



CENTRE THERMAL
Avène

GUIDE du Curiste

Une eau active pour une peau
apaisée, en bonne santé

**Eau Thermale Avène,
la médecine de la peau.**



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

→ **P 12 à 17**

Nos soins

→ **P 18 à 21**

L'éducation thérapeutique du patient

→ **P 22-23**

Ateliers Santé et Bien-Être

→ **P 24-25**

Le Spa Thermal

→ **P 26 à 29**

Informations pratiques

→ **P 30-31**

Prise en charge

→ **P 32-33**

Suivi médical

→ **P 34-35**

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 prurigios 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, par une approche globale de votre prise en charge.



UNE EAU ACTIVE & PUISSANTE

L'eau thermale d'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 micro-flore originale appelée **Aqua. Dolomia** a été explorée par nos chercheurs. C'est en perçant ce secret qu'a pu être défini **le double patrimoine** de l'eau thermale d'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. Dolomia* : 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.



A close-up, side-profile photograph 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 around her, creating a dynamic and refreshing atmosphere. The lighting is soft and natural, highlighting the texture of the water and the woman's skin.

NOS CURES

NOS MINI CURES OU CURES LIBRES

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 renouveler l'effet.

• CURE DE 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, pédiluve, douche au jet.

• CURE DE 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, pédiluve, douche au jet.

• CURE DE 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, pédiluve, douche au jet.

CURE CONVENTIONNÉE

18 JOURS

Il s'agit des cures prises en charge par l'assurance maladie suite à une prescription médicale. Tout médecin ou chirurgien dentiste est habilité à prescrire une cure thermale. Pour cela le formulaire CERFA N°11139 doit être remis par le médecin ou chirurgien dentiste 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 6 jours sur 7, soit 72 soins thermaux sur la durée totale de la cure. Les soins ont lieu du Lundi au Samedi pas de soins le dimanche.



CURE ENFANT

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).

Pour distraire votre enfant, nous proposons un service "club enfant" :

Nous accueillons vos enfants de 3 ans à 12 ans, "Chaque enfant a une histoire à raconter, un rêve à poursuivre, et un avenir à construire. Laissons les être les héros de leur propre histoire."

Les thématiques hebdomadaires seront choisies en concertation avec les enfants parmi un large choix d'activités tournées vers la nature, l'environnement, la découverte et l'autonomie.

N'hésitez pas à nous contacter :

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



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.

PULVÉRISATIONS DU CUIR CHEVELU

Ce soin consiste à balayer le cuir chevelu avec des jets d'eau thermale chauffée à 32° 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.

DOUCHE AU JET

Ce soin consiste à appliquer manuellement de l'eau thermale en jet sur des zones spécifiques pendant 3 minutes. Il apporte un soulagement aux plaques d'eczéma lichénifiées, au prurit cicatriciel des grands brûlés et aux cicatrices. Grâce à cela, il assouplit les zones traitées, réduit l'inconfort lié aux frottements des vêtements et améliore la mobilité des cicatrices, notamment sur les articulations.

PEDILUVE

Le pédiluve est un bain localisé en eau thermale, réalisé dans un bassin individuel pour une durée de 10 minutes. Il soulage l'hyperkératose palmoplantaire, le psoriasis, les ichtyoses, et les lésions d'eczéma aux chevilles. Ce soin assouplit les zones traitées, facilite l'élimination des squames et apaise le prurit des pieds, chevilles et mollets.

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 on the right. The text "NOS SOINS BUCCAUX" is overlaid on the lower part of the image.

**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.
- xérostomie = sécheresse bucco-linguale pouvant être d'origine médicamenteuse ou après la radiothérapie.

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 d'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 d'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 d'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.

A close-up photograph of a woman lying down, receiving a massage. Her eyes are closed, and she has a serene expression. Her skin is glistening with massage oil, with several droplets visible on her shoulder. A hand is seen resting on her back, suggesting a relaxing treatment. The lighting is soft and warm, creating a tranquil atmosphere.

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.

ENVELOPPEMENT CORPOREL

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 CORPOREL

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

ENVELOPPEMENT ET MODELAGE MAINS ET PIEDS

Ce soin apporte à votre peau les bénéfices d'une hydratation cutanée : confort et souplesse.

SOIN APPLICATION EMOLLIENT ET COMPRESSE

Ce soin permet d'apaiser et de diminuer les rougeurs ainsi que de lisser les squames et hydrater votre peau.

SOIN ENVELOPPEMENT 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.

SOIN ACNE EXFOLIATION DOUCE ET APAISANT, SANS NETTOYAGE DE LA PEAU

Ce soin destiné aux peaux acnéiques associe une exfoliation douce à une compresse d'eau thermale d'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 thèmes, 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

- **L'ECZÉMA 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.**

**CERTAINES MUTUELLES PRENNENT UNE PRISE EN
CHARGE, pensez à les contacter**

Pour plus d'informations ou pour recevoir une brochure, contactez-nous :

☎ 04 67 23 37 54

🌐 centrethermalavene.com

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 thermes, 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 avec un éducateur en activité physique adapté

NUTRITION :

1 séances individuelles et 1 séance collective avec une diététicienne

IMAGE DE SOI :

2 séances individuelles avec un psychologue

PSYCHOLOGIE :

2 séances collectives

* 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.**

**CERTAINES MUTUELLES PRENNENT UNE PRISE EN
CHARGE, pensez à les contacter**

Pour plus d'informations ou pour recevoir une brochure, contactez-nous :

☎ 04 67 23 37 54

🌐 centrethermalavene.com



A woman in a white lab coat is leaning over a table, interacting with a young girl. The girl is sitting on a purple chair and is focused on a small object in her hands. On the table, there are several items: a white tube, a white spray bottle, a small white jar, a blue folder, and a stack of white tissues. The woman has a circular logo on her lab coat. The background is a plain, light-colored wall.

NOS **ATELIERS**
BIEN-ÊTRE ET
SANTÉ

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, par une approche globale de chaque individu.

NOS ATELIERS SANTÉ & BIEN-ÊTRE

ADULTES

- Activité physique
Gymnastique adaptée, mobilité du bras en piscine
 - Image de soi
Maquillage correcteur, colorimétrie...
 - Bien-être psychologique
Art thérapie...
 - Relaxation
Sophrologie, Yoga...
 - Nutrition
Post-cancer, anti-inflammatoire, microbiote...
 - Dermatologie
Prendre soin de la peau, calmer ses démangeaisons...
- Liste non exhaustive*

PACKAGES ADOS/ENFANTS

Packages composés entre 3 et 4 ateliers :

- Au pays de Coco et Léo - Enfant
- Bien dans ma peau - Adolescents

Pour plus d'informations ou pour recevoir une brochure, contactez-nous :

 04 67 23 46 30 / 04 67 23 41 87

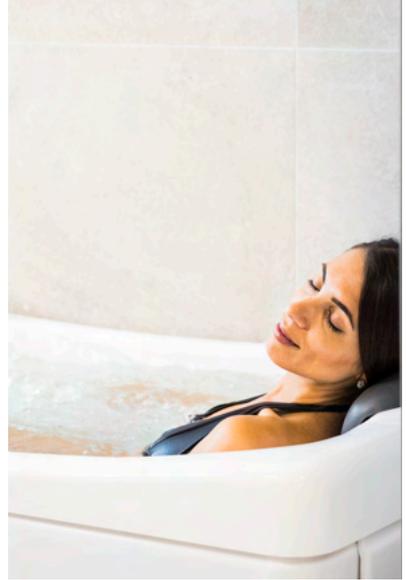
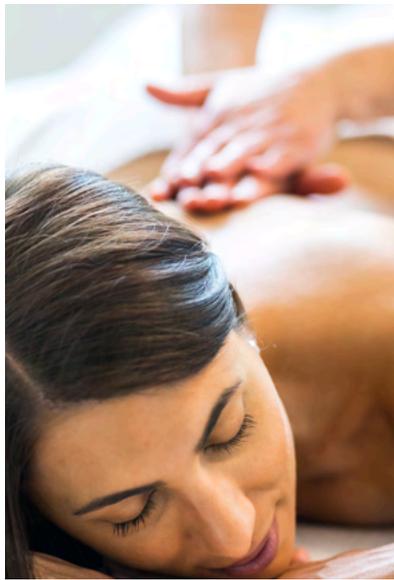
 centrethermalavene.com

Ateliers payants non pris en charge par l'assurance maladie.

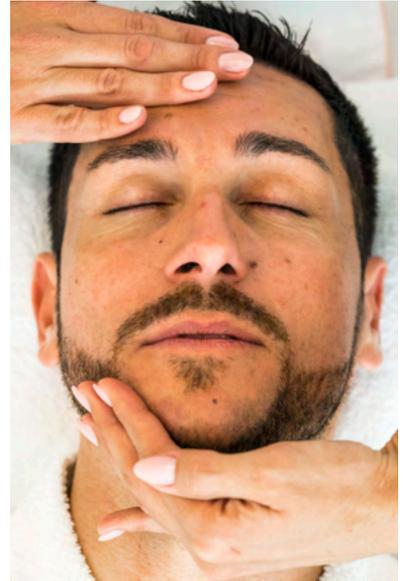
Se référer au feuillet Tarifs accessible en ligne sur notre site.

L'accès à nos conférences est gratuit.

Ateliers et Conférences accessibles sur inscription, sous réserve de disponibilité.



LE SPA THERMAL



LE SPA THERMAL AVENE

Le Spa thermal Avène se situe dans un écrin de nature unique où la peau trouve son équilibre et l'esprit le lâcher prise. Chaque Expérience Signature ou Séjour, permet de bénéficier des bienfaits de notre eau thermale et de l'expertise dermatologique de nos Spa praticiennes.

Placez votre confiance entre nos mains pour une déconnexion absolue et un retour vers l'essentiel.

LES EXPERIENCES SIGNATURE

Une immersion rééquilibrante de la peau et de l'esprit le temps d'une demi-journée

MON EXPERIENCE SIGNATURE 2H ou 3H

- 40 minutes de soins d'hydrothérapie à l'eau thermale d'Avène pour apaiser votre peau et votre esprit
- 1h de soins visage sur-mesure, réalisé à partir du diagnostic de notre experte de la peau, quintessence du soin-massage du visage pour réinitialiser votre peau
- 1h de massage corps Signature, véritable moment de retour aux sources pour apaiser votre corps et votre mental (dans l'Expérience 3h)
- 20 minutes Relaxation dans notre espace Tisanerie

LES SEJOURS

Des programmes personnalisés pour une peau réinitialisée et une déconnexion absolue.

MA SOURCE D'EQUILIBRE 2,3 ou 4 JOURS (2x2h ou 3x2h ou 4x2h)

Premier jour = l'Expérience Signature 2h.

Les jours suivants :

- **40 minutes de soins d'hydrothérapie à l'Eau thermale d'Avène** pour apaiser votre peau et votre esprit
- **1h de séance de soins sur mesure** (visage, corps, cuir chevelu, mains, pieds) programmés à partir du diagnostic de notre experte de la peau, réalisé le premier jour
- **20 minutes de relaxation dans notre espace Tisanerie**

MON ECRIN D'AVENE

Il s'agit d'un séjour SUR-MESURE

Créez votre programme personnalisé en fonction de vos besoins lors d'un entretien téléphonique préalable avec notre responsable soins.

Prolongez les bénéfices des soins grâce à votre ordonnance beauté délivrée à la fin de vos soins.

*Tous nos soins au Spa Thermal Avène permettent de **bénéficier de 10% de remise sur vos achats de produits** dermo-cosmétiques Eau Thermale Avène auprès de nos Spa Praticiennes ou à La Boutique.*

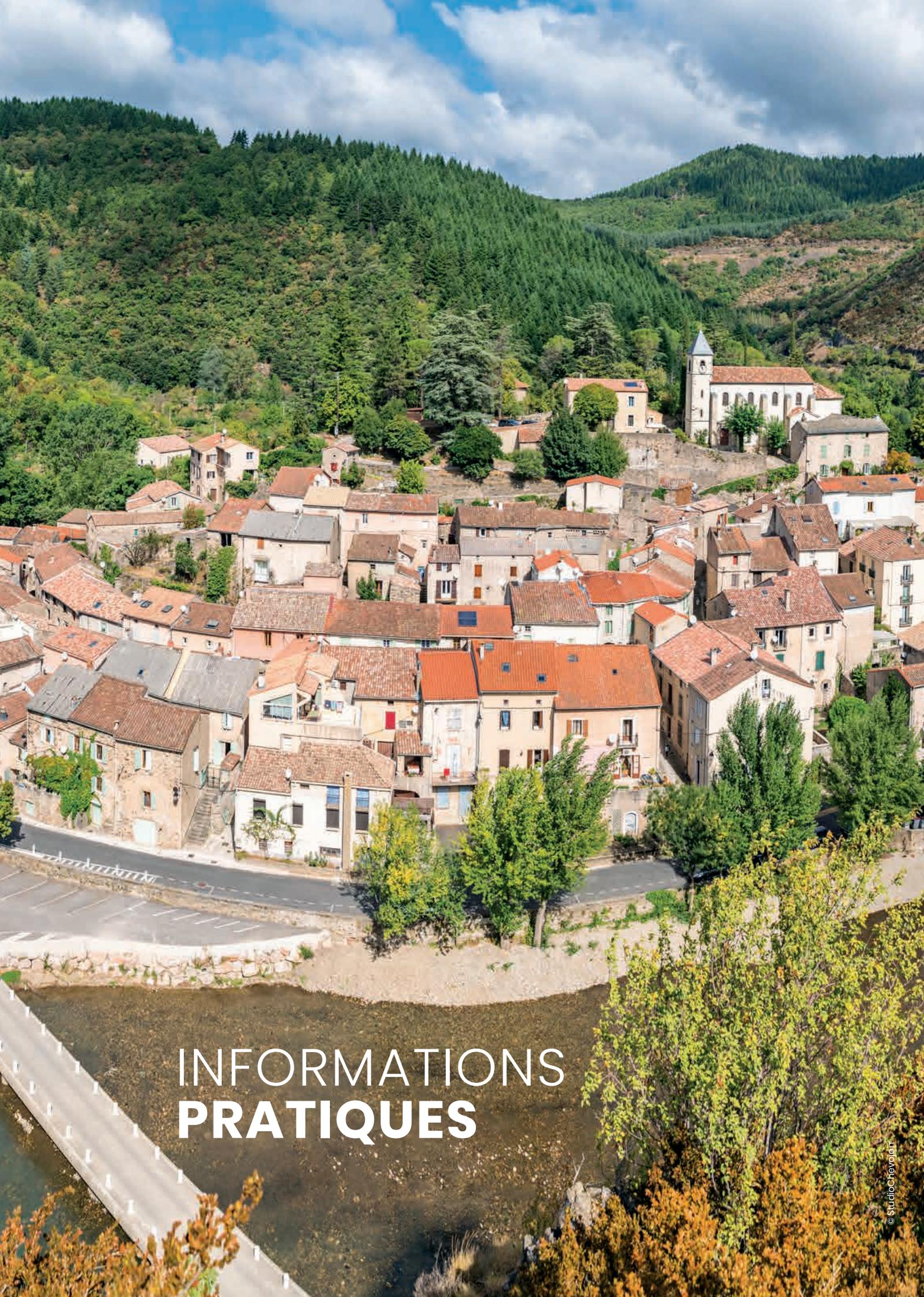
Pour plus d'informations ou pour recevoir une brochure, contactez-nous :

☎ 04 67 23 41 87

🌐 centrethermalavene.com

EAU THERMALE
Avène
L'Hotel

**POSSIBILITÉ D'ALLIER BIEN-ÊTRE ET HÉBERGEMENT
A EAU THERMALE AVENE L'HÔTEL******
Nous consulter.



INFORMATIONS PRATIQUES

JE PRÉPARE MA CURE THERMALE
18J (LIBRE OU CONVENTIONNÉE), 12J, 6J



1 Envoi du CERFA 111 39
à ma caisse*
Pour les cures remboursées
uniquement



2 Je réserve ma
consultation
médicale de début
de cure



Je fixe mon rendez-vous médical de
début de cure
+33 (0)9 73 03 26 90



3 Je réserve mon
hébergement

Je contacte l'hôtel pour
connaître les disponibilités
www.eauthermaleavene-lhotel.com ou
avene.hotel@pierre-fabre.com
+33 (0)4 67 23 44 45

Je consulte le guide de
l'hébergement édité
par l'Office du Tourisme
www.tourisme.grandorb.fr
> Brochures > Hébergement



4 Je réserve ma cure
en ligne

☑ RÉSERVER MA CURE
sur www.centrethermalavene.com

OU

✉ Les Thermes d'Avène
Les Bains d'Avène
34 260 Avène - France

+ arrhes



Confirmation !

POUR TOUTE QUESTION



+ 33(0)4 67 23 41 87

* Prescription par le médecin traitant – Envoi de la demande de prise en charge à la Caisse d'Assurance Maladie

MA CHECK LIST DE CURE

- J'ai réservé ma navette si je ne suis pas véhiculé(e)
- J'ai les volets 1 et 2 de ma prise en charge de cure (CERFA 111 39) FA
- J'ai pris mon rendez-vous médical de début de cure
prévu le :
Àh Avec le docteur :
- Pour assurer une meilleure prise en charge par mon médecin thermal, j'ai pris mes dernières ordonnances, mes derniers bilans médicaux, mes comptes rendu d'hospitalisation (si concerné) et mes traitements en cours (si concernés).
- J'ai mes claquettes (pas de prêt)
- J'ai mon maillot de bain (mais ce n'est pas obligatoire)
- J'amène une gourde pour ma cure de boisson (pas de prêt)
- J'ai consulté la liste des Ateliers santé et bien-être et je me suis inscrit(e)

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
- **Aéroport Béziers-Agde-Vias** (70 km)
Tél. : +33 (0)4 67 809 909 / www.beziers.aeroport.fr



PAR LES RAILS

TGV : Paris-Montpellier Sud de France, tous les jours.
Gare la plus proche :
Le Bousquet d'orb 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 Montpellier Sud de France ou Aéroport) - AVÈNE**, uniquement le week-end (Aller le dimanche, retour le samedi)
Si vous empruntez la navette veuillez d'abord vous assurer des horaires de la navette avant de réserver vos billets train et avion.

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



Les Taxis

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



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

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

LA PRISE EN CHARGE **ADMINISTRATIVE**



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. 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 SECRETERIAT MEDICAL TELEPHONIQUE
Tél. : 09 73 03 26 90**

DES SOINS PERSONNALISÉS **DÈS VOTRE ARRIVÉE**

Vous serez accueilli en pré-consultation par l'infirmière à laquelle vous remettrez votre dossier médical (ou un courrier médical de votre prescripteur de la cure) 20 minutes avant l'heure de votre rendez-vous.

Puis, 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

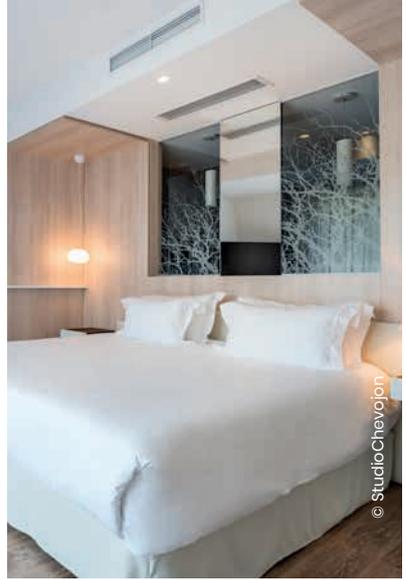
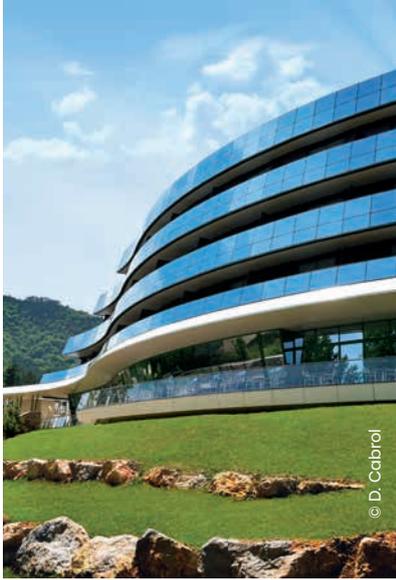
POUR UNE PRISE EN CHARGE PLUS PERSONNALISÉE, PENSEZ À VOUS MUNIR DE VOTRE DOSSIER MÉDICAL ET D'UN COURRIER DE VOTRE MÉDECIN LORS DE VOTRE CONSULTATION DE DÉBUT DE CURE : De vos derniers bilans ou examens médicaux, vos ordonnances avec vos traitements en cours et en cas d'hospitalisations de moins d'un an, du compte-rendu d'hospitalisation.

CELA FACILITERA GRANDEMENT 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
- 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 eau thermale Avène 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
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 salle de sport, à la piscine intérieure et extérieure de l'hôtel. Terrain de tennis et multisport, mini-golf, aire de jeux, club enfant et centre d'animation.

Tél. : +33 (0)4 67 23 44 45

**Email : avene.hotel@pierre-fabre.com
www.residence-hotel-avene.fr/**

CENTRE THERMAL Avène



“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