

CENTRE THERMAL
Avène

Guide de l'accompagnant

Une cure thermale
d'exception
pour votre enfant.

Le Centre Thermal d'Avène, le royaume des enfants

À Avène, nous savons que les affections dermatologiques chroniques infantiles telles que le psoriasis et l'eczéma ont un retentissement important sur la vie quotidienne, non seulement des enfants mais aussi de leur famille.

La cure thermale à Avène peut être envisagée comme l'opportunité de vivre de nombreux moments complices avec lui, dans un nouvel environnement unique et apaisant. Ici, un curiste sur quatre est un enfant et les Thermes accueillent même les tout-petits dès 3 mois !

Chaque affection étant unique, votre enfant sera pris en charge dès son arrivée à travers un programme de soins personnalisé, recommandé par un médecin du Centre. Dédiée à la dermatologie, et dotée d'équipements médicaux performants, le Centre thermal d'Avène pratique un thermalisme scientifique et une hydrothérapie innovante et efficace sur les dermatoses chroniques* dès les premiers soins.

Grâce à des ateliers spécifiques, vous accompagnerez votre enfant et profiterez de votre séjour pour apprendre ensemble à mieux vivre la pathologie au quotidien.

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



* Les indications les plus courantes sont la dermatite atopique, l'eczéma, l'ichtyose, le psoriasis, les brûlures et les cicatrices. D'autres maladies de peau peuvent être prises en charge, après concertation entre le médecin traitant et le médecin thermal.

CENTRE THERMAL Avène

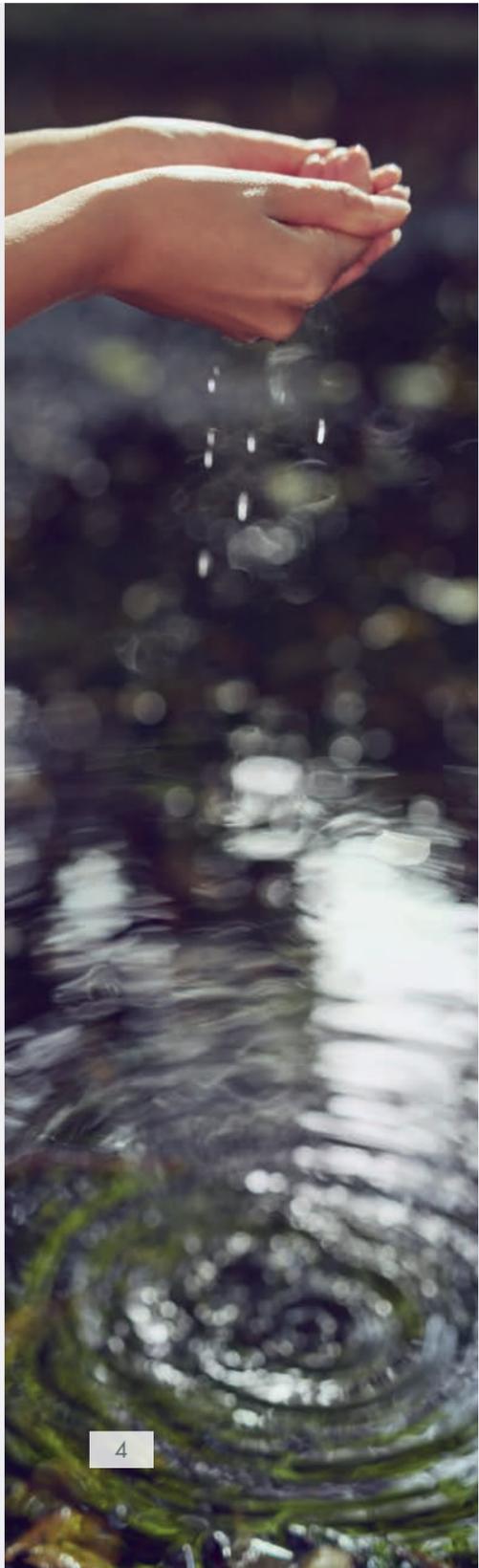
C'est dans une ambiance chaleureuse et bienveillante, que les Thermes se sont organisés au fil des années pour apporter au-delà des soins, un réel soutien aux jeunes patients et à leurs parents.

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 retrouver l'énergie épuisée dans les traitements et offrir toute la douceur dont la peau de l'enfant, enfin apaisée, a besoin.

Tous ces visages radieux après quelques semaines de cure, et les dessins des enfants nous en donnent la meilleure preuve.

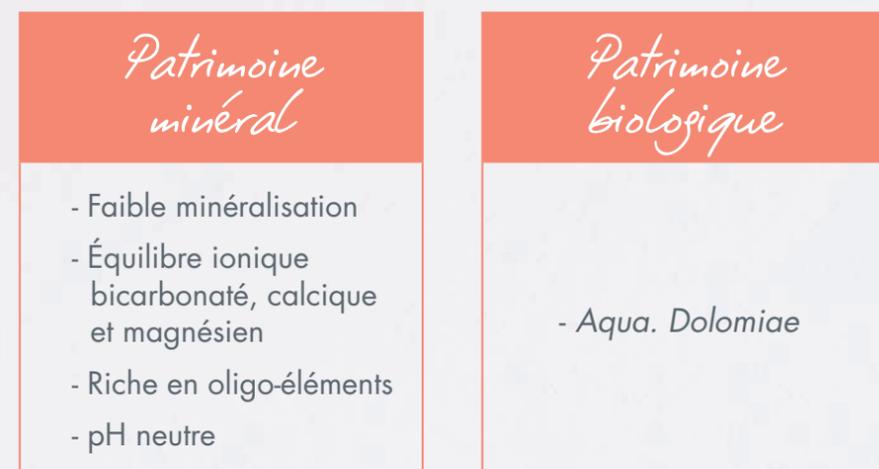
Sophie MÉRY
Directrice des Thermes d'Avène



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. 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 d'Avène, à l'origine de ses bienfaits.



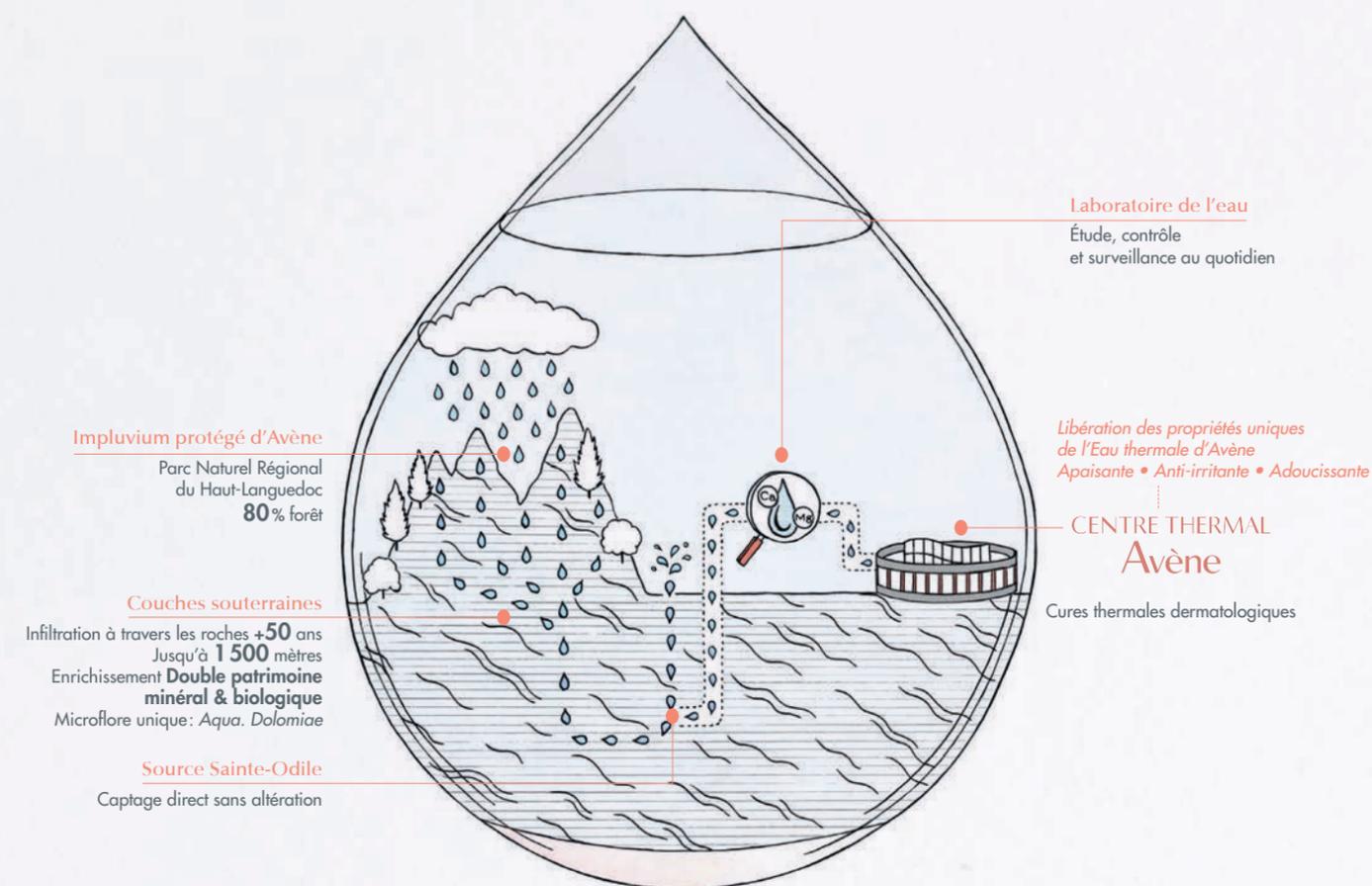
Diminution de la réactivité de la peau

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.

Des soins personnalisés

Dès l'arrivée de votre enfant

Un médecin du Centre le recevra en consultation. Selon son diagnostic et ses antécédents de traitement, il établira un programme quotidien de soins spécifiquement adaptés, d'environ 1h30.

Pendant sa cure

Il sera entre les mains de professionnels diplômés et expérimentés.

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

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).

Pour les curistes de moins de 12 ans, la présence d'un adulte accompagnant est obligatoire pendant les soins. Celui-ci doit revêtir un peignoir pour des raisons d'hygiène. Possibilités de location au Centre thermal.

Une prise en charge adaptée aux dermatoses chroniques de l'enfant

Les dermatoses chroniques comme l'eczéma représentent la majorité des pathologies prises en charge à la Station thermale d'Avène. Elles nécessitent des soins adéquats.

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 ses démangeaisons.



Douches filiformes: ces douches, à pression modulable, sont administrées par les médecins du Centre. Elles permettent un **soin très ciblé** des lésions.

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 ses démangeaisons.**

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

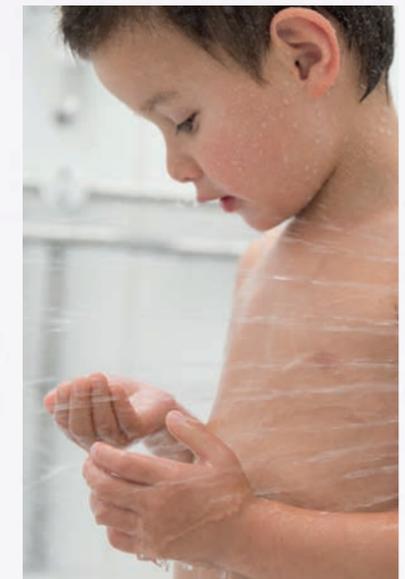
LES SOINS SPÉCIFIQUES HYDRATANTS

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 la peau de votre enfant 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, l'eau de boisson habituelle est remplacée par l'Eau thermale d'Avène. Un véritable complément des soins externes.

Un accompagnement adapté



Être en cure à Avène, c'est bien souvent renouer avec la douceur de vivre et l'apaisement.

L'enfant se réconcilie enfin avec sa peau et retrouve les plaisirs du contact peau à peau avec ses parents.

Participer aux ateliers

Grâce à des Ateliers adaptés à leur âge, vous apprendrez ensemble à mieux vivre la pathologie au quotidien et découvrirez de nombreux conseils pratiques pour prendre soin de la peau de votre enfant. 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.



Hygiène et hydratation

Les enfants y apprennent sous forme de jeu, les bons gestes d'hygiène et d'hydratation **pour prendre soin de leur peau au quotidien tout en s'amusant.**

Application de l'émollient

Découvrez 2 techniques pour motiver l'enfant à appliquer sa crème et mieux accepter son traitement.

Le massage avec l'émollient, pour que l'application devienne un moment relaxant et d'échange privilégié entre parents et enfants.

La comptine animée de Coco et Léo, pour se crêmer en s'amusant et ainsi transformer une contrainte en jeu.

Alternative au grattage – La boîte anti-gratouille!

Vous saurez tout sur les trucs et astuces pour éviter que votre enfant se gratte et pour qu'il adopte de **nouveaux gestes et de nouvelles habitudes** pour ne plus « traumatiser » sa peau. En créant sa propre boîte anti-grattage, l'enfant s'approprie les alternatives au grattage afin de transformer l'effort de ne plus se gratter en jeu.



Assister aux conférences

Des conférences médicales animées par des dermatologues, sont proposées chaque semaine pour vous, parents, afin d'avoir des informations sur la maladie et ses traitements.

« **Le Thermalisme à Avène** » vous informe en particulier sur l'histoire du Centre, 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 **les dermatoses chroniques.**

« **Diététique et nutrition** » explique pourquoi, et comment, l'alimentation joue un rôle important dans le capital santé. Des conseils vous sont donnés pour modifier ses **habitudes alimentaires** si nécessaire. 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.



Des résultats visibles et durables

Dermatite atopique

À Avène, nous avons mené une étude sur huit saisons de cure à partir des dossiers de plus de 10000 curistes depuis 2001.¹

UNE AMÉLIORATION SIGNIFICATIVE
ENTRE LE DÉBUT ET LA FIN DE LA CURE¹

Diminution du SCORAD*
après 3 semaines de cure

-42%



Une autre étude menée auprès de 75 enfants a permis d'évaluer **le fardeau de l'atopie**.²

ALLÈGEMENT DU FARDEAU DE LA MALADIE
APRÈS 3 SEMAINES

- Amélioration de la qualité du sommeil
- Diminution du grattage
- Meilleure acceptabilité des soins de la peau
- Participation accrue aux activités quotidiennes de leur âge

* SCORAD: SCORing Atopic Dermatitis (Évaluation de la dermatite atopique).
1. J Eur Acad Dermatol Venereol. 2011 Feb; 25 Suppl 1:30-4.
2. J Eur Acad Dermatol Venereol. 2013 Nov;27(11):1426-32.
3. British J Dermatol 2011; 165(6); 1087-94.

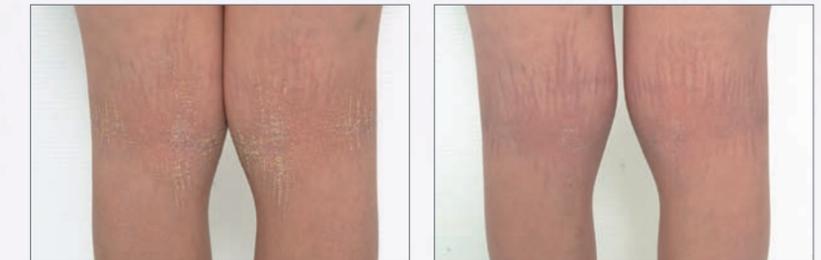
Ichtyose héréditaire

Une étude a été réalisée chez 44 patients dont 20 enfants.³

UNE EFFICACITÉ DÉMONTRÉE
À COURT ET MOYEN TERMES²

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

-31%



UNE QUALITÉ DE VIE RETROUVÉE RAPIDEMENT
ET ENCORE SIGNIFICATIVE 6 MOIS APRÈS LA CURE

Diminution du score DLQI**

-31%

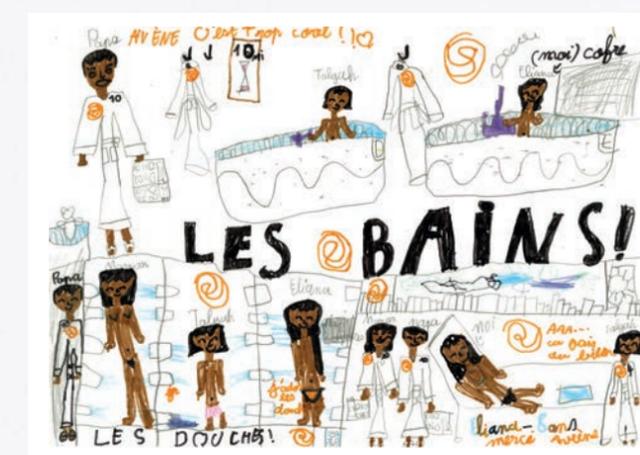
dès la fin
de la cure thermale

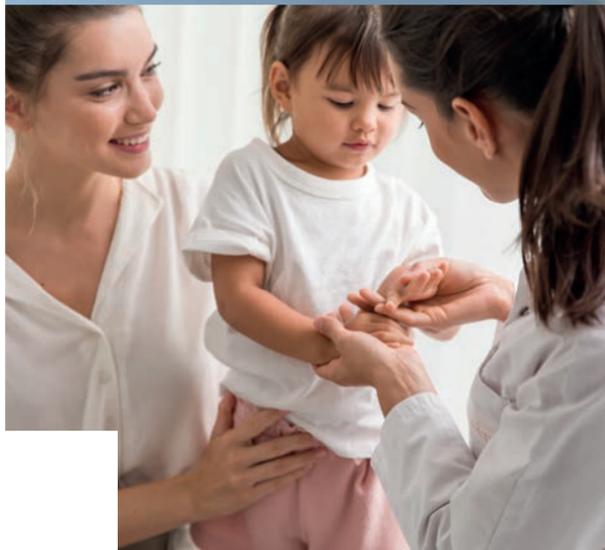
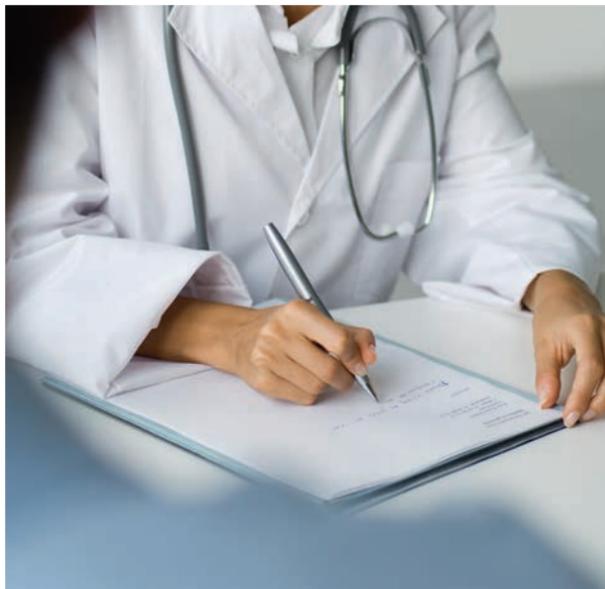
-26%

6 mois après
la cure thermale

** DLQI: Dermatology Life Quality Index (Indice de qualité de vie en dermatologie).

Un nouveau départ pour les enfants et leur famille





Les informations pratiques avant de venir

Préparez la cure de votre enfant

Prescription de la cure par le médecin traitant

Formulaire de prise en charge (Cerfa N° 11139*02) à compléter avec le 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 du Centre thermal 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.centrethermalavene.com

Réservation de sa cure auprès des Thermes

Sur le site www.centrethermalavene.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.centrethermalavene.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 Animation les Mûriers pour réserver le trajet

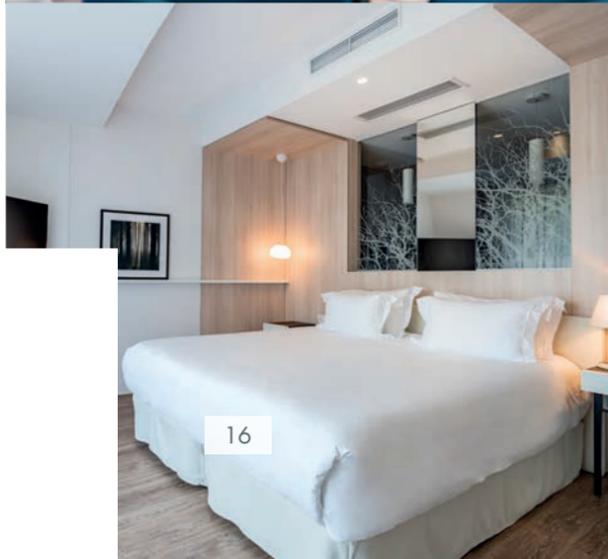
Tél. : +33 (0)4 67 23 46 30

Email : animation.avene@pierre-fabre.com

Les taxis

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





Choisissez votre hébergement

EAU THERMALE
Avène

L'Hotel
★★★★

L'hôtel du site thermal, dans la continuité du Centre thermal 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.

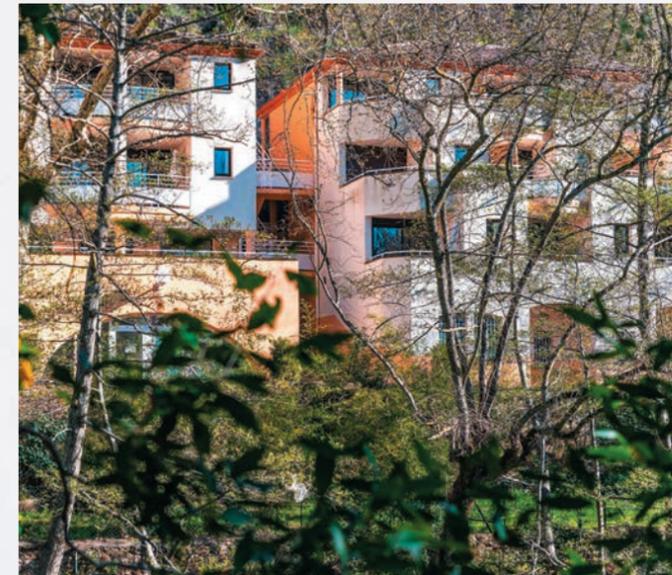
Coté restaurant, le Chef vous propose un choix varié parmi les classiques revisités de la cuisine française en fonction des saisons.

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 votre séjour à l'Hôtel, vous pourrez profiter de l'accès à l'espace Piscine et Fitness: piscine intérieure et extérieure, salle de sport.

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

16



Crédit photo Anaël Joly - Studio Chevojon



RÉSIDENCE VAL D'ORB * *

34260 - AVÈNE 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 l'espace Piscine et Fitness: piscine intérieure et extérieure, salle de sport.

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 de tourisme Avène Grand Orb (www.grandorb.fr).

Adresses utiles

Office du tourisme Avène-Grand Orb

10, quai des Tanneries

34260 AVÈNE

Tél.: +33 (0)4 67 23 43 38

www.tourisme.grandorb.fr

avene@tourisme-grandorb.fr

17

Les réponses à vos questions pratiques

Comment s'organiser le 1^{er} jour au Centre?

Le séjour commence par une **consultation auprès d'un médecin thermal**.

Lors de cette première consultation, vous pouvez remettre au médecin thermal tous les documents concernant l'état de santé de votre enfant (lettre du médecin prescripteur de cure, analyses, liste des médicaments, etc.).

Après cette consultation, il commencera son **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?

Le volet de prise en charge administrative des soins thermaux (volet 2) est à remettre le 1^{er} 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.

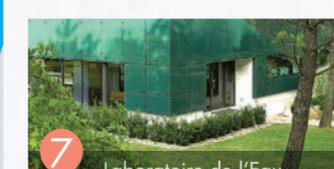
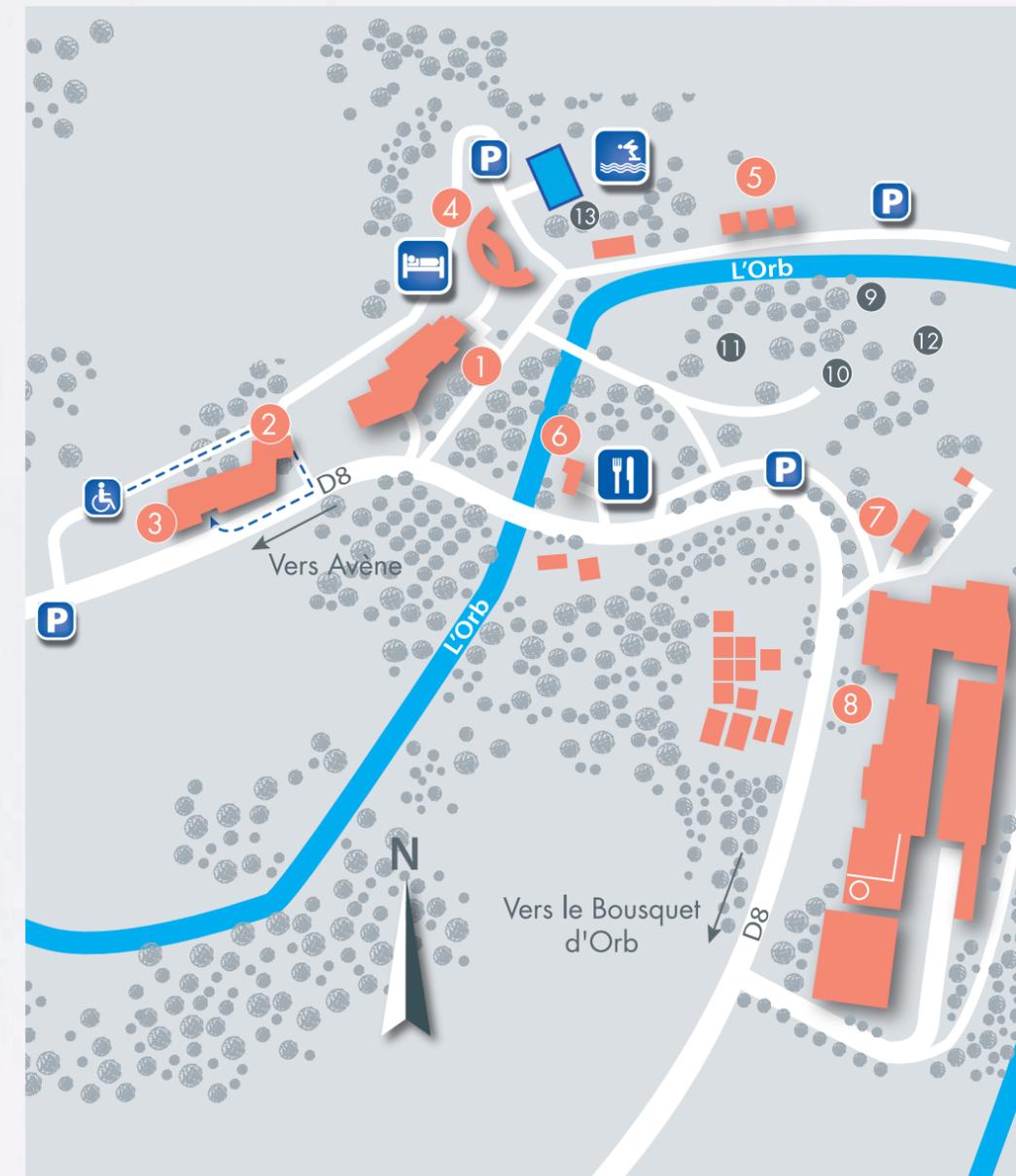
Sur le site thermal Avène, découvrez les loisirs pour les petits et les grands!

Au-delà de la cure, vous pourrez profiter tous ensemble d'un cadre et d'un espace de temps préservés pour vous ressourcer.

Le site thermal est parfaitement équipé pour les loisirs: des terrains de tennis, un terrain multisports, un minigolf, un boulodrome, une aire de jeux, un parc magnifique, un arboretum et des parcours d'orientation.

Les enfants de 3 à 12 ans peuvent être accueillis par des professionnels et des animateurs diplômés d'état au Club enfants « Les Mûriers » où de nombreuses activités leurs sont proposées.

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



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



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, profitez en famille de l'environnement apaisant, calme et serein pour vous ressourcer pleinement.

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.

Si les enfants partagent votre curiosité, vous irez ensemble jusqu'à la ferme des Monts et des Sources pour visiter un élevage pastoral de chèvres et une chèvrerie... Sans oublier les concerts, expositions, conférences, concours de peinture en juillet et août... Et les pittoresques marchés locaux (en saison).

Visitez les environs

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

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 Couvertorade
- 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



CENTRE THERMAL 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 au Centre thermal 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.centrethermalavene.com
www.eau-thermale-avene.com



Pierre Fabre
Derma-Cosmétique