

# CENTRE THERMAL Avène

Être en cure à Avène, c'est prendre du temps pour soi et pour sa peau.

C'est pourquoi le Centre Thermal Avène vous propose 2 programmes d'Éducation Thérapeutique du Patient ainsi que des ateliers et conférences à choisir selon vos besoins et votre pathologie, dans le but d'améliorer votre qualité de vie au quotidien.

## ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE DU PATIENT (ETP)

### LES PROGRAMMES

se déroulent sur environ **8h à 14h** à réaliser pendant les trois semaines de cure. Ils sont composés de :

#### UN ENTRETIEN INDIVIDUEL A VOTRE ARRIVÉE

Il permet de déterminer avec un membre de l'équipe éducative des thermes, vos connaissances, vos besoins et vos objectifs. L'ensemble des informations recueillies permettra de personnaliser le programme pour être au plus près de vos besoins.

#### DES SEANCES INDIVIDUELLES ET COLLECTIVES

Il s'agit de séances éducatives qui seront choisies en fonction de vos objectifs fixés lors de votre entretien individuel. Elles sont animées par une équipe pluridisciplinaire composée de dermatologue, pharmacien, infirmier, diététicien, psychologue, socio-esthéticienne, enseignant en activité physique adaptée...

#### UN BILAN DE SORTIE

En fin de programme, cet entretien permet de faire le point sur les actions que vous allez mettre en place dans votre quotidien et de réajuster si nécessaire pour améliorer votre qualité de vie.

**CES PROGRAMMES SONT ACCESSIBLES UNIQUEMENT SUR RESERVATION  
A DES DATES DEFINIES A L'AVANCE  
CONTACTEZ-NOUS POUR PLUS DE RENSEIGNEMENTS**

Programmes payants agréés par l'agence régionale de santé Occitanie ,  
Non pris en charge par l'assurance maladie.



### LE PROGRAMME « EczA'Gère » :

Ce programme d'ETP s'adresse aux enfants, adolescents et adultes atteints d'eczéma atopique.

*Ce programme a été élaboré en collaboration avec des experts français de l'eczéma atopique des écoles de l'atopie de Lyon, Montpellier, Toulouse et Nantes.*

#### LES THEMATIQUES DU PROGRAMME

- ÇA VIENT D'OU ET COMBIEN DE TEMPS ÇA VA DURER ?
- COMMENT MIEUX MAITRISER L'HYGIENE ET L'HYDRATATION DE MA PEAU ?
- POURQUOI TRAITER L'ECZEMA ?
- COMMENT JE GERE MON QUOTIDIEN AVEC L'ECZEMA ?

*DEMANGEAISONS, STRESS, ALIMENTATION, IMAGE DE SOI, MODE DE VIE...*

### LE PROGRAMME « Me ressourcer après un cancer » :

Ce programme d'ETP vous permettra de trouver et de mettre en place les ressources nécessaires dans la phase « après-cancer ». Un moment pour faire le point sur vos besoins et votre mode de vie.

#### LES SEANCES EDUCATIVES\*

- **ACTIVITE PHYSIQUE** : 1 séance individuelle et 3 séances collectives
- **NUTRITION** : 2 séances individuelles et 1 séance collective
- **IMAGE DE SOI** : 2 séances individuelles : « conseils dermo-cosmétique », « conseil en image et maquillage correcteur »
- **PSYCHOLOGIE** : 2 séances collectives « S'exprimer sur son vécu grâce à l'art-thérapie », « Mieux gérer son stress et se sentir plus apaisé »

*\*choix de 3 modules à définir en fonction du bilan*



## ATELIERS & CONFÉRENCES À L'UNITÉ\*\*



### ADULTES

- Hygiène, Hydratation & Alternatives au grattage
- S'exprimer sur son vécu grâce à l'art-thérapie
- Mieux gérer son stress et se sentir plus apaisé
- Alimentation une alliée pour le capital santé de votre peau
- Alimentation après un cancer : conseils pratiques
- Prendre soin de sa peau et de ses cicatrices (*post-cancer*)
- Gymnastique adaptée (*post-cancer*)  
*certificat médical de non-contre-indication au sport obligatoire*
- Exercices adaptés pour la mobilité des épaules et bras (*post-cancer*) *prévoir un maillot de bain*
- Maquillage médical et correcteur
- Maquillage rajeunissant
- Conseil en image par la colorimétrie

### ENFANTS

- Hygiène, Hydratation
- Application des émoullissants
- Alternatives au grattage
- Création de la boîte anti-gratouilles

### ADOLESCENTS

- Hygiène, Hydratation & Alternatives au grattage
- Maquillage médical
- Art-thérapie

### CONFÉRENCES

- Réunion de bienvenue et d'informations sur la cure thermale à Avène
- Conférence médicale sur l'eczéma atopique
- Conférence médicale sur le psoriasis
- Activité physique et Santé

\*\* Ateliers payants, non pris en charge par l'assurance maladie. Tarifs : voir verso

L'accès à nos conférences est gratuit.

Ateliers et conférences accessibles sur inscription sous réserve de disponibilité de places.

Pour plus de renseignements et inscriptions, contactez-nous au :

☎ 04.67.23.37.54

ou par e-mail :

✉ [ateliers.thermes.avene@pierre-fabre.com](mailto:ateliers.thermes.avene@pierre-fabre.com)

# CENTRE THERMAL

# Avène

## TARIFS 2023

### ATELIERS

	L'unité
Hygiène et Hydratation	10,00 €
Alternative au grattage	10,00 €
Application de l'émollient	10,00 €
Création de la Boîte antigratouille	10,00 €
Art-thérapie ados	10,00 €
S'exprimer sur son vécu grâce à l'art-thérapie	10,00 €
Mieux gérer son stress et se sentir plus apaisé	10,00 €
Alimentation	10,00 €
Prendre soin de sa peau et de ses cicatrices (post-cancer)	10,00 €
Gymnastique adaptée (post-cancer)	15,00 €
Exercices adaptés pour la mobilité des épaules et bras (en piscine)	15,00 €
Maquillage médical et correcteur	20,00 €
Maquillage rajeunissant	20,00 €
Maquillage non-curiste (individuel)	40,00 €
Conseil en image par la colorimétrie (individuel)	40,00 €

### CONFERENCES

Accès gratuit

### PROGRAMMES ETP

	Le programme
Me ressourcer après un cancer (durée 10h à 14h)	180,00 €
EczA'Gère* (durée 8h à 12h)	120,00 €

**\*Programme EczA'Gère accessible uniquement sur les dates suivantes :**

Du 24 avril au 12 mai  
Du 19 juin au 7 juillet  
Du 10 au 28 juillet  
Du 31 juillet au 18 août  
Du 7 au 25 août  
Du 11 au 29 septembre  
Du 23 octobre au 10 novembre

Pour plus de **renseignements et inscriptions**, contactez-nous au :  
ou par e-mail :

☎ 04.67.23.37.54

✉ [ateliers.thermes.avene@pierre-fabre.com](mailto:ateliers.thermes.avene@pierre-fabre.com)