés dans les médias sont parfaitement adaptés pour vous permettre de réaliser une **auto-évaluation**. Nous tenons à vous rappeler la nécessité d'un avis médical au moindre doute, car rien ne vous serait plus désagréable que d'arriver malade !

Il en est de même si vous avez eu un contact avec une personne atteinte.

Concernant votre état de santé habituel :

Il nous a paru utile d'adapter les informations publiées par les autorités sanitaires. Celles-ci ont particulièrement souligné la **nécessité d'évaluer le rapport bénéfice attendu de la cure face aux risques encourus en cas de contamination**. Il est à préciser que les maladies dont vous souffrez ne peuvent vous faire attraper un virus, mais peuvent rendre la maladie virale plus grave (comme pour la Grippe).

Pour cette raison, nous vous demandons de réaliser une **autoévaluation**. Au moindre doute vous aurez à vous rapprocher de votre médecin traitant.

Afin de vous aider, nous vous fournissons ici trois tableaux récapitulatifs que vous pouvez montrer à votre médecin si besoin. Enfin, votre médecin peut contacter le médecin thermal afin de concertation. **L'objectif est d'éviter que votre médecin thermal soit dans l'obligation de vous refuser l'accès aux soins lors de votre arrivée.**

Rappelons que ce texte est aussi disponibles sur le site Internet de l'établissement, accessibles et téléchargeables par vous-même ou votre médecin.

Tableau 1 : les situations où la cure serait nettement déraisonnable.

Principes	Exemples et/ou commentaires
Traitements réduisant l'immunité	Biothérapie des maladies inflammatoires chroniques comme la Polyarthrites Rhumatoïde, la SPA, la RCUH, (...) Traitements anti rejet de greffe d'organe. Ablation de la rate.
Cancers évolutifs en cours de traitement ou avec altération de l'état général (sauf hormones pour le sein, la prostate...)	Un simple traitement hormonal est admis.
Certaines maladies du sang comme une forte drépanocytose ou hémopathies malignes, leucémies...	Eventuellement avis de l'hématologue traitant.
Infection au VIH avec $CD4 < 200/mm^3$	Un VIH bien maîtrisé est accepté
Insuffisance d'un organe vital	Cardiaque stade 4 Rénale avec dialyse Foie, cirrhose stade B de Child-Pugh
Diabète mal équilibré ou avec complications.	Avec atteinte des artères (cœur, membres inférieurs, cerveau) ou atteinte des reins
Hypertension sévère ou avec complications	Des complications à type d' AVC, infarctus, insuffisance cardiaque ou rénale même légères ; ou ayant nécessité une hospitalisation.
Infarctus ou pontage n'ayant pas encore été contrôlé par épreuve d'effort cardiologique.	
Maladie respiratoire sévère (BPCO, asthme, fibrose...).	La sévérité est le fait d'avoir nécessité au moins 1 hospitalisation et/ou de nécessiter au moins 2 médicaments permanents.
Obésité avec $IMC > 40$ (par exemple 120 kg pour 1,72 m)	L' IMC = poids divisé par la taille au carré. 90 kg pour 1,72 m → 30,4 parce que : $1,72 \times 1,72 = 2,958$ et $90 \text{ divisé par } 2,958 = 30,4$

Tableau 2 : situations discutables, **un avis du médecin traitant est recommandé**. Un certificat de sa part, accompagné de commentaires, sera d'une grande aide.

Il est à noter que le **risque est toujours majoré pour les hommes** par rapport aux femmes.

L'âge, sans maladie particulière associée.	85 ans et plus nous paraît un mauvais rapport bénéfique / risque. Cependant l'âge physiologique est plus important que l'âge réel.
Un surpoids avec IMC > 30	Existe-t-il une maladie associée ?
Infarctus, AVC, chirurgie vasculaire, datant de moins de 2 ans	
Les associations de différents problèmes.	Ce sont les situations les plus difficiles à évaluer. Par exemple : âge + surpoids + traitement cardiovasculaire ou anti diabétique...

Tableau 3 : les situations qui ne sont pas des risques considérables (le plus sympathique...).

Cette liste est tirée des questions qui nous sont fréquemment posées ; elle n'est évidemment pas exhaustive.

Une arythmie bien contrôlée	Fibrillation auriculaire par exemple
Un Pace Maker	
Une thrombose veineuse (phlébite) même récente.	Plutôt une bonne indication
Des douleurs persistantes après une Covid guérit.	Plutôt une bonne indication
Une grossesse avant son 6è mois.	
Un traitement anticoagulant	

De façon générale, il convient de rappeler :

- Que les connaissances évoluent rapidement, et donc les recommandations sanitaires aussi, ce qui modifierait alors nos conseils...
- L'établissement thermal est lui aussi soumis à un référentiel très strict qui vous protège,
- Que, en conséquence, votre risque reste plus lié aux **gestes barrières** que vous aurez à charge de maintenir **dans votre vie sociale hors établissement** (attention aux retrouvailles !)

Au total, nous pensons que peu de patients se verront contraints de différer leur cure, et que les curistes présents se trouveront en une situation semblable à celle de chez eux.

Nous profitons aussi de cette lettre pour vous signaler notre Jugement favorable sur l'application « Stop Covid ». Même si elle est peu utilisée, elle sera efficace le cas échéant pour retrouver tous les contacts (nos téléphones ayant meilleure mémoire que nous !)

Nous vous souhaitons donc la meilleure cure possible.

Les médecins thermaux de La Léchère.