

1019260_Guide Curiste Adulte_nov2021_o29871.indd 1 15/11/2021 14:32

Bienvenue à Avène

Dans un cadre de vie et un espace de temps préservés, la Station thermale d'Avène offre de vivre l'expérience d'une Eau puissante et unique aux propriétés scientifiquement prouvées.

Dédiée à la dermatologie, et dotée d'équipements médicaux performants, la Station thermale d'Avène pratique un thermalisme scientifique et une hydrothérapie innovante dans le traitement des maladies de la peau telles que* :

- Dermatites atopiques et eczémas
- Psoriasis
- Ichtyoses
- Prurits et prurigos chroniques
- Cicatrices gênantes
- Séquelles de brûlures
- Lichens cutanéo-muqueux
- Affections des muqueuses bucco-linguales
- Affections du cuir chevelu
- Suite de traitements oncologiques

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

APAISÉES, LES PEAUX LES PLUS SENSIBLES
ET RÉACTIVES PEUVENT ENFIN ENVISAGER
LEUR AVENIR AVEC CONFIANCE ET SÉRÉNITÉ.

CERTIFIÉ aquocert QUALITÉ & SÉCURITÉ

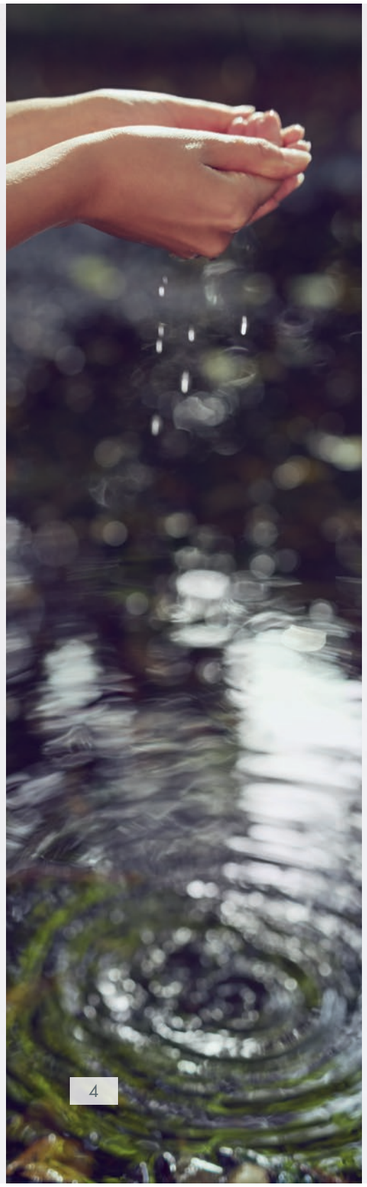
* Cette liste n'est pas limitative. D'autres maladies de peau peuvent être prises en charge, après concertation entre le médecin traitant et le médecin thermal.

STATION THERMALE
Avène

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 MÉRY
Directrice des Thermes d'Avène

1019260_Guide Curiste Adulte_nov2021_o29871.indd 2-3 15/11/2021 14:32



Une eau active et 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 microflore originale appelée *Aqua. Dolomiae* 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	Patrimoine biologique
- Faible minéralisation - Équilibre ionique bicarbonaté, calcique et magnésien - Riche en oligo-éléments - pH neutre	- *Aqua. Dolomiae*

Diminution de la réactivité de la peau

•

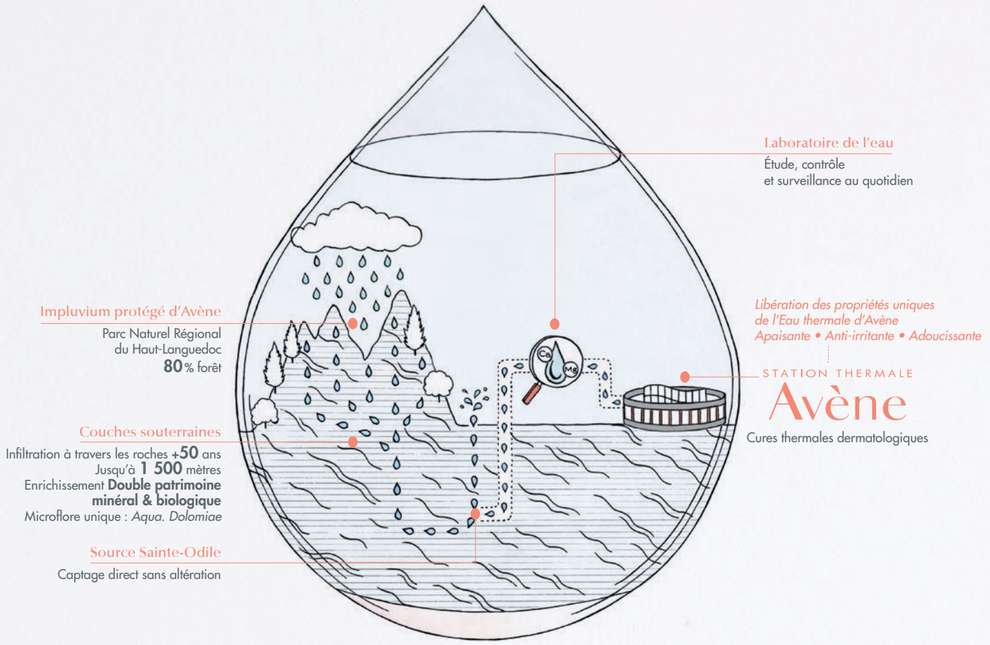
Renforcement de la barrière cutanée [1,2]

•

Respect de la physiologie de la peau sensible

1. J Eur Acad Dermatol Venereol. 2011 Feb; 25 Suppl 1:12-18.
2. Ann Dermatol Vener 2005;132:6S 7-11.

Une eau préservée pure de la source à la peau pour apaiser toutes les peaux sensibles



La somme de ces connaissances a fait l'objet de plusieurs publications dans la presse scientifique internationale et explique les propriétés de l'Eau thermale d'Avène.

1019260_Guide Curiste Adulte_nov2021_o29871.indd 4-5
15/11/2021 14:32

Des soins personnalisés

Dès votre arrivée

Un médecin de la Station vous recevra en consultation. Selon son diagnostic et vos antécédents de traitement, il établira un programme quotidien de soins spécifiquement adaptés, d'environ 1h30.

Pendant votre cure

Vous serez entre les mains de professionnels diplômés et expérimentés.

- Médecins thermaux
- Dermatologues
- Infirmières
- Masseurs kinésithérapeutes
- Hydrothérapeutes
- Hydro-esthéticiennes

La durée de la cure médicale est de 3 semaines (possibilité de remboursement avec questionnaire de prise en charge à compléter avec le médecin traitant avant le départ en cure).

Si vous souffrez de dermatoses chroniques

(eczéma, psoriasis…)

LES SOINS À BASE D'EAU THERMALE



Bains simples, aérobains et hydromassants.
Pivot du traitement thermal, le bain a des effets multiples : **émollient, anti-inflammatoire et sédatif.**

Douches et pulvérisations générales ont également un **effet sédatif** qui soulagera vos démangeaisons.

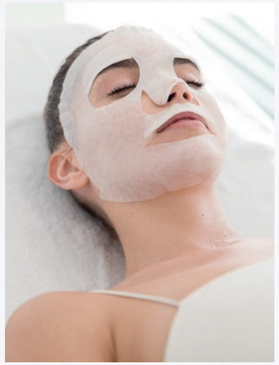


Douches filiformes : ces douches, à pression modulable, sont administrées par les médecins de la Station. Elles permettent un **soin très ciblé** des lésions et assurent un massage profond du derme et un assouplissement de l'épiderme.

Pulvérisations locales sur le visage, les mains et le cuir chevelu, et **compresses d'Eau thermale** sur les lésions les plus irritées permettront de **calmer l'inflammation et soulager vos démangeaisons.**

Massages sous l'eau : cette technique procure un **effet assouplissant et relaxant.**

LES SOINS SPÉCIFIQUES HYDRATANTS



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.

Soins visage avec crème hydratante : relaxants, ils apaisent la peau en calmant ses irritations et lui procurent du **confort** en l'hydratant.

Soin complet du cuir chevelu : il diminue les squames, **calme** les démangeaisons et les irritations. Un massage doux assouplit le cuir chevelu et laisse place à la **détente.**

NOTRE CONSEIL



Lors de la cure, remplacez l'eau de boisson habituelle par l'Eau thermale d'Avène. Associée aux soins dermatologiques, la cure de boisson est un véritable complément des soins externes.

1019260_Guide Curiste Adulte_nov2021_o29871.indd 6-7
15/11/2021 14:32

Si vous souffrez d'affections des muqueuses bucco-linguales

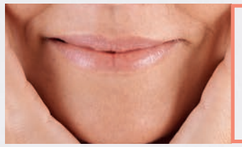
(gingivites et stomatites subaiguës et chroniques, aphtoses chroniques, glossites, inflammations de la langue de causes diverses, glossodynies et lichen buccal érosif, érythémateux).

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



Pour optimiser l'effet des soins thermaux, il faut effectuer un détartrage avant la cure. L'hygiène bucco-dentaire est indispensable au maintien des résultats obtenus.

Si vous souffrez d'affections du cuir chevelu

La Station thermale d'Avène est la seule Station thermale proposant un programme complet de soins du cuir chevelu. Vous serez pris en charge au sein d'espaces spécifiques et d'équipements de pointe adaptés à la sévérité de votre pathologie et à la sensibilité de votre cuir chevelu.

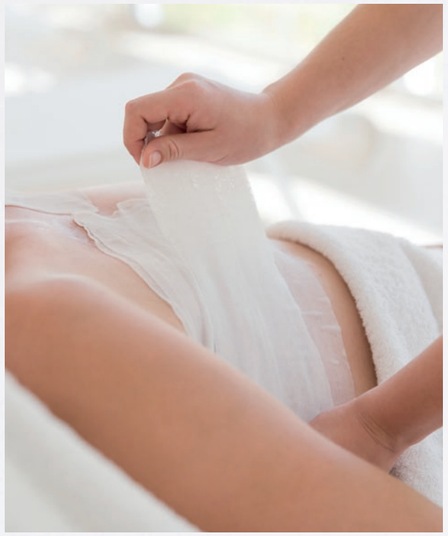
Douches capillaires : des soins remarquables pour **calmer** l'intensité de vos démangeaisons, **soulager** rapidement les irritations et participer à **l'élimination des squames.**

Douches filiformes : administrées par le médecin thermal, elles participent également à l'élimination des squames et **soulage les démangeaisons.**

Soins émollients ou kératolytiques : à base d'Eau thermale d'Avène, ils complètent l'effet des soins thermaux.



Si votre peau est fragilisée suite à un traitement anti-cancéreux



Outre l'intervention chirurgicale elle-même, voire les reconstructions mammaires qui peuvent laisser des cicatrices disgracieuses ou douloureuses, les traitements du cancer laissent souvent leur « marque ». On en distingue trois familles : radiothérapies, chimiothérapies classiques et nouvelles thérapies ciblées.

Depuis quelques années, la Station thermale d'Avène a étendu son expertise dermatologique aux effets secondaires cutanés des traitements contre le cancer.

Bains hydromassants
Douches générales
Massages sous affusions
Pulvérisations
Enveloppements avec crèmes hydratantes
Compresses d'Eau thermale
Soins apaisants et hydratants du visage ou du corps

CES SOINS QUOTIDIENS PERMETTENT
À VOTRE PEAU DE RETROUVER
CONFORT ET BIEN-ÊTRE.

Pour en savoir plus sur les bienfaits de chaque soin, reportez-vous aux pages 6 et 7.

1019260_Guide Curiste Adulte_nov2021_o29871.indd 8-9
15/11/2021 14:32

Un accompagnement adapté



Être en cure à Avène, c'est bien souvent renouer avec la douceur de vivre et l'apaisement. C'est se réconcilier avec soi même et avec l'autre…
C'est pourquoi nous vous offrons la possibilité d'assister à des ateliers et des conférences pour vous informer et vous aider à mieux vivre votre pathologie au quotidien. Vous pourrez ainsi adopter les bons gestes de prévention pour prolonger les effets bénéfiques de la cure thermale, prévenir les poussées, ou tout simplement réduire l'anxiété et le stress.
Profitez de ces moments, également propices à l'échange et au partage.

Participer aux ateliers

Hygiène et hydratation
Vous y trouverez de nombreux conseils pratiques sur les gestes à adopter pour **prendre soin de sa peau**, les mauvaises habitudes à bannir, la façon d'appliquer un soin…

Alternatives au grattage
Vous saurez tout sur les trucs et astuces pour éviter de se gratter et adopterez de **nouveaux gestes et de nouvelles habitudes** pour ne plus « traumatiser » votre peau.

Bien-être et détente
Des méthodes pour apprendre à «lâcher prise», évacuer le stress et retrouver sérénité et apaisement.



Maquillage médical et correcteur
Cet atelier permet, avec l'aide d'une spécialiste, d'apprendre les techniques spécifiques de **« camouflage »** pour neutraliser harmonieusement les imperfections du visage et du corps. Quelle que soit votre pathologie, vous apprécierez tous ces bons conseils, même si vous êtes un homme !

Maquillage anti-âge
Parce que la maladie peut faire apparaître des signes de l'âge précocement, lors de cet atelier vous apprendrez des techniques de **maquillage qui rajeunissent le visage**.

Stress et Santé
Notre psychologue vous propose de découvrir le prendre soin de vous, en vous présentant les **symptômes du stress et leur effets potentiels sur votre santé**, ainsi que la possibilité donnée à chacun d'entre vous d'être acteur d'un mieux vivre au travers d'outils simples.

Ateliers d'expression et d'échange
Animés par une psychologue clinicienne, ces ateliers sont des **espaces d'écoute et d'échange** où vous pourrez exprimer votre vécu et vos expériences avec d'autres personnes vivant des situations similaires.

Assister aux conférences



«Le Thermalisme à Avène» vous informe en particulier sur l'histoire de la Station, l'origine de l'Eau thermale et **l'intérêt de chaque soin** sur les dermatoses.

«La dermatologie» vous apporte «tout ce qu'il faut savoir» sur la **dermatite atopique ou le psoriasis.**

«Diététique et nutrition» explique pourquoi, et comment, votre alimentation joue un rôle important dans votre capital santé. Des conseils vous sont donnés pour modifier vos **habitudes alimentaires** si elles sont mauvaises ou inadaptées. Nous travaillons d'ailleurs dans le droit fil du Plan National Nutrition Santé (P.N.N.S.).

« Sport et Santé » aborde les bénéfices associés à l'activité physique ainsi que les principaux mécanismes mis en jeu.

1019260_Guide Curiste Adulte_nov2021_o29871.indd 10-11
15/11/2021 14:32

Des résultats visibles et durables

À Avène, nous avons mené une étude sur huit saisons de cure à partir des dossiers de plus de 10 000 curistes atteints de **dermatite atopique ou de psoriasis.**

UNE AMÉLIORATION SIGNIFICATIVE ENTRE LE DÉBUT ET LA FIN DE LA CURE [1]

Dermatite atopique

Diminution du SCORAD* après 3 semaines de cure

-42%



Psoriasis

Diminution du PASI après 3 semaines**

-54%





* SCORAD : SCORing Atopic Dermatitis (Évaluation de la dermatite atopique).
** PASI : Psoriasis Area and Severity Index. (Index de sévérité et d'étendue du psoriasis).
1. J Eur Acad Dermatol Venereol. 2011 Feb; 25 Suppl 1:30-4.

Ichtyose héréditaire

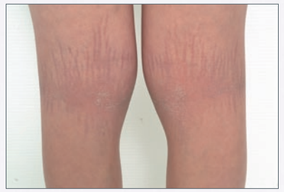
UNE EFFICACITÉ DÉMONTRÉE À COURT ET MOYEN TERMES [2]

Dans le cadre de l'**ichtyose héréditaire**, un étude a été réalisée chez 44 patients.

Diminution du score d'ichtyose à long terme (6 mois)

-31%





Post-traitement oncologique

Une récente étude a été réalisée sur 70 femmes en rémission d'un cancer du sein après un **traitement anti-cancéreux**.

DIMINUTION DES EFFETS INDÉSIRABLES CUTANÉS DES TRAITEMENTS APRÈS UNE CURE THERMALE [3]

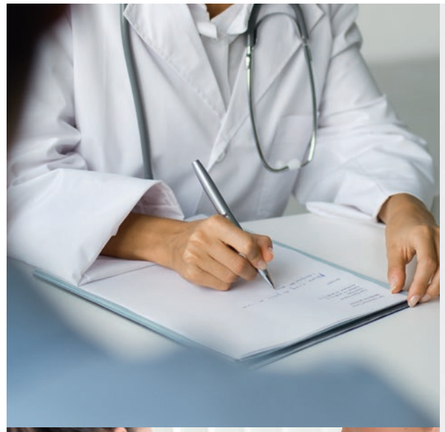
SÉCHERESSE **PRURIT** **LYMPHŒDÈME** [4]

Diminution de la sécheresse et du prurit (échelle spécifique NCI CTAE) et du lymphœdème (échelle spécifique EORTC BR23) après 3 semaines

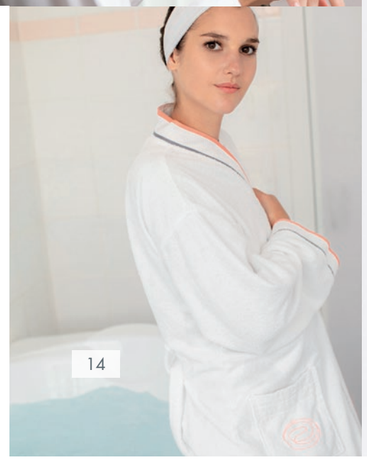
-100% **-61%** **-43%**

2. Br J Dermatology 2011;165(6):1087-94. 3. Eur J Cancer Care. 2017;e12735.
4. En cas de prescriptions (traitements) spécifiques du lymphœdème (drainage), contacter les Thermes pour la liste des kinésithérapeutes de proximité en amont de votre cure.

1019260_Guide Curiste Adulte_nov2021_o29871.indd 12-13 15/11/2021 14:32







Les informations pratiques avant de venir

Préparez votre cure

Prescription de la cure par votre médecin traitant

Formulaire de prise en charge (Cerfa N° 11139*02) à compléter avec votre médecin traitant pour une prise en charge par votre Caisse d'Assurance Maladie (pensez à vous renseigner auprès de votre mutuelle ou assurance complémentaire).

Prise de rendez-vous auprès du cabinet médical de la Station thermale pour la consultation d'arrivée en cure

Liste actualisée sur demande au Tél. : +33 (0)4 67 23 41 87
ou sur le site www.avenecenter.com

Réservation de la cure auprès des Thermes

Sur le site www.avenecenter.com,
par courrier ou par téléphone : Tél. : +33 (0)4 67 23 41 87

Les Thermes d'Avène
34260 Avène-les-Bains - France
Tél. : +33 (0)4 67 23 41 87
Fax : +33 (0)4 67 23 44 71
Mail : contact.avenecenter@pierre-fabre.com
www.avenecenter.com

Préparez votre voyage

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 le rail

TGV : Paris-Montpellier, tous les jours. Toulouse (ou Perpignan) – Narbonne – Béziers – Le Bousquet d'Orb.
www.oui.sncf

Par la route - Point GPS Avène : 43.754.398N.3.10926E.

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 Animations les Mûriers pour réserver le trajet
Tél. : +33 (0)4 67 23 46 30
Email : animation.avene@pierre-fabre.com

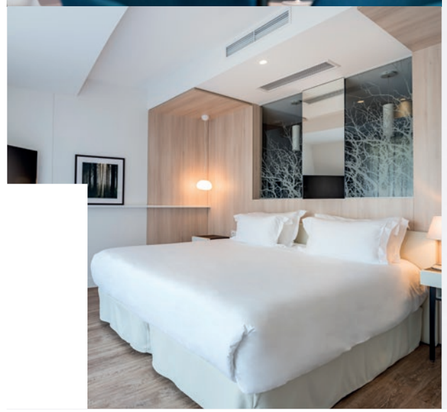
Les taxis
Le Bousquet d'Orb : Tél. : +33 (0)4 67 23 80 56



1019260_Guide Curiste Adulte_nov2021_o29871.indd 14-15
15/11/2021 14:32







Choisissez votre hébergement

EAU THERMALE
Avène

l'Hôtel ★★★★

L'hôtel du site thermal, dans la continuité de la Station thermale d'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.
L'hôtel, point de rencontre entre le ciel et la terre, entre le bleu azur et les camaïeux de verts, entonne un hymne à la nature d'Avène.

Les 56 chambres et 4 suites de l'hôtel, parfaitement équipées, spacieuses et lumineuses, possèdent toutes une large terrasse aménagée donnant sur le parc.
Les tons clairs et la cloison vitrée qui sépare la chambre de la salle de bains concourent à la propagation de la lumière naturelle, insufflant à la chambre une atmosphère paisible et sereine où l'on se sent bien.

Coté restaurant, le Chef vous propose un choix varié parmi les classiques revisités de la cuisine française en fonction des saisons.
Commencez la journée en prenant un petit déjeuner buffet proposant un large choix de mets afin de satisfaire toutes vos envies.

Pour vous détendre lors de séjour à l'hôtel, vous pourrez profiter de l'espace Piscine & Fitness, composé d'un couloir de nage intérieur, un bassin extérieur ainsi que d'une salle de sport.

Tél. : +33 (0)4 67 23 44 45
Email : avene.hotel@pierre-fabre.com
www.eauthermaleavene-lhotel.com





RÉSIDENCE VAL D'ORB**

34260 - AVENE LES BAINS
Tél. : +33 (0)4 67 23 44 45
Fax : +33 (0)4 67 23 39 07
Email : avene.hotel@pierre-fabre.com

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 mini-golf.

Autres possibilités d'hébergement

Vous pouvez louer à proximité chez des particuliers (meublés, chambres d'hôtes, gîtes de séjour) ou même réserver un emplacement au camping.
Pour toutes informations complémentaires, consulter le Guide d'hébergement réalisé par l'Office du tourisme.

Adresses utiles

Office du tourisme Avène-Grand Orb
10, quai des Tanneries
34260 Avène Les Bains
Tél. : +33 (0)4 67 23 43 38
www.tourisme.grandorb.fr
avene@tourisme-grandorb.fr

1019260_Guide Curiste Adulte_nov2021_o29871.indd 16-17 15/11/2021 14:33

Les réponses à vos questions pratiques

Comment s'organiser le 1er jour à la Station ?

Votre séjour commence par une consultation auprès de votre médecin thermal. Lors de cette première consultation, vous pouvez remettre au médecin thermal tous les documents concernant votre état de santé (lettre du médecin prescripteur de cure, analyses, liste des médicaments, etc.). Après cette consultation, vous commencerez votre programme de soins aux Thermes.

Quelle tenue porter ?

Un peignoir et une serviette propres vous sont prêtés chaque jour en début de programme de soins. Par mesure d'hygiène, le port de claquettes, réservées exclusivement à la zone de soins, est obligatoire. Sur place, en cas d'oubli, vous pouvez en acheter à la boutique de l'accueil.

Et pour la prise en charge administrative ?

Votre volet de prise en charge administrative des soins thermaux (volet 2) est à remettre le 1er jour de votre cure à l'accueil administratif des Thermes.
La facture acquittée de votre règlement des soins thermaux vous est remise le jour de votre départ par l'accueil des Thermes.

Les honoraires médicaux (consultations et douches filiformes) sont à régler directement auprès du médecin thermal, au cabinet médical.

1019260_Guide Curiste Adulte_nov2021_o29871.indd 18-19 15/11/2021 14:33



Vos activités sur le site thermal Avène

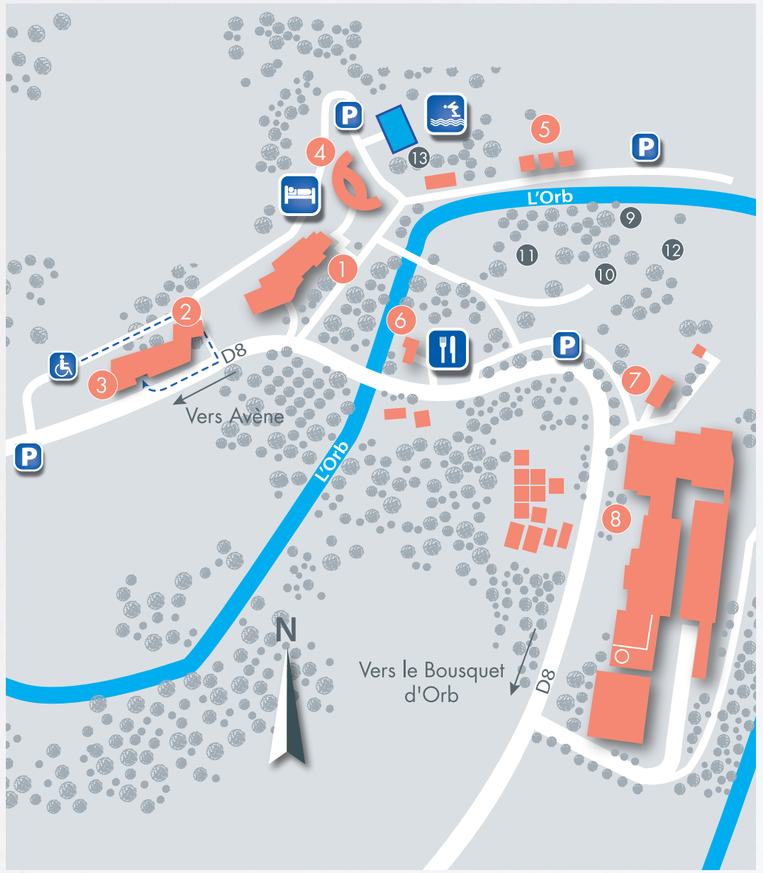
Détendez-vous

À votre disposition, sur place, des terrains de tennis, un boulodrome, un mini-golf, une aire de jeux, un parcours d'orientation permanent… Un programme d'animations pour tous est disponible à l'Office de Tourisme ou au Service animations les Mûriers.

Sans oublier les concerts, expositions, conférences, concours de peinture en juillet et août… Et les pittoresques marchés locaux (en saison).

Office du Tourisme Avène-Grand Orb
Tél. : +33 (0)4 67 23 43 38

Espace Animations les Mûriers
Tél. : +33 (0)4 67 23 46 30
Email : animation.avene@pierre-fabre.com



9 Boulodrome
10 Minigolf
11 Jeux d'enfants
12 Tennis et Multisports
13 Piscine




1 Entrée de Thermes


2 Nouveau bâtiment « Espace réunion » et « Centre médical » 3


4 Eau Thermale Avène l'Hôtel


5 Résidence Val d'Orb


6 Les Mûriers Club enfants, animations


7 Laboratoire de l'Eau


8 Unité de Production

1019260_Guide Curiste Adulte_nov2021_o29871.indd 20-21 15/11/2021 14:33



Vos activités au sein d'un environnement préservé

Ressourcez-vous

Le village d'Avène est blotti dans la vallée de l'Orb, au cœur du Parc Naturel Régional du Haut - Languedoc.
Entre eau et nature, l'environnement vous procure apaisement et sérénité et permet de se ressourcer pleinement, au calme.

Vous pouvez aussi profiter du plaisir des promenades le long de l'Orb.
À pied ou à VTT, plus de 300 km de chemins de randonnée balisés vous attendent. Et si vous aimez taquiner la truite, à vous les plaisirs de la pêche dans l'eau claire de l'Orb.
Vous êtes curieux ?
Profitez d'une sortie organisée et guidée dans la nature pour découvrir une flore vraiment exceptionnelle.

Visitez les environs

Si vous disposez de votre véhicule personnel, prenez le temps de découvrir la région.

Informations Loisirs

Office du Tourisme Avène-Grand Orb
Tél. : +33 (0)4 67 23 43 38

Les transports

Ligne de bus 490 Hérault transport
Circule les Lundi, Mercredi, Vendredi
Départ : Ceilhes - Terminus : le Bousquet d'Orb
Départ : le Bousquet d'Orb - Arrivée :
Bédarieux gare routière centre ville
Horaires de passage au service
Animations des Mûriers et à l'Office de Tourisme.

Autres renseignements

Hérault transport
Tél. : 04 34 88 89 99
Site Internet : www.herault-transport.fr



- Les Gorges d'Héric et le Caroux, les Gorges du Tarn
- Les lacs des Monts d'Orb, du Laouzas, de la Raviège et du Salagou
- Le Canal du Midi
- Le Cirque de Navacelles, de Mourèze
- Le village templier de la Couvertoirade
- Les Caves de Roquefort
- Le Viaduc de Millau
- L'Abbaye de Sylvanès
- Les Monts de l'Espinouse et de l'Escandorgue
- Saint-Guilhem-le-Désert
- La vallée de l'Hérault et ses routes des vins
- Le Parc Naturel Régional du Haut-Languedoc







1019260_Guide Curiste Adulte_nov2021_o29871.indd 22-23
15/11/2021 14:33

STATION THERMALE

Avène

L'esprit Avène

C'est réunir au même moment,
dans un même lieu et dans une même harmonie
des curistes atteints de maladies «affichantes»
par leur visibilité,
telles que le psoriasis et l'eczéma,
les brûlures et les cicatrices…

C'est concilier les droits de chacun
et les devoirs de tous.

C'est porter sur l'autre, petit ou grand,
un regard fait de respect,
de compréhension et de tolérance.

C'est se comporter à chaque instant
de manière responsable et bienveillante
pour favoriser l'implication de chacun
dans les stratégies de traitement.

C'est aussi, au-delà de la cure, profiter tous ensemble
d'un cadre et d'un espace de temps préservés
pour se rencontrer, se parler, s'écouter,
se retrouver, se ressourcer.

Une cure à la Station thermale d'Avène, c'est un pas vers le mieux-être. Un pas vers les médecins et les collaborateurs des Thermes 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. Pour cela adoptez l'esprit d'Avène, qui nous engage tous.



Les Thermes d'Avène
34260 Avène-les-Bains – France
Tel : +33 (0)4 67 23 41 87
Fax : +33 (0)4 67 23 44 71
www.avenecenter.com
www.eau-thermale-avene.com

Pierre Fabre
Dermo-Cosmétique

Photos : Jessica David, Damien Cabrol, ShirinTinati, Studiochevojon, Société ELIOPHOT, Charlotte Navio, Getty images.