



CENTRE THERMAL  
**Avène**

# GUIDE du Curiste

Se réconcilier avec sa peau,  
lui offrir un nouveau départ.

**Eau Thermale Avène,  
la confiance d'une peau saine.**



C'est dans une ambiance chaleureuse et bienveillante que les thermes se sont organisés au fil des années pour apporter au-delà des soins, un réel soutien aux patients.

La cure thermale est vécue comme un moment de répit, un havre de paix avec le regard bienveillant de chacun, soignés et soignants.

Une parenthèse pour se reconstruire, physiquement et moralement pour trouver enfin l'apaisement.

Tous ces visages radieux après quelques semaines de cure, nous en donnent la meilleure preuve.



**Sophie MERY**  
Directrice du Centre Thermal Avène



## Sommaire

### → P 4-5

Présentation du Centre Thermal

### → P 6 à 9

Nos indications de cure

### → P 10-11

Nos cures Enfants

### → P 12-13

La cure Post-Cancer

### → P 14-15

Nos cures

### → P 16 à 21

Nos soins

### → P 22 à 25

L'éducation thérapeutique  
du patient

### → P 26-27

Ateliers et Conférences

### → P 28-29

La Sensicure

### → P 30 à 37

Informations Pratiques

### → P 38-39

Votre hébergement



# BIENVENUE À AVÈNE

Dans un cadre de vie et un espace de temps préservés, le Centre Thermal Avène offre de **vivre l'expérience d'une Eau puissante et unique aux propriétés scientifiquement prouvées.**

Dédiée à la dermatologie et aux affections de la muqueuse buccale, nos équipements sont déclinés pour répondre à des attentes de soins comme de bien-être. La partie thermale permet la prise en charge des curistes présentant des pathologies comme\* :

- Dermatite atopique et eczéma
- Psoriasis
- Suite de traitements oncologiques
- Acné Inflammatoire
- Affections des muqueuses buccolinguales
- Ichtyoses
- Brûlures
- Prurits et prurigos chroniques
- Cicatrices après une chirurgie
- Lichens cutanéomuqueux
- Inconfort du cuir chevelu après une perte de cheveux liée aux traitements
- Rosacée
- Maladie de Verneuil
- Sclérodermie
- Épaississement des paumes des mains et plantes des pieds
- Sécheresse de la peau généralisée

Conscients que chaque affection est unique, nous vous proposons dès votre arrivée, un **programme de soins personnalisé.** Des conférences et ateliers animés par une équipe experte et attentive, vous donneront les clés pour soulager votre quotidien.



## UNE EAU ACTIVE & PUISSANTE

L'Eau Thermale Avène se distingue par sa **composition unique** acquise lors d'un parcours souterrain **de plus de 50 ans.**

À côté des composantes minérales constantes de l'eau, la présence d'une microflore originale appelée **Aqua. Dolomiaea** a été explorée par nos chercheurs. C'est en perçant ce secret qu'a pu être défini **le double patrimoine** de l'Eau Thermale Avène, à l'origine de ses bienfaits.

### PATRIMOINE MINÉRAL :

- Faible minéralisation
- Équilibre ionique bicarbonaté, calcique et magnésien
- Riche en oligo-éléments
- pH neutre

### PATRIMOINE BIOLOGIQUE :

- *Aqua. Dolomiaea* : Microflore non pathogène qui provient de la roche la dolomie traversée par l'eau thermale pendant 50 à 200 ans avant d'arriver jusqu'au Centre Thermal.
- Cette microflore vient rétablir l'équilibre de la flore bactérienne physiologique de la peau dérégulée lors des affections cutanées.

**Diminution de la réactivité de la peau**

**Renforcement de la barrière cutanée**

**Respect de la physiologie de la peau sensible**

\* Cette liste n'est pas limitative. D'autres maladies de peau peuvent être prises en charge, après concertation entre le médecin traitant et le médecin thermal.



## NOS INDICATIONS **DE CURE**



# ECZÉMAS OU DERMATITE ATOPIQUE

En France, 2,5 millions de personnes souffrent de dermatite atopique, qui est une forme d'eczéma. 10 % à 15 % des enfants de moins de 3 ans sont touchés par cette pathologie cutanée pouvant être fortement invalidante.

La prévalence de cette maladie chronique en fait un véritable problème de santé publique. Il existe toutefois des traitements qui permettent d'améliorer les symptômes et la qualité de vie des patients. La cure thermale s'inscrit dans le parcours de soins des patients souffrant d'eczéma atopique.

# PSORIASIS

Le psoriasis cutané est une maladie inflammatoire chronique de l'épiderme. Elle se caractérise par l'apparition de plaques rouges sur le corps, recouvertes de squames blanches. Les squames sont de petites lamelles de peau morte qui se détachent.

C'est une maladie qui touche 2 à 3 % de la population, soit environ 2,3 millions de personnes en France. Elle survient le plus souvent entre 20 et 40 ans. Elle n'est pas contagieuse et évolue par poussées. L'image de soi peut être atteinte quand on souffre de cette maladie du fait de la difficulté à affronter le regard des autres.

# POST-CANCER

Suite à une intervention chirurgicale, une chimiothérapie ou une radiothérapie, le corps et tout particulièrement la peau, ont besoin de retrouver confort et bien-être. L'aspect d'une cicatrice, d'une peau desséchée, des marques de brûlures, des inconforts cutanés divers suite aux traitements, tous ces désagréments peuvent être améliorés par les soins thermaux et l'approche globale proposée dans les différents ateliers.

# CICATRICES

La cicatrisation est un processus de réparation de la peau qui évolue sur plusieurs mois et comprend différentes étapes. La réparation cutanée dure une dizaine de jours tandis que la réparation proprement dite commence dès le premier jour avec la formation d'un bourgeon charnu qui est recouvert progressivement par les cellules épidermiques pour fermer la plaie. Cette phase dépend évidemment de la taille de la plaie et peut durer un mois. Vient ensuite la phase de remodelage avec modification du collagène et de la matrice extracellulaire qui peut durer plusieurs mois. Certains de nos soins thermaux comme la douche sous-marine, les massages sous eau et les douches filiformes sont particulièrement intéressants dans la prise en charge thermale des cicatrices.

## LICHEN PLAN BUCCAL

C'est une maladie inflammatoire chronique de la peau et des muqueuses touchant environ 1 % de la population, caractérisée par un trouble de la kératinisation et qui se développe de manière générale sur la face interne des joues. Cependant, il n'est pas rare de trouver un lichen plan sur les lèvres et les gencives. Le lichen plan est une affection qui se caractérise par des inflammations cutanées irritantes de couleur violacées et blanchâtres, que l'on nomme papules. Les soins thermaux dermatologiques et buccaux sont intéressants pour améliorer les lésions de lichen.

## ACNÉ INFLAMMATOIRE

L'acné est une affection très fréquente chez les adolescents, qui peut parfois persister à l'âge adulte. Elle se caractérise par des « boutons » sur le visage, et parfois sur le dos et le thorax. Les premiers symptômes caractéristiques de l'acné sont l'apparition de boutons noirs et de boutons blancs, suivie de rougeurs. Les soins thermaux seront particulièrement intéressants sur la composante inflammatoire en réduisant les rougeurs grâce aux propriétés anti-inflammatoires de l'Eau Thermale Avène.

## DERMITE SÉBORRHÉIQUE

C'est une maladie inflammatoire chronique de la peau fréquente, qui se manifeste par des plaques rouges recouvertes de squames grasses dans des localisations particulières. Deux grandes formes existent : celle du nourrisson dans les premiers jours de vie et celle de l'adulte qui évolue par poussées et rémissions. C'est une maladie bénigne mais très gênante.

## DYSHIDROSE

La dyshidrose encore appelée pompholyx est une forme d'eczéma vésiculeux localisé aux mains et aux pieds. Les vésicules siègent sur les paumes des mains et les plantes des pieds ainsi que sur les faces latérales des doigts et des orteils.

## ICHTYOSE

L'ichtyose est une maladie génétique monogénique caractérisée par une peau anormalement sèche et qui desquame ce qui la fait ressembler à des écailles de poisson. Elle est due à une anomalie d'un gène qui joue un rôle dans la formation de la barrière cutanée. Son mode de transmission est variable et plus de 50 gènes sont connus à ce jour dont les anomalies conduisent à des types d'ichtyoses différents. La cure thermale aidera à ramollir les squames pour les éliminer plus facilement et pouvoir traiter la peau sous-jacente avec des émoullissants afin de lui redonner confort et souplesse et retarder la formation des nouvelles squames.

## SCLÉRODERMIE

La sclérodermie est une maladie rare, dite auto-immune. Autrement dit le système immunitaire dysfonctionne et l'organisme agresse ses propres tissus. Le durcissement de la peau, appelé fibrose, est le principal symptôme de la maladie. La peau s'épaissit et prend un aspect cireux. Les soins thermaux viendront apporter de la souplesse aux zones fibreuses.

## PRURIT & PRURIGO

Le prurit est un symptôme synonyme de démangeaisons alors que le prurigo est l'ensemble des lésions cutanées provoquées par le prurit. Les démangeaisons sont des sensations désagréables qui conduisent au grattage, par un phénomène réflexe, donc difficilement contrôlable. Se gratter apporte un soulagement temporaire qui laisse place à une douleur. Des crises se succèdent, souvent si intenses qu'elles empêchent l'endormissement et/ou réveillent la nuit. Le prurit altère donc considérablement la qualité de vie. Certains soins thermaux comme le bain ou les douches filiformes seront très bénéfiques pour soulager les lésions et le prurit.

## BRÛLURES

La brûlure est une destruction cutanée qui peut se produire lors d'une agression thermique (flamme, liquide bouillant...) lors d'une exposition à un rayonnement (soleil, radiations ionisantes...), par contact avec un produit chimique (soude, acide chlorhydrique...) ou plus rarement lors d'une agression électrique. La brûlure est d'autant plus grave qu'elle est profonde et étendue. Les soins thermaux vont apporter de la souplesse aux parties touchées par la brûlure, permettant une meilleure mobilité grâce à la réduction de la rétraction des tissus observée à l'issue des 3 semaines de soins thermaux.





LE CENTRE THERMAL,  
**ROYAUME  
DES ENFANTS**

## DES SOINS **ADAPTÉS**

Une équipe pluridisciplinaire (hydrothérapeutes, infirmières, kinésithérapeutes, médecins, socio-esthéticiennes) est présente au Centre Thermal Avène pour assurer une approche globale de la médecine. Chaque jour, votre enfant restera en zone de soins pendant une durée d'environ 1h30.

Vous accompagnerez votre enfant (de - de 12 ans) durant toute la durée des soins (1 accompagnateur/ enfant).

## UN PROGRAMME D'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE & **DES ATELIERS ADAPTÉS**

- Hygiène et hydratation
- Application des émoullients
- Alternatives au grattage
- Création de la boîte anti-gratouilles
- Maquillage adolescent et pré-adolescent
- Art-thérapie adolescents

*Voir pages 22-23-27*

## CLUB ENFANTS **LES MÛRIERS**

La vocation du club enfants «Les Mûriers» est d'offrir aux enfants un lieu d'accueil et de loisirs qui respectent leurs attentes et celles de leur famille. Chaque semaine, nous abordons un thème différent autour d'activités, de grands jeux et sorties découvertes. Nous accueillons vos enfants à partir de 3 ans jusqu'à 12 ans.

N'hésitez pas à nous contacter :

**Tél.:** +33 (0)4 67 23 46 30 / +33 (0)6 83 85 24 60  
[animation.avenne@pierre-fabre.com](mailto:animation.avenne@pierre-fabre.com)

Du lundi au vendredi,  
de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 16h30.

En cours de  
labellisation





**LA CURE  
POST-CANCER**

Lorsque la peau a été fragilisée suite à des traitements anti-cancéreux, une cure thermale en dermatologie est tout à fait indiquée pour retrouver confort cutané et bien-être général.

Les suites dermatologiques prises en charge en cure thermale sont :

- l'aspect d'une cicatrice,
- la peau sèche,
- les marques de brûlures,
- l'inconfort cutané et du cuir chevelu,
- les démangeaisons,
- l'épaississement palmo-plantaire,
- l'atteinte des muqueuses buccales.

## DES SOINS **ADAPTÉS**

Pris en charge par une équipe pluridisciplinaire (hydrothérapeutes, infirmières, kinésithérapeutes, médecins, socio-esthéticiennes).

## **UN PROGRAMME D'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE & DES ATELIERS**

Un programme d'éducation thérapeutique du patient soutenu par une équipe pluridisciplinaire viendra compléter la cure pour une approche globale.

- Adapter son activité physique après un cancer
- Améliorer la mobilité de ses bras et de ses épaules
- Adapter son alimentation après le traitement actif du cancer
- S'exprimer sur son vécu grâce à l'Art-Thérapie
- Mieux gérer son stress et se sentir plus apaisé
- Booster l'image de soi

*Voir page 24*

## ESPACE ANIMATION **LES MÛRIERS**

Chaque semaine, un programme d'animations vous est proposé.

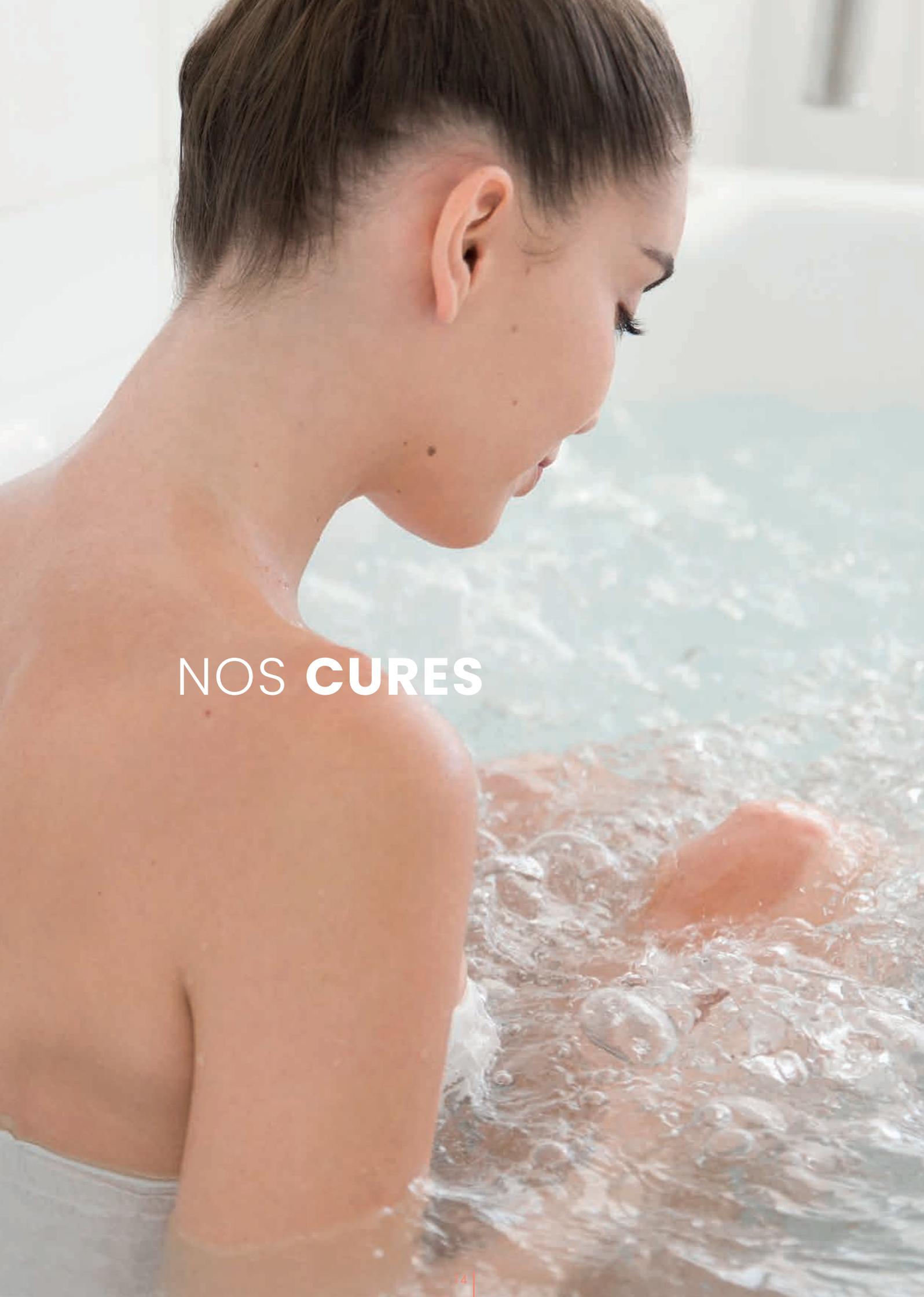
À disposition dans le parc thermal: terrain de tennis, boulodrome, terrain de volley, échiquier géant, table ping-pong, mini golf, terrain multi-sports.

À disposition dans le village: boulodrome, parcours sportif.

N'hésitez pas à nous contacter :

**Tél.:** +33 (0)4 67 23 46 30 / +33 (0)6 83 85 24 60  
animation.avenne@pierre-fabre.com

Du lundi au vendredi,  
de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 16h30.

A close-up, profile view of a woman with dark hair pulled back, sitting in a bathtub. She is looking down at the water. The water is splashing and bubbling. The text 'NOS CURES' is overlaid in white, bold, sans-serif font on her shoulder.

**NOS CURES**

# CURE LIBRE

6, 12 OU 18 JOURS

Ces séjours ne nécessitent pas de prescription médicale, ils n'ouvrent pas droit à une prise en charge par l'assurance maladie. Ils peuvent être renouvelés plusieurs fois par an. Ils viennent parfois en complément d'une cure conventionnée pour en prolonger l'effet.

- **CURE LIBRE 6 JOURS**

**Programme 4 soins par jour** selon prescription du médecin thermal, parmi: bain hydromassant, douche et pulvérisation générale, pulvérisation locale, douche capillaire, compresses d'eau thermale, massage sous eau, douche filiforme, soins buccaux.

- **CURE LIBRE 12 JOURS**

**Programme 4 soins par jour** selon prescription du médecin thermal, parmi: bain hydromassant, douche et pulvérisation générale, pulvérisation locale, douche capillaire, compresses d'eau thermale, massage sous eau, douche filiforme, soins buccaux.

- **CURE LIBRE 18 JOURS**

**Programme 4 soins par jour** selon prescription du médecin thermal, parmi: bain hydromassant, douche et pulvérisation générale, pulvérisation locale, douche capillaire, compresses d'eau thermale, massage sous eau, douche filiforme, soins buccaux.

# CURE CONVENTIONNÉE

18 JOURS

Il s'agit des cures prises en charge par l'assurance maladie suite à une prescription médicale. Tout médecin est habilité à prescrire une cure thermale. Pour cela le formulaire CERFA N°11139-02 doit être remis par le médecin au patient futur curiste afin de l'envoyer à sa caisse préalablement à sa venue en cure.

**Une cure conventionnée a toujours une durée de 3 semaines:  
18 jours de soins du lundi au samedi inclus, soit 72 soins thermaux au total.**

# UN ESPACE BIEN-ÊTRE

*Plus de détails page 28-29.*



# NOS SOINS



# SOINS À BASE D'EAU THERMALE D'AVÈNE

Les soins dermatologiques :

## **BAINS SIMPLES, AÉROBAINS ET HYDROMASSANTS**

Pivot du traitement thermal, le bain a des effets multiples : émollient, anti-inflammatoire et sédatif. D'une durée de 20 minutes, dans une eau thermale légèrement chauffée à 32 °C pour votre confort de soins, ce bain se déroule en deux temps : 10 minutes d'aérobains (bulles) suivies de 10 minutes de jets hydromassants. C'est le premier soin thermal de votre programme journalier pour préparer votre peau aux soins qui vont suivre.

## **DOUCHES ET PULVÉRISATIONS GÉNÉRALES**

Ces soins ont également un effet sédatif qui soulagera vos démangeaisons. Ce soin se déroule aussi en deux temps, 5 minutes de douches multi-jets avec une eau thermale chauffée à 32 °C suivie de 5 minutes de pulvérisation : l'eau thermale chauffée est mélangée à l'air ambiant pour vous envelopper d'un brouillard frais qui permet de retarder la réapparition de l'inconfort cutané et des démangeaisons le plus loin possible dans la journée. La sensation de frais venant déjouer les terminaisons nerveuses impliquées dans les phénomènes de grattage.

## **DOUCHES FILIFORMES**

Ces douches, à pression modulable, sont administrées par les médecins du centre thermal. Elles permettent un soin très ciblé des lésions et assurent un massage profond du derme et un assouplissement de la peau. Ces douches « décapantes » vont redonner de la mobilité à des zones raidies par les diverses lésions de la peau comme les cicatrices de brûlures, les plaques épaissies de psoriasis ou d'eczéma consécutives au grattage. Elles durent 5 minutes avec une eau thermale chauffée à 32 °C.

## **MASSAGES SOUS L'EAU**

Cette technique procure un effet assouplissant et relaxant. Ces massages sous eau sont réalisés par des kinésithérapeutes. Ils durent 10 minutes avec une eau thermale chauffée à 32 °C. Ces massages sont particulièrement intéressants pour améliorer l'aspect des cicatrices en réduisant leur relief pour les rendre plus planes et améliorer leur souplesse.

## **PULVÉRISATIONS LOCALES & COMPRESSES D'EAU THERMALE**

Ces pulvérisations locales sont appliquées avec des compresses d'eau thermale sur les lésions les plus irritées, sur le visage, les mains, le cuir chevelu, elles permettront de calmer l'inflammation et soulager vos démangeaisons. Ces soins sont réalisés avec une eau thermale non chauffée pour rechercher l'effet rafraîchissant et apaisant qui retarde la réapparition des démangeaisons.

**EXCLUSIF**

## **PULVÉRISATIONS DU CUIR CHEVELU**

Ce soin consiste à balayer le cuir chevelu avec des jets d'eau thermale chauffée à 32 °C en mouvement rotatif d'avant en arrière pendant 5 minutes. Il vient soulager les cuirs chevelus irrités, qui démangent suite à diverses affections : psoriasis, eczéma, dermatite séborrhéique et lors de la repousse des bulbes capillaires après une perte de cheveux liée à des traitements médicamenteux comme certaines chimiothérapies, ou encore en cas de pelade.

A woman with short dark hair, wearing a white bathrobe, is shown from the chest up. She is looking down at a glass she is holding, from which water is being poured. The background is a light-colored wall with a large, abstract sculpture of a face on the right. The overall atmosphere is calm and serene.

**NOS SOINS  
BUCCAUX**

# SOINS **BUCCAUX**

Les affections de la muqueuse bucco-linguale (bouche et langue) sont nombreuses et d'origine variée.

On peut citer :

- gingivites et stomatites subaiguës et chroniques,
- aphtoses chroniques,
- glossites,
- inflammations de la langue de causes diverses,
- glossodynies,
- lichen buccal ou érythémateux,
- asialie ou hyposialie consécutives à des pathologies ou des traitements.

Les soins thermaux de la bouche vous seront particulièrement bénéfiques. Ils consistent en une déclinaison des soins thermaux corporels adaptés à la sphère buccale. Un simple ajout de quelques appareillages sur nos installations permettra de vous soulager de ces maux qui perturbent la qualité de vie lorsque l'alimentation n'est plus un plaisir mais une souffrance.

## **BAINS DE BOUCHE**

À base d'Eau Thermale Avène.

## **DOUCHES GINGIVALES**

Pour masser et nettoyer la muqueuse.

## **PULVÉRISATIONS DE LA CAVITÉ BUCCALE**

Pour un effet anti-inflammatoire et décongestionnant.

### Notre conseil

**Lors de la cure, remplacez l'eau de boisson habituelle par l'Eau Thermale Avène. Associée aux soins dermatologiques ou buccaux, la cure de boisson est un véritable complément des soins externes. Nous préconisons de boire 1,5L d'Eau Thermale Avène chaque jour (1L chez les enfants). Des fontaines sont à votre disposition dans les soins et à l'entrée des Thermes pour vous y servir à volonté en arrivant, pendant et après vos soins.**



NOS SOINS  
**SOCIO-ESTHÉTIQUES**

# SOINS SOCIO-ESTHÉTIQUES

Lorsque l'on souffre d'une dermatose chronique les soins hydratants quotidiens s'inscrivent dans la routine de soin. Aussi la cure thermale est l'occasion de se décharger de cette routine en la confiant à des mains expertes pour en apprécier tous les bienfaits et vivre ces instants comme des moments de plaisir que l'on offre à son corps. Nos socio-esthéticiennes sauront vous cocooner pendant ces soins.



La playlist de votre choix qui s'adapte à votre humeur (intensité du stress), grâce au partenariat du Centre Thermal avec la Société MusicCare. Un vrai bonheur.

## **ENVELOPPEMENT DU CORPS AVEC CRÈME ÉMOLLIENTE**

Un complément important dans l'accompagnement des peaux sèches à tendance atopique. Il permet de diminuer l'épaisseur de la couche cornée tout en apportant davantage de confort.

## **MODELAGE HYDRATANT DU CORPS**

Ce soin corporel apporte à votre peau les bénéfices d'une hydratation optimisée par un modelage tout en douceur.

## **SOIN VISAGE AVEC CRÈME HYDRATANTE**

Relaxant, il apaise la peau en calmant ses irritations et lui procure du confort en l'hydratant.

## **SOIN COMPLET DU CUIR CHEVELU**

Ce soin consiste à appliquer un émollient sur le cuir chevelu suivi d'un massage doux et d'un temps de pose sous une serviette éponge. Il permet de diminuer les squames, de calmer les démangeaisons et les irritations. Par un massage doux il assouplit le cuir chevelu et laisse place à la détente.

## **MODELAGE MAINS/PIEDS**

Ce soin apporte à votre peau les bénéfices d'une hydratation optimisée par un modelage tout en douceur.

## **ENVELOPPEMENT MAINS/PIEDS**

Ce soin spécifique hydrate et redonne souplesse à vos mains et pieds. La crème appliquée en couche épaisse est recouverte d'un film occlusif et de moufles/chaussons.

## **SOIN ACNÉ**

Ce soin visage apaisant, anti-irritant et hydratant est destiné aux peaux acnéiques irritées ou asséchées par des traitements médicamenteux ou des cosmétiques inappropriés.

## **EXFOLIATION ACNÉ**

Ce soin destiné aux peaux acnéiques associe une exfoliation douce à une compresse d'Eau Thermale Avène.



# L'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE DU PATIENT

# PROGRAMME D'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE DU PATIENT « ECZA'GÈRE »

Ce programme s'adresse aux enfants, adolescents et adultes atteints d'eczéma atopique. L'objectif est de mieux comprendre cette maladie afin d'améliorer son quotidien et sa qualité de vie.

Il se déroule sur environ 8 à 12h à réaliser pendant les trois semaines de cure.

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.

## LE PROGRAMME

### ENTRETIEN INDIVIDUEL À VOTRE ARRIVÉE

Il permet de déterminer avec un membre de l'équipe éducative des thermes, l'incidence de l'eczéma sur votre vie, ce que vous savez sur l'eczéma et ce que vous faites pour aller mieux. L'ensemble des informations recueillies permettra de personnaliser le programme pour être au plus près de vos besoins.

### PARTICIPATION À DES ATELIERS

Des séances éducatives collectives et individuelles, 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...

### 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.

## LES THÉMATIQUES DU PROGRAMME

- **ÇA VIENT D'OÙ ET COMBIEN DE TEMPS ÇA VA DURER ?**
- **COMMENT MIEUX MAÎTRISER L'HYGIÈNE ET L'HYDRATATION DE MA PEAU ?**
- **POURQUOI TRAITER L'ECZÉMA ?**
- **COMMENT JE GÈRE MON QUOTIDIEN AVEC L'ECZÉMA ?**  
Démangeaisons, stress, alimentation, image de soi, mode de vie.

**CE PROGRAMME EST ACCESSIBLE UNIQUEMENT SUR DES DATES DÉFINIES À L'AVANCE.  
PROGRAMME PAYANT AGRÉÉ PAR L'AGENCE RÉGIONALE DE SANTÉ OCCITANIE.**



# PROGRAMME D'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE DU PATIENT

## « Me ressourcer après un cancer »

Ce programme personnalisé, d'une durée de 10 à 14h, 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 nouveau mode de vie.

## LE PROGRAMME

### ENTRETIEN INDIVIDUEL À VOTRE ARRIVÉE

Il permet de déterminer avec un membre de l'équipe éducative des thèmes, vos connaissances, vos besoins et vos objectifs afin de personnaliser votre programme.

### PARTICIPATION À DES ATELIERS

Des séances éducatives individuelles et collectives, animées par une équipe pluridisciplinaire, seront choisies en fonction de vos objectifs fixés lors de votre entretien individuel.

### BILAN DE SORTIE

En fin de programme, cet entretien permet de faire le point sur les actions que vous vous sentez capable de mettre en œuvre dans votre quotidien et de réajuster si nécessaire.

## LES SÉANCES ÉDUCATIVES\*

### 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.



**CE PROGRAMME EST ACCESSIBLE UNIQUEMENT  
SUR RÉSERVATION À L'AVANCE.**

**PROGRAMME PAYANT AGRÉÉ PAR  
L'AGENCE RÉGIONALE DE SANTÉ OCCITANIE.**



A woman in a white lab coat is seated at a table, looking towards a young girl. The girl is sitting on a purple chair and is focused on applying something from a small container to her arm. The table is covered with a light green cloth and has several items on it: a white tube, a white spray bottle, a blue folder, a small white container, and a stack of white tissues. The background is a plain, light-colored wall.

NOS **ATELIERS & CONFÉRENCES** À L'UNITÉ

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 des ateliers et des conférences à choisir selon vos besoins et votre pathologie dans le but d'améliorer votre qualité de vie au quotidien.

## NOS ATELIERS D'ÉDUCATION À LA SANTÉ DE LA PEAU

### 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
- Gymnastique adaptée (post-cancer)
- Prendre soin de sa peau et de ses cicatrices (post-cancer)
- Exercices adaptés pour la mobilité des épaules et des bras (post-cancer)
- Maquillage médical et correcteur
- Maquillage rajeunissant
- Conseil en image par la colorimétrie

### ENFANTS

- Hygiène et Hydratation
- Application des émollients
- Alternatives au grattage
- Création de la boîte anti-gratouilles

### ADOLESCENTS

- Hygiène, Hydratation et alternatives au grattage
- Maquillage médical
- Art-thérapie

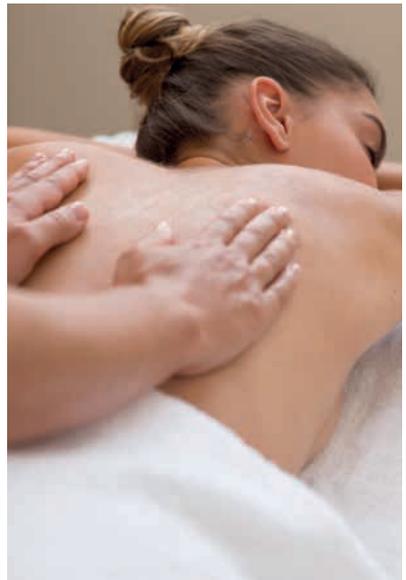
## NOS CONFÉRENCES

- 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. Se référer au feuillet Tarifs. L'accès à nos conférences est gratuit. Ateliers et Conférences accessibles sur inscription, sous réserve de disponibilité.



# LA SENSICURE



# NOTRE ESPACE BIEN-ÊTRE « SENSICURE »

Un nouvel espace « bien-être » vous accueille pour venir vous ressourcer dans l'Eau Thermale Avène et profiter des conseils et des soins réalisés avec les produits Eau Thermale Avène.

## **VOS SOINS BIEN-ÊTRE SE DÉCLINENT SUR UNE DURÉE DE 1 À 5 JOURS**

alliant un programme sur mesure de soins thermaux et dermo-cosmétiques. Dès votre arrivée un accueil personnalisé est assuré par une hydro-esthéticienne pour vous proposer un bilan cosmétologique et définir votre programme de soins.

### **VOUS POURREZ CHOISIR**

#### **3 SOINS THERMAUX PARMIS LES SOINS SUIVANTS :**

- Bain hydromassant
- Douche / pulvérisation générale
- Pulvérisations locales: mains/visage/cuir chevelu
- Compresses à l'eau thermale

&

#### **2 SOINS DERMO-COSMÉTIQUES CHAQUE JOUR PARMI NOTRE CARTE DE SOINS :**

- Gommage visage ou Gommage corps
- Modelage visage ou Modelage corps
- Beauté des mains ou Beauté des pieds

Conseil Maquillage  
Programme spécial mains  
Accès à la tisanderie

**NOUVEAU**

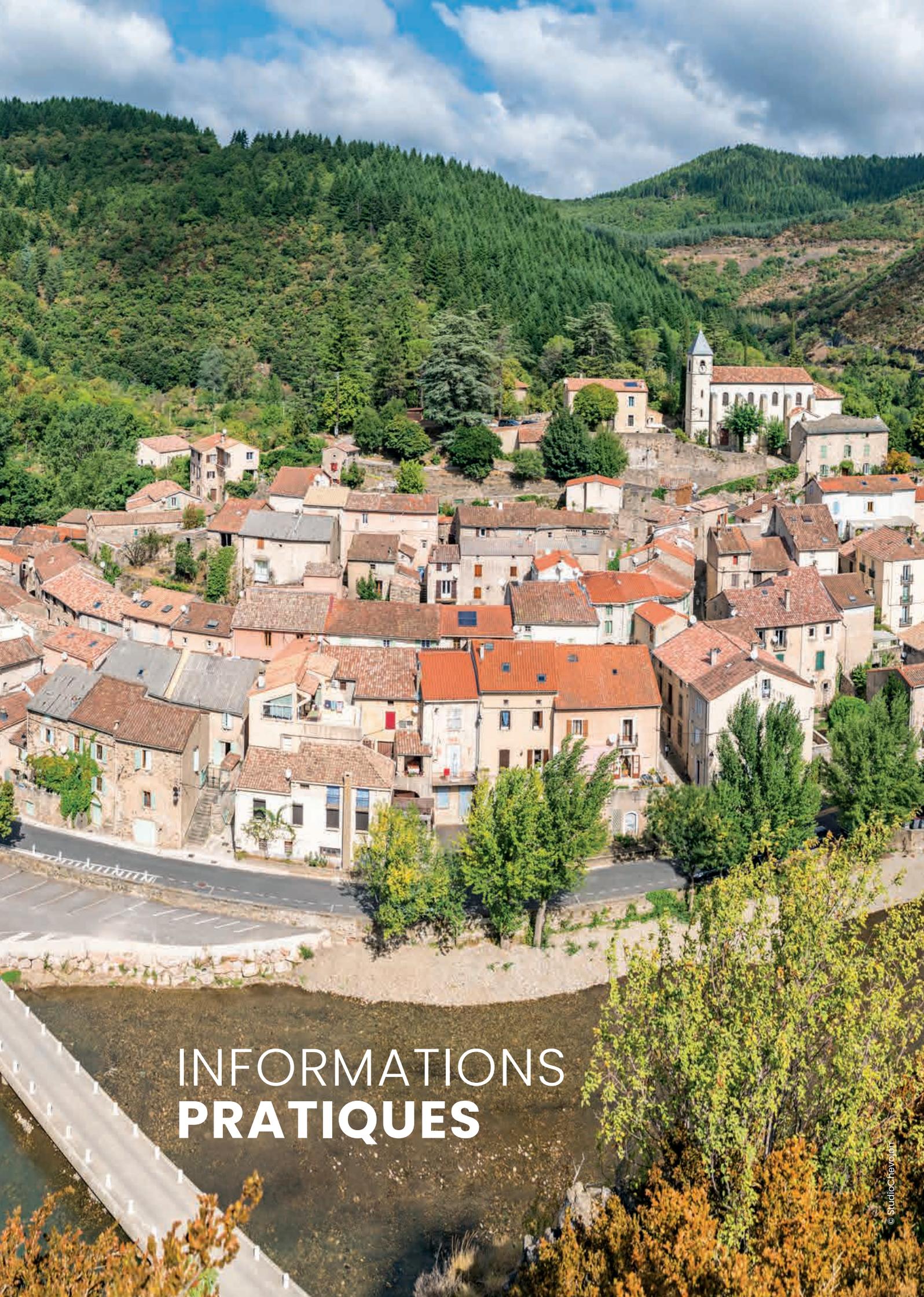
**VOUS NE DISPOSEZ QUE DE PEU DE TEMPS POUR VOUS OFFRIR  
UNE PAUSE BIEN-ÊTRE DANS NOTRE ESPACE SENSICURE ?**

**NOUS NOUS ADAPTONS À VOUS EN VOUS PROPOSANT  
3 PROGRAMMES COURTS\* : 45 MIN, 1H15, 2H**

EAU THERMALE  
**Avène**  
*L'Hotel*  
★★★★

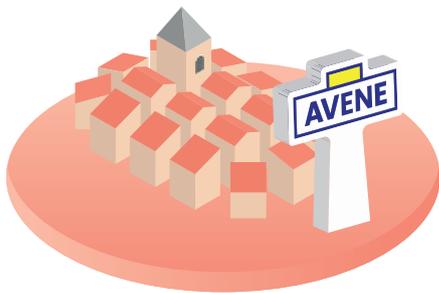
**POSSIBILITÉ D'ALLIER BIEN-ÊTRE ET HÉBERGEMENT  
AVEC UNE NUITÉE À EAU THERMALE AVÈNE L'HÔTEL.**  
Nous consulter.

\* Dans la limite des places disponibles.



# INFORMATIONS PRATIQUES

## JE PRÉPARE MA CURE THERMALE



1

### Je choisis ma cure thermique

Cure conventionnée\* **18j**

OU

Cure libre **6j** **12j** **18j**



Je fixe **mon rendez-vous médical de début de cure**

➔ **+33 (0)9 73 03 26 90**  
ou en ligne [www.docteur-rendez-vous.fr](http://www.docteur-rendez-vous.fr)

2

### Je réserve mon hébergement

Je contacte l'hôtel pour **connaître les disponibilités**

➔ [www.eauthermaleavene-lhotel.com](http://www.eauthermaleavene-lhotel.com)  
ou [avene.hotel@pierre-fabre.com](mailto:avene.hotel@pierre-fabre.com)  
**+33(0)4 67 23 44 45**

Je consulte **le guide de l'hébergement** édité  
➔ par **l'Office de Tourisme**

[www.tourisme.grandorb.fr](http://www.tourisme.grandorb.fr)



3

### Je réserve ma cure en ligne

➔  **RÉSERVER MA CURE**  
sur [www.centrethermalavene.com](http://www.centrethermalavene.com)

OU

➔  **Les Thermes d'Avène  
Les Bains d'Avène**  
34260 Avène - France

**+ arrhes**



# Confirmation !

POUR TOUTE QUESTION



**+ 33(0)4 67 23 41 87**

## JE PRÉPARE MON SÉJOUR BIEN-ÊTRE



1

Je choisis  
mon séjour bien-être  
dans l'espace  
sensicure

Sensicure

1j 2j 3j 5j

Sans consultation médicale



NOUVEAU

Je contactez le Centre Thermal  
pour connaître les disponibilités

+ 33(0)4 67 23 41 87

2

J'envoie mon  
formulaire de  
réservation

➔  RÉSERVER MA CURE  
SUR [www.centrethermalavene.com](http://www.centrethermalavene.com)

OU

➔  Les Thermes d'Avène  
Les Bains d'Avène  
34260 Avène - France



## Confirmation !

3

Je réserve mon  
hébergement

➔ Je contactez l'hôtel pour  
connaître les disponibilités  
[www.eauthermaleavene-lhotel.com](http://www.eauthermaleavene-lhotel.com)  
OU [avene.hotel@pierre-fabre.com](mailto:avene.hotel@pierre-fabre.com)  
+33(0)4 67 23 44 45

➔ Je consulte le guide de  
l'hébergement édité  
par l'Office de Tourisme  
[www.tourisme.grandorb.fr](http://www.tourisme.grandorb.fr)

EAU THERMALE  
Avène  
L'Oréal  
\*\*\*\*

Grand Orb  
TOURISME  
Avène - Bichaux  
Lambou Les Bains

POUR TOUTE QUESTION



+ 33(0)4 67 23 41 87

# COMMENT VENIR À AVÈNE



## PAR LES AIRS

- **Aéroport Montpellier-Méditerranée** (90 km)  
Tél.: +33 (0)4 67 20 85 00 / [www.montpellier.aeroport.fr](http://www.montpellier.aeroport.fr)
- **Aéroport Béziers-Agde-Vias** (70 km)  
Tél.: +33 (0)4 67 809 909 / [www.beziers.aeroport.fr](http://www.beziers.aeroport.fr)



## PAR LES RAILS

**TGV : Paris-Montpellier**, tous les jours.  
Gare la plus proche :  
Le Bousquet d'orb [www.sncf-connect.com](http://www.sncf-connect.com)



## PAR LA ROUTE

- **De Montpellier** : N109 direction Millau, N9, puis A75 direction Lodève, D35 direction Lunas puis Bousquet d'Orb, puis D8 jusqu'à Avène.
- **De Béziers** : D909 jusqu'à Bédarieux, D35 direction Bousquet d'Orb, puis D8 jusqu'à Avène.
- **De Clermont-Ferrand ou de Millau** : A75 direction Montpellier sortie Lodève.



- **Navette Montpellier (Gare ou Aéroport) - AVÈNE**, uniquement le week-end.

Se renseigner auprès de l'Espace Animation Les Mûriers pour réserver le trajet.  
Tél.: +33 (0)4 67 23 46 30  
Email: [animation.avene@pierre-fabre.com](mailto:animation.avene@pierre-fabre.com)



## Les Taxis

Le Bousquet d'Orb: Taxis ambulances Douarche Tél.: +33 (0)4 67 23 80 56



**POUR TOUTS RENSEIGNEMENTS COMPLÉMENTAIRES  
MERCİ DE CONSULTER LE BUREAU D'INFORMATION TOURISTIQUE**

**Tél: + 33(0)4 67 23 43 38  
[www.tourisme.grandorb.fr](http://www.tourisme.grandorb.fr)**

# LA PRISE EN CHARGE **ADMINISTRATIVE**



# AIDE AU REMPLISSAGE DU QUESTIONNAIRE DE PRISE EN CHARGE

Formulaire CERFA 111398\*02 disponible auprès de votre organisme d'assurance maladie.

- Formulaire à compléter **par le médecin prescripteur et l'assuré** (téléchargeable sur Amelipro).
- Joindre les justificatifs demandés si nécessaire pour bénéficier d'une prise en charge partielle des frais de transport et d'hébergement (sous conditions de ressources).

Pensez à vous renseigner auprès de votre mutuelle (complémentaire santé).



## Cure thermale

### Questionnaire de prise en charge

à adresser à votre  
organisme d'affiliation

111398\*03

l'assuré(e) et le bénéficiaire de la cure thermale

- l'assuré(e)
 

n° d'immatriculation		date de naissance	
nom-prénom (suivi, s'il y a lieu, du nom d'usage)			
adresse			
code postal	commune		
s'agit-il d'un accident causé par un tiers ? <input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non			
- le bénéficiaire de la cure (s'il n'est pas l'assuré)
 

nom		Date de naissance
prénom		

le prescripteur

je, soussigné(e), certifie que  
est atteint(e) d'une affection justifiant une cure thermale dans l'orientation thérapeutique indiquée

l'état de santé du patient nécessite un traitement thermal annexe (seconde orientation)  oui  non

**ORIENTATIONS THERAPEUTIQUES**

Rhumatologie	RH	Phlébologie	PHL
Voies respiratoires	VR	Affections psychosomatiques	PSY
Affections digestives et maladies métaboliques	AD	Troubles du développement chez l'enfant	TDE
Gynécologie	GYN	Neurologie	NEU
Dermatologie	DER	Maladies cardio-artérielles	MCA
Affections des muqueuses bucco-linguales	AMB	Affections urinaires et maladies métaboliques	AU

1ère orientation  2ème orientation

Station prescrite

Etablissement

Année de réalisation de la cure

- Mentions spéciales - La cure est-elle prescrite :
 

- Dans le cadre d'une hospitalisation ?	<input type="checkbox"/> oui	<input type="checkbox"/> non
- D'un placement en maison d'enfants à caractère sanitaire (MECS)?	<input type="checkbox"/> oui	<input type="checkbox"/> non
- Dans le cadre d'une Affection Longue Durée exonérante?	<input type="checkbox"/> oui	<input type="checkbox"/> non
- En rapport avec un accident du travail ou d'une maladie professionnelle ?	<input type="checkbox"/> oui	<input type="checkbox"/> non
si oui, numéro de l'AT/MP <input type="text"/> et/ou date de l'AT <input type="text"/>		
- En rapport avec l'affection pour laquelle le patient est pensionné de guerre ?	<input type="checkbox"/> oui	<input type="checkbox"/> non

j'atteste l'absence de toute contre-indication liée à l'état général du malade connue à ce jour

signature de l'assuré(e)	signature du médecin	date
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
		cachet du médecin
		<input type="text"/>

Conformément au Règlement européen n°2016/679/UE du 27 avril 2016, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification aux données vous concernant auprès du Directeur de votre organisme d'assurance maladie ou de son Délégué à la Protection des Données. Pour en savoir plus, rendez-vous sur la page protection des données du site [www.ameli.fr](http://www.ameli.fr). En cas de difficultés dans l'application de ces droits, vous pouvez introduire une réclamation auprès de la Commission nationale Informatique et Libertés.

S3185c

Une fois ce Cerfa 111398\*02 complété, vous devez le faire parvenir à votre organisme d'assurance maladie, qui vous enverra votre prise en charge administrative de cure thermale.

Elle comporte deux ou trois volets :

- un volet 1 pour les honoraires médicaux,
- un volet 2 pour le forfait thermal,
- un volet 3 éventuellement pour bénéficier d'une prise en charge partielle des frais de transport et d'hébergement (sous conditions de ressources).

A woman with dark hair, wearing a white lab coat over a black top, is looking directly at the camera with a slight smile. She is wearing a gold necklace with a circular pendant and a pearl earring. The background is a blurred clinical setting with a window.

LE SUIVI MÉDICAL  
**DE VOTRE CURE**

# LA CONSULTATION D'ARRIVÉE **EN CURE**

**PRENDRE RENDEZ-VOUS AUPRÈS  
DU CABINET MÉDICAL DU CENTRE THERMAL  
Tél. : 09 73 03 26 90  
ou sur le site [www.centrethermalavene.com](http://www.centrethermalavene.com).**

## DÈS SOINS PERSONNALISÉS **DÈS VOTRE ARRIVÉE**

Un des médecins du centre thermal vous recevra en consultation. Selon votre dossier médical et votre état de santé à votre arrivée, il établira un programme quotidien de soins thermaux spécifiquement adaptés, d'environ 1h30.

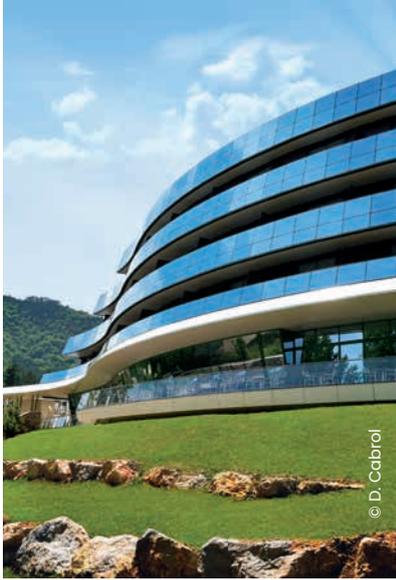
**IMPORTANT**

**POUR UNE PRISE EN CHARGE PLUS PERSONNALISÉE, PENSEZ À VOUS MUNIR  
DE VOTRE DOSSIER MÉDICAL ET D'UN COURRIER DE VOTRE MÉDECIN LORS  
DE VOTRE CONSULTATION DE DÉBUT DE CURE.  
CELA FACILITERA GRANDEMMENT LA CONNAISSANCE DE VOTRE DOSSIER  
MÉDICAL PAR NOS MÉDECINS THERMAUX.**

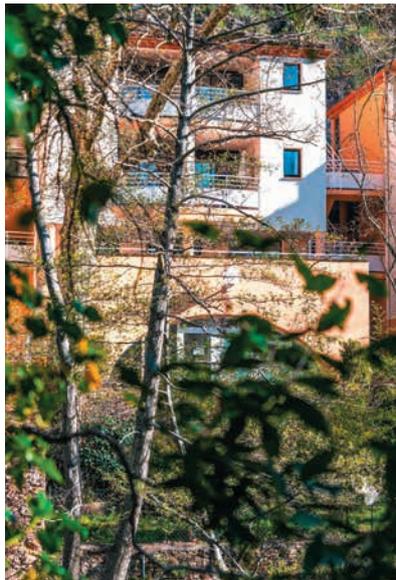
## **PENDANT** VOTRE CURE

**VOUS SEREZ ENTRE LES MAINS DE PROFESSIONNELS DIPLÔMÉS  
& EXPÉRIMENTÉS**

- Médecins thermaux (généralistes ou dermatologues)
- Infirmières
- Masseurs kinésithérapeutes
- Hydro-thérapeutes
- Hydro-esthéticiennes
- Socio-esthéticiennes



# CHOISISSEZ VOTRE HÉBERGEMENT



# EAU THERMALE AVÈNE L'HÔTEL



**L'hôtel du site thermal**, dans la continuité du Centre Thermal Avène, propose des **services & prestations « à la carte »** aux curistes et visiteurs du monde entier pour qu'ils vivent une expérience unique alliant confort et bien-être au cœur de la Haute Vallée de l'Orb.

Les 56 chambres et 4 suites de l'hôtel, parfaitement équipées, spacieuses et lumineuses, possèdent toutes une large terrasse aménagée donnant sur le parc.

Côté restaurant, le Chef vous propose un choix varié parmi les classiques revisités de la cuisine française en fonction des saisons. Pour vous détendre lors de votre séjour à l'hôtel, vous pourrez profiter de l'espace Piscine & Fitness, composé d'un couloir de nage intérieur, un bassin extérieur ainsi qu'une salle de sport.

**Tél. : +33 (0)4 6723 44 45**

**Email : [avene.hotel@pierre-fabre.com](mailto:avene.hotel@pierre-fabre.com)**

**[www.eauthermaleavene-lhotel.com](http://www.eauthermaleavene-lhotel.com)**

# RÉSIDENCE VAL D'ORB



À quelques pas de l'établissement thermal, la **Résidence Val d'Orb du studio au T2** offre tout le confort souhaité, téléphone, télévision, cuisine équipée, planche et fer à repasser, sèche-cheveux, climatisation. Connexion Internet gratuite. Draps fournis et changés hebdomadairement. Réception ouverte 24h/24. Buanderie collective. Possibilités de demi-pension ou pension complète à l'hôtel. Accès à la piscine extérieure de l'hôtel, tennis et minigolf.

**Tél. : +33 (0)4 6723 44 45**

**Email : [avene.hotel@pierre-fabre.com](mailto:avene.hotel@pierre-fabre.com)**

**[www.eauthermaleavene-lhotel.com](http://www.eauthermaleavene-lhotel.com)**

# CENTRE THERMAL Avène



© Jessica David

“L'eau d'Avène fait du bien...  
mais le sourire,  
la gentillesse, l'accueil sont  
des bienfaits inestimables.  
Merci à tous.”

“Séjour très agréable,  
reposant.  
La nature fait des miracles.”

“Je me suis dit à l'arrivée:  
« Avène que pourra ! »  
et Avène a pu semble-t-il!”

Une cure au Centre Thermal Avène, ce sont des professionnels  
du Thermalisme qui viennent à vous, pour vous aider.  
C'est aussi un pas vers les autres curistes, les accompagnants,  
tous ceux qui vous entourent, qui souffrent et qui espèrent.

  
Pierre Fabre

**Centre Thermal Avène**  
Tél.: +33 (0)4 67 23 41 87  
[www.centrethermalavene.com](http://www.centrethermalavene.com)

© Les Thermes Avène, StudioChevojon, Getty images, D. Cabrol, J. David.