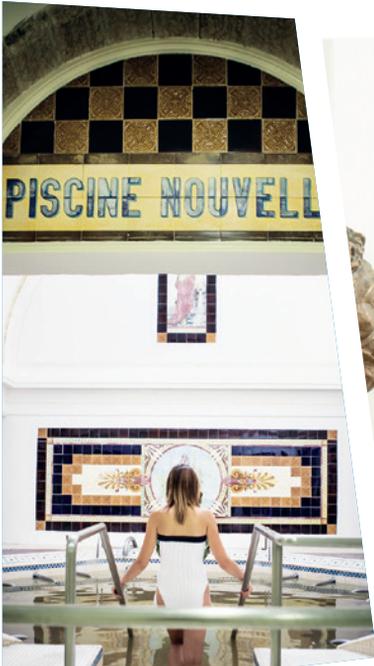




**Grand Orb**  
**TOURISME**  
Avène - Bédarieux  
Lamalou Les Bains



Olivier Octobre ©



Olivier Octobre ©

# Thermes et Bien-être



Olivier Octobre ©



Offices de  
Tourisme de France

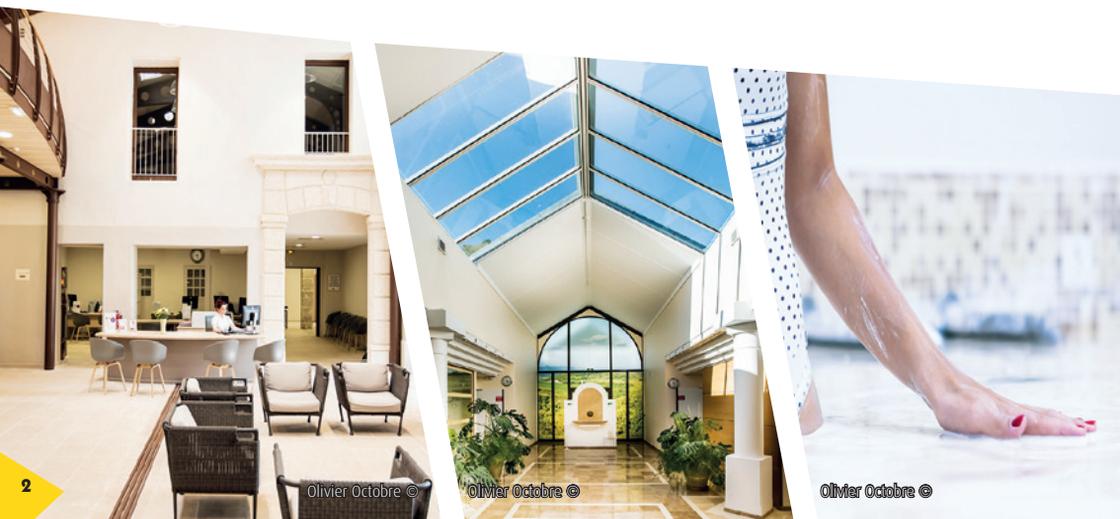
# THERMES ET BIEN-ÊTRE



## AVÈNE-LAMALOU LES BAINS, DEUX STATIONS THERMALES DE RENOM

Entre mer et montagne, dans un écrin de verdure, le territoire Grand Orb présente une richesse géologique d'exception et des eaux de sources aux propriétés reconnues.

Deux stations thermales de renommée nationale et internationale s'y sont développées à Avène et à Lamalou les Bains.



## Un village thermal historique dans un environnement préservé.

Le site thermal d'Avène dispose d'un centre de cure thermale entièrement dédié à la dermatologie et au traitement des affections des muqueuses buccales. La renommée mondiale de la qualité et de l'efficacité de son eau thermale et de ses soins de la peau est historique : dès 1874 la station thermale d'Avène est reconnue d'utilité publique.



## LAMALOU LES BAINS

### Historiquement, les thermes ont forgé l'image du territoire Grand Orb.



Leur slogan est clair : « une station thermale pour me soigner ». Car ici, dans un cadre verdoyant, entre vignobles et contreforts des Cévennes, la station bénéficie d'eaux thermales venues des profondeurs de la terre utilisées à l'état natif. Ces eaux exceptionnelles font de Lamalou-les-Bains l'un des rares centres thermaux français à soigner dans un même lieu la neurologie et la rhumatologie. La station s'est également tournée vers une toute nouvelle activité : le Bien-Être et la Remise en Forme.

## UNE STATION THERMALE HISTORIQUE DANS UN ENVIRONNEMENT PRÉSERVÉ



### STATION THERMALE Avène

Depuis ses origines, la Station thermale d'Avène est entièrement dédiée aux soins de la peau et c'est un véritable thermalisme scientifique qui y est pratiqué.

### UN ENVIRONNEMENT PRÉSERVÉ

Le village d'Avène, né bien avant le XII<sup>ème</sup> siècle, est blotti dans la vallée de l'Orb, au coeur du Parc Naturel Régional du Haut-Languedoc.

Sa situation géographique exceptionnelle, la beauté du paysage, la richesse de la végétation et l'ensoleillement généreux en font un endroit rare.



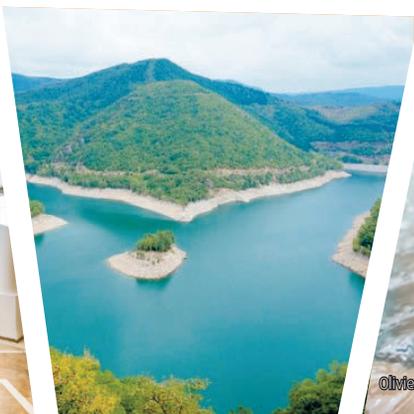


## UNE STATION RICHE DE SON HISTOIRE

C'est dans cet endroit privilégié que la source d'Eau Thermale d'Avène a choisi son lieu d'émergence. Depuis 1736, date de sa découverte fortuite, l'Eau thermale d'Avène a toujours été dédiée à la dermatologie. Selon l'histoire populaire, le cheval d'un seigneur local, le Marquis de Rocozels, était atteint d'une éruption cutanée. Après avoir bu et s'être roulé quotidiennement dans l'eau de source qui s'écoulait non loin, il fut complètement guéri. Très vite, les médecins de la région et les premiers patients en confirment les vertus. C'est en 1874 que la source est déclarée « Source d'intérêt public » par l'Académie Nationale de Médecine validant officiellement ses propriétés thérapeutiques en dermatologie.

Un temps oublié, la Station renaît en 1975 lorsque Pierre Fabre, pharmacien très attaché aux traditions de sa région, rachète la Source d'eau thermale d'Avène. Grâce à de nombreuses études scientifiques, il en mesure toute son efficacité et confirme ses propriétés apaisantes et anti-inflammatoires. Dans le même temps, la Station Thermale s'agrandit et accueille chaque année davantage de curistes, de toute la France et du Monde entier.

Elle met à la disposition des adultes, des enfants et des nourrissons des équipements médicaux performants dans une ambiance chaleureuse et sereine.





## UNE CURE THERMALE D'EXCEPTION

L'eau thermale d'Avène soulage les patients souffrant de dermatite atopique, d'eczéma, de psoriasis, mais aussi les séquelles cutanées des traitements oncologiques et améliore les cicatrices. Un programme de soins, quotidien et personnalisé, est prescrit au patient par le médecin thermal. Des soins à base d'eau thermale sous forme de bains, douches, pulvérisations générales ou locales, compresses, massages, constituent le coeur du programme. A ces soins peuvent s'ajouter des soins hydratants, du visage, corps et cuir chevelu pour optimiser les bénéfices de la cure.

Être en cure à Avène c'est aussi la possibilité de s'informer, d'échanger, de partager lors de conférences médicales et d'Ateliers d'Education à la santé de la peau pour aider à mieux vivre au quotidien (Ateliers Maquillage correcteur, Maquillage Rajeunissant, Hygiène-Hydratation, Alternatives au grattage, Gym adaptée, etc...).

## UN PROGRAMME DE SOINS BIEN ÊTRE : LA SENSICURE

L'expertise acquise avec les cures dermatologiques a permis à la Station thermale d'Avène de proposer une nouvelle modalité thermale : la SensiCure. Spécialement conçue pour les peaux sensibles, cette cure dermo-cosmétique de 6 jours de soins est ouverte à tous et concentre le meilleur d'Avène. La SensiCure, c'est chaque jour 3 soins à base d'Eau Thermale d'Avène suivis de 2 soins spécifiques hydratants.

Des séjours Sensicure découverte de 2 ou 3 jours sont aussi proposés pour le bien être de la peau.

## VÉRITABLE PAUSE ENTRE EAU ET NATURE

Quelle que soit la modalité thermale, elle procure apaisement, sérénité et permet de se ressourcer pleinement, au calme.

### LES THERMES D'AVÈNE

**Les Bains d'Avène - 34260 AVÈNE - FRANCE**

**Tel: +33(0)4 67 23 41 87 - Fax: +33(0)4 67 23 44 71**

**[www.avenecenter.com](http://www.avenecenter.com)**

**De fin mars à début novembre**

**INDICATIONS THERAPEUTIQUES :** Dermatite atopique & Eczéma - Psoriasis - Séquelles de brûlures - Suites de traitements oncologiques - Ichtyoses - Prurit & prurigos - Lichens cutanéomuqueux - dermatite séborrhéique couperose, rosacée.

STATION THERMALE

Avène

## LAMALOU-LES-BAINS, UN LIEU DE PRÉDILECTION SEREIN ET VERDOYANT POUR SE RESSOURCER



CHAÎNE THERMALE  
DU SOLEIL

Lamalou-les-Bains est l'un des rares centres thermaux à traiter les affections liées à la Neurologie et à la Rhumatologie. Structure de dimension humaine d'une superficie de plus de 3000m<sup>2</sup>, le plateau technique, de plain-pied, est adapté aux personnes à mobilité réduite.

### FORTS DE NOMBREUSES ANNÉES D'EXPÉRIENCE

Les Thermes de Lamalou-les-Bains abritent un service de soins centré sur la prise en charge et l'accompagnement du patient. Il bénéficie ainsi d'installations techniques modernes et adaptées qui assurent au curiste un traitement thermal pour les deux orientations thérapeutiques dans les conditions optimales de confort et d'efficacité.

### SOINS THERMAUX

Bain de relaxation en piscine ou en baignoire, aérobain, bain douche en immersion, douche pénétrante et douche au jet, pulvérisation faciale, piscine de jets à forte pression ou immersion, bains de boue, cataplasmes, sudation, manu pédi douche, buvette thermale, massage sous l'eau, piscine de mobilisation.



Olivier Octobre ©



Olivier Octobre ©



Olivier Octobre ©



Olivier Octobre ©

## LA CURE THERMALE UN PEU D'HISTOIRE...

L'histoire veut qu'un paysan souffrant de douleurs se baignant dans une mare d'eau et de boue, s'en sentit soulagé.

Situées sur une faille importante, les sources sont apparues à la suite du percement de galeries minières aux XI<sup>ème</sup> et XII<sup>ème</sup> siècles. Dès le XVII<sup>ème</sup> siècle, on les utilisa plus rationnellement et plus tard, les chercheurs, Professeurs Charcot et Grasset en tête, y consacrèrent de très nombreux travaux. La station connaît alors son ascension au XIX<sup>ème</sup> siècle.

## LES INDICATIONS THÉRAPEUTIQUES

### ● Rhumatologie /Neurologie

Toutes les affections ostéoarticulaires dégénératives, inflammatoires (en dehors des poussées inflammatoires). Séquelles de rhumatisme articulaire aiguës, polyarthrites chroniques, périarthrites scapulo-humérales, mal de dos, tendinites, sciatique. Arthroses et polyarthroses, fibromyalgie. Neurochirurgie, séquelles de fractures diverses et de traumatismes articulaires. Neurologie : Névrites, polynévrites, radiculo-névrites, hémiplegies, séquelles, maladie de Parkinson, Sclérose en plaques, Charcot Marie Tooth, paraplégies, parésitiques crurales, cervico-brachiales, faciales, états neurodystoniques, névralgies, séquelles de poliomyélite, syndrome des jambes sans repos, AVC, Fibromyalgie.

### ● Contre-indications thérapeutiques

- Affections évolutives, plaies et affections cutanées
- Cardiopathies décompensées
- États aigus ou fébriles



Olivier Octobre ©

## INFORMATIONS DÉMARCHES AVANT VOTRE CURE

Retrouvez toutes les informations sur le livret station (disponible sur simple demande à l'établissement thermal).

### LA DURÉE DE VOTRE CURE

- Cure complète : 21 jours (18 jours de soins effectifs)
- Cure libre : durée variable, forfaits divers (non pris en charge par l'Assurance maladie)
- Les mini-cures thermales (mini-cures : sur mesure rhumatologie ou neurologie) : avec ou sans hébergement à la résidence du Bois de Lon – 6 à 12 jours.

### NAVETTE THERMALE

Du lundi au samedi aux heures d'ouverture des thermes. Navette payante. Informations et réservations à l'Etablissement Thermal.

### LES PROGRAMMES DE SANTÉ

L'établissement thermal de Lamalou-les-Bains s'appuie sur 20 années d'expérience dans la prise en charge des maladies chroniques. Cette expertise se traduit par :

- Une prise en charge multidimensionnelle alliant soins thermaux, exercices physiques adaptés, soutien psychologique, relaxation.
- Des installations performantes accessibles aux patients à mobilité réduite grâce à des tables et sièges hydrauliques.
- Un accompagnement dans les soins par du personnel qualifié et diplômé.

### CURES SPÉCIFIQUES

- Cures spécifiques Parkinson
- Cures spécifiques Sclérose en plaques
- Cures spécifiques Charcot Marie Tooth
- Cures spécifiques Post Polio
- Cures spécifiques Fibromyalgie
- Cures spécifiques Syndrome des Jambes sans repos
- Cures spécifiques Post-AVC

### PROGRAMME ÉDUCATIF DE SOINS PARKINSON

Le programme éducatif de soins a pour objectif de diminuer les conséquences de la pathologie, de manière à améliorer la qualité de vie de ces patients en conservant un certain degré de capacités physiques.

### OPTION SANTÉ ACTIVE

Dynamisez votre cure avec l'option santé active en choisissant 3 ou 6 ateliers santé et bien-être.

## LES THERMES DE LAMALOU LES BAINS

Avenue Clemenceau, 34240 Lamalou-les-Bains

Tel: 04 67 23 36 21

[www.chainethermale.fr/lamalou-les-bains](http://www.chainethermale.fr/lamalou-les-bains)

Les thermes sont ouverts de mi-février à début décembre.



CHAÎNE THERMALE  
DU SOLEIL

# BIEN-ÊTRE ET REMISE EN FORME – LE SPA THERMAL

Le Spa Thermal vous invite à découvrir des soins de bien-être et de relaxation qui accompagneront agréablement votre séjour tout en bénéficiant des eaux thermales de Lamalou-les-Bains propices à la détente.



L'accès au Spa vous permet de profiter de la piscine de relaxation et de la tisagerie Bio.

Le Spa propose des soins à l'unité ou des forfaits à la demi-journée. (Spa Découverte, Spa Sérénité, Spa Délices, Spa Premium, Spa Liberté, Spa douceur).

Carte bien-être et remise en forme disponible à l'office de tourisme et aux thermes.



## LES ACTIVITÉS

### ● GYMNASTIQUE (ouvert à tous) :

pour la reprise en douceur d'une activité physique ou pour s'approprier des techniques de renforcement musculaire (stretching, adresse, équilibre, coordination motricité, Pilates, gym douce, atelier du dos, marche nordique...)

### ● BILAN DIÉTÉTIQUE ET PROGRAMME NUTRITIONNEL :

votre bilan diététique personnalisé afin de vous proposer un programme adapté à vos besoins.

### ● AQUAGYM

**Aquagym adaptée** : une gymnastique en piscine adaptée à chacun de vous et selon vos besoins (30 minutes). Reprise en douceur.

**Aquagym - aquapower** : soin collectif dynamique (40 minutes) – plus 10 minutes de jets sous-marins en piscine.



## LA RELAXATION

### ● MUSICOTHERAPIE PROTOCOLE MUSIC CARE :

En salle ou sur le lit de relaxation, laissez vous bercer par un programme musical : apprenez à maîtriser stress et douleurs.

### ● SOPHROLOGIE – QI GONG – YOGA - DO IN :

Des techniques de relaxation afin de mieux gérer votre stress et vos douleurs. Certaines activités peuvent se dérouler en bain de boue général, l'effet d'apesanteur produit par le bain de boue décuple les bienfaits de la séance.

## L'INSTITUT DE BEAUTÉ

Dans une ambiance douce et relaxante, des soins corps ou visage – différents modelages proposés de la gamme SOTHYS.



# OFFICE DE TOURISME Grand Orb

Avène, Bédarieux, Brénas, Carlenças-et-Levas, Camplong, Ceilhes-et-Rocozels, Combes, Dio-et-Valquières, Graissessac, Hérépian, Joncels, Lamalou-les-Bains, Les Aires, Le-Bousquet-d'Orb, Le Pujol-sur-Orb, La Tour-sur-Orb, Le Pradal, Lunas, Pézènes-les-Mines, St-Étienne-Estréchoux, St-Geniès-de-Varensal, St-Gervais-sur-Mare, Taussac-la-Billière, Villemagne-l'Argentière.

## ▶ AVÈNE

10, quai des tanneries  
34260 AVENE  
avene@tourisme-grandorb.fr  
+33 (0)4 67 23 43 38  
Lat.43.757289 Long.3.10071

## ▶ BÉDARIEUX

1, rue de la République  
34600 BEDARIEUX  
bedarieux@tourisme-grandorb.fr  
+33 (0)4 67 95 08 79  
Lat.43.61643 Long.3.157445

## ▶ LAMALOU-LES-BAINS

1, avenue Capus  
34240 LAMALOU-LES-BAINS  
lamaloulesbains@tourisme-grandorb.fr  
+33 (0)4 67 95 70 91  
Lat.43.595459 Long.3.081905

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

#tourisme\_grandorb



Région  
Occitanie  
Pyrénées-Méditerranée



Carnet réalisé en étroite collaboration avec la Communauté de Communes Grand Orb et les partenaires de l'Office de Tourisme.

Conception, réalisation : Bruno Print - Impression : JF Impression - Crédits Photo : Olivier Octobre, A. Levavasseur, Sedat Yagiz, Corentin Mossiere, Thermes de Lamalou-Les-Bains, Communauté de Communes Grand Orb, Agence DIXSEPTPARIS, Limitrophe (cartes) - Toute reproduction même partielle des textes est soumise à l'autorisation de l'éditeur. Le service édition ne peut être tenu responsable du contenu des insertions de ce guide.