

STATION THERMALE

Avène

le don d'apaiser

Cure post-cancer

Se reconstruire
physiquement et moralement,
offrir à sa peau
un nouveau départ.

Carole, traitée pour
un cancer du sein,
en soin à la Station
thermale d'Avène





Outre les interventions chirurgicales ou les reconstructions mammaires qui peuvent laisser des cicatrices disgracieuses ou douloureuses, les traitements du cancer laissent souvent leurs « marques ». Depuis quelques années, la Station thermale d'Avène a étendu son expertise dermatologique aux effets secondaires cutanés des traitements contre le cancer.

C'est dans une ambiance chaleureuse et sereine, que les patients, jeunes et moins jeunes, viennent s'accorder une parenthèse pour se reconstruire, physiquement et moralement, car le chemin est long pour retrouver l'énergie épuisée dans les traitements. Le séjour thermal est vécu comme un moment de répit, un havre de paix avec le regard bienveillant de chacun, soignés et soignants.

Il est proposé classiquement une cure conventionnée de 3 semaines ou une sensicure, véritable parenthèse « cocon » d'une semaine. Ces 2 programmes offrent chaque jour, des soins spécifiques et hydratants pour redonner souplesse, hydratation et douceur à la peau.

Lors des Ateliers, les patients partagent leurs expériences, leurs rires et leurs souffrances.

Ils y retrouvent plaisir à prendre soin d'eux et se réconcilient avec leur image. C'est à Avène qu'ils apprennent à lâcher prise grâce aux séances de relaxation ou encore qu'ils retrouvent de l'énergie lors des sessions d'activités physiques.

Mais il faut rester modeste, c'est l'Eau thermale d'Avène issue des profondeurs de la Terre, qui nous offre, à travers ses propriétés apaisantes, anti-irritantes et adoucissantes, ces sourires confiants, cette joie et cette humanité partagée. Elle qui nous surprend toujours et encore, dans l'étendue de ses pouvoirs...

Tous ces visages radieux après quelques semaines de cure, nous en donnent la meilleure preuve, jour après jour, et depuis plus de deux siècles et demi.

Marie-Ange MARTINCIC
Directrice des Thermes d'Avène



Bienveillance et expertise

Dans un cadre de vie et un espace de temps préservés, nous vous proposons de **vivre l'expérience d'une Eau puissante et unique**, aux propriétés scientifiquement prouvées, et déclarée d'intérêt public par l'Académie Nationale de Médecine depuis 1874.

Dédiée à la dermatologie et dotée d'équipements médicaux performants, la Station thermale d'Avène pratique, depuis plusieurs années, un **thermalisme scientifique et une hydrothérapie innovante dans les suites des traitements oncologiques**.

Pendant toute votre cure, vous serez entre les mains de **professionnels bienveillants, diplômés et expérimentés**.

Cette équipe sera à l'écoute de vos besoins. Elle est constituée de :

- Médecins thermaux
- Dermatologues
- Infirmières
- Masseurs kinésithérapeutes
- Hydrothérapeutes et hydro-esthéticiennes



Une cure post-cancer à l'efficacité démontrée

De plus en plus de patients bénéficient de la cure post-cancer, vécue comme **une véritable parenthèse de bien-être, une bulle de douceur, à l'efficacité prouvée**.

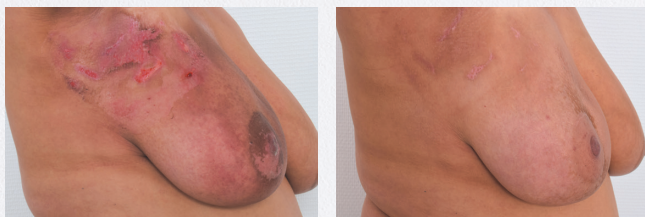
En effet, une étude clinique* réalisée en 2016 sur 70 femmes en rémission d'un cancer du sein a permis de démontrer **une amélioration significative de la qualité de vie des patientes mais aussi des principaux signes d'inconfort cutané liés aux traitements anticancéreux** (chimiothérapie, chirurgie, radiothérapie) qu'elles ressentaient.

* Dalenc F *et al*, Eur J Cancer Care. 2017; e12735. Pourcentage d'évolution selon le grade NCI CTCAE (pour la sécheresse, le prurit, les toxicités unguéales et l'induration cutanée) et le score EORTC QLQ-BR23 (pour le lymphoedème et l'image corporelle).

« La cure à Avène c'est un tout :

- un cadre magnifique en pleine nature, qui amène à la relaxation, au repos et à l'évasion.
- des soins et une équipe soignante qui fait preuve d'une bienveillance et d'une douceur extrême qu'on ressent au quotidien. » Valérie, en cure post-cancer en septembre 2020

APAISÉE, VOTRE PEAU TRAUMATISÉE PAR LES TRAITEMENTS POURRA ENFIN ENVISAGER L'AVENIR AVEC CONFIANCE ET SÉRÉNITÉ.



J1

J18

Curiste en rémission d'un cancer du sein.
Photos prises à la Station thermale en 2016.

Les bienfaits de 3 semaines de cure

-100%

Sécheresse

-61%

Prurit

-43%

Lymphœdème**

-57%

Toxicités
unguéales

-85%

Induration
cutanée

-50%

Image
corporelle

** En cas de prescriptions (traitements) spécifiques du lymphœdème (drainage), contacter les Thermes pour la liste des kinésithérapeutes de proximité en amont de votre cure.

Parce que vous êtes unique, un programme de soins personnalisés vous sera proposé

Dès votre arrivée

Un médecin de la Station vous recevra en consultation. Selon son diagnostic et vos antécédents de traitements, il établira un programme quotidien de soins d'environ 1 h30, du lundi au samedi, spécifiquement adapté à vos besoins.

Pendant votre cure

- Tous les soins sont prodigués en cabine individuelle.
- Le port du maillot de bain est laissé à votre appréciation.
- Un peignoir et une serviette propres vous sont prêtés chaque jour.
- Par mesure d'hygiène, le port de claquettes, réservées exclusivement à la zone de soins, est obligatoire. En cas d'oubli, vous pouvez en acheter à la boutique de l'accueil.

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.

Pulvérisations locales sur le visage, les mains et le cuir chevelu: véritable brouillard d'eau thermale pour **apaiser et soulager les irritations.**

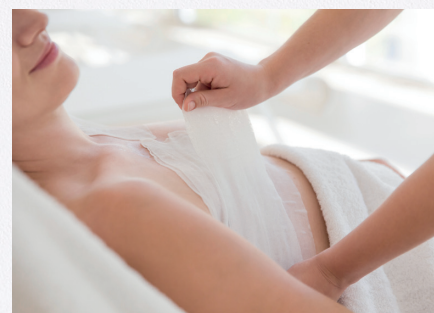
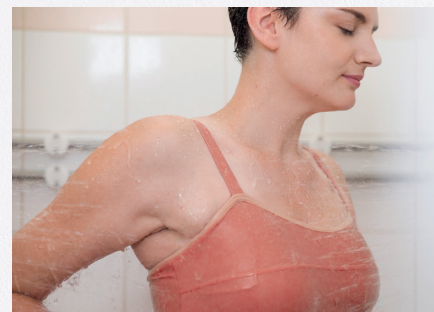
Compresse d'Eau thermale: appliquées sur les lésions les plus irritées, elles permettront de **calmer l'inflammation tout en vous relaxant.**

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

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.



« Quand on sort de cette baignoire, c'est incroyable, on a l'impression d'avoir appliqué un soin. Et non ! Ce n'est que cette Eau thermale d'Avène qui rend la peau douce. »
« Au fur et à mesure des jours, j'ai vraiment vu une progression. J'ai retrouvé de la mobilité au niveau de ma peau. Aujourd'hui je peux re-nager sans problème. » Isabelle, en cure post-cancer en juin 2020

LES SOINS SPÉCIFIQUES HYDRATANTS

(soins optionnels, sur prescription médico-thermale et non remboursés par l'assurance maladie)

Enveloppement du corps avec crème émollissante: il permet de **nourrir la peau** et d'apporter 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 réduisant ses tiraillements et lui procurent du **confort** en l'hydratant.

Soin complet du cuir chevelu: 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.

*Plus que des soins d'hydrothérapie,
un moment en dehors du temps
pour échanger, partager, se reconstruire...*

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

Nous vous offrons la possibilité d'assister à des ateliers et des conférences pour vous informer et vous aider à mieux vivre au quotidien. Vous pourrez ainsi adopter les bons gestes pour réduire l'anxiété et le stress et vous réapproprier votre corps.

Ce sont des moments propices à l'échange et au partage.



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 la peau.**

« **Diététique et nutrition** » explique pourquoi, et comment, votre alimentation joue un rôle important dans votre **capital santé.**

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



PARTICIPER AUX ATELIERS

Bien-être et détente

Des méthodes pour apprendre à « lâcher prise », **évacuer le stress et retrouver sérénité et apaisement.**

Gym adaptée

Animée par un kinésithérapeute, cette séance permet de retrouver l'envie de pratiquer une activité physique et **d'améliorer la mobilité de votre corps.**

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.

Maquillage médical et correcteur

Cet atelier permet, avec l'aide d'une spécialiste, d'apprendre les techniques spécifiques de « camouflages » pour **neutraliser harmonieusement les imperfections** ou cicatrices sur le visage ou le corps.

Maquillage rajeunissant

Parce que la maladie peut faire apparaître des signes de l'âge précocement, lors de cet atelier vous apprendrez des techniques de maquillage pour éliminer les traces de fatigue et retrouver la jeunesse de votre teint. **Effet bonne mine garanti !**

Hygiène et hydratation

Vous y trouverez de nombreux conseils pratiques sur les gestes à adopter pour **prendre soin de votre peau**, les mauvaises habitudes à bannir, la façon d'appliquer un soin...



« J'ai vécu l'atelier de maquillage comme une complémentarité à ma cure pour montrer qu'on est combattante, qu'on peut rester jolie et que la maladie ne prendra pas le dessus sur nous. » Céline, en cure post-cancer en juillet 2019



Les informations pratiques avant de venir

Préparez votre cure

1. Votre médecin (spécialiste ou généraliste) vous prescrit une cure thermale conventionnée de 18 jours en remplissant le document Cerfa n° 11139*02.

2. Envoyez le document Cerfa complété à votre centre d'assurance maladie pour recevoir sous 4 à 6 semaines un accord de prise en charge de votre cure. Conservez bien ce document qui sera à remettre à l'accueil administratif des Thermes, le 1^{er} jour de votre cure.

3. Prenez rendez-vous auprès du cabinet médical de la Station thermale pour la consultation d'arrivée en cure: Tél.: +33 (0)4 67 23 41 87; sur le site: www.avenecenter.com.

4. Réservez votre logement.

De multiples possibilités s'offrent à vous.

Pour de plus amples renseignements, reportez-vous p14 et p15.

5. Réservez votre cure: sur le site www.avenecenter.com ou par téléphone: +33 (0)4 67 23 41 87 ou par voie postale: Les Thermes d'Avène, 34260 Avène-les-Bains, France.

Pour être prise en charge par l'assurance maladie (à 100 % en cas d'Affection Longue Durée ou à 65 %), la cure doit être prescrite et durer 18 jours.

D'autres formules sont possibles. Ce sont alors des cures médicales libres (6, 12 ou 18 jours) ou sensicures (6 jours*). Elles ne sont pas prises en charge par l'assurance maladie et ne nécessitent pas de prescription médicale.

* Sensicure: des modules « découverte » de 2 et 3 jours sont possibles.



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





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 - 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 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



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).

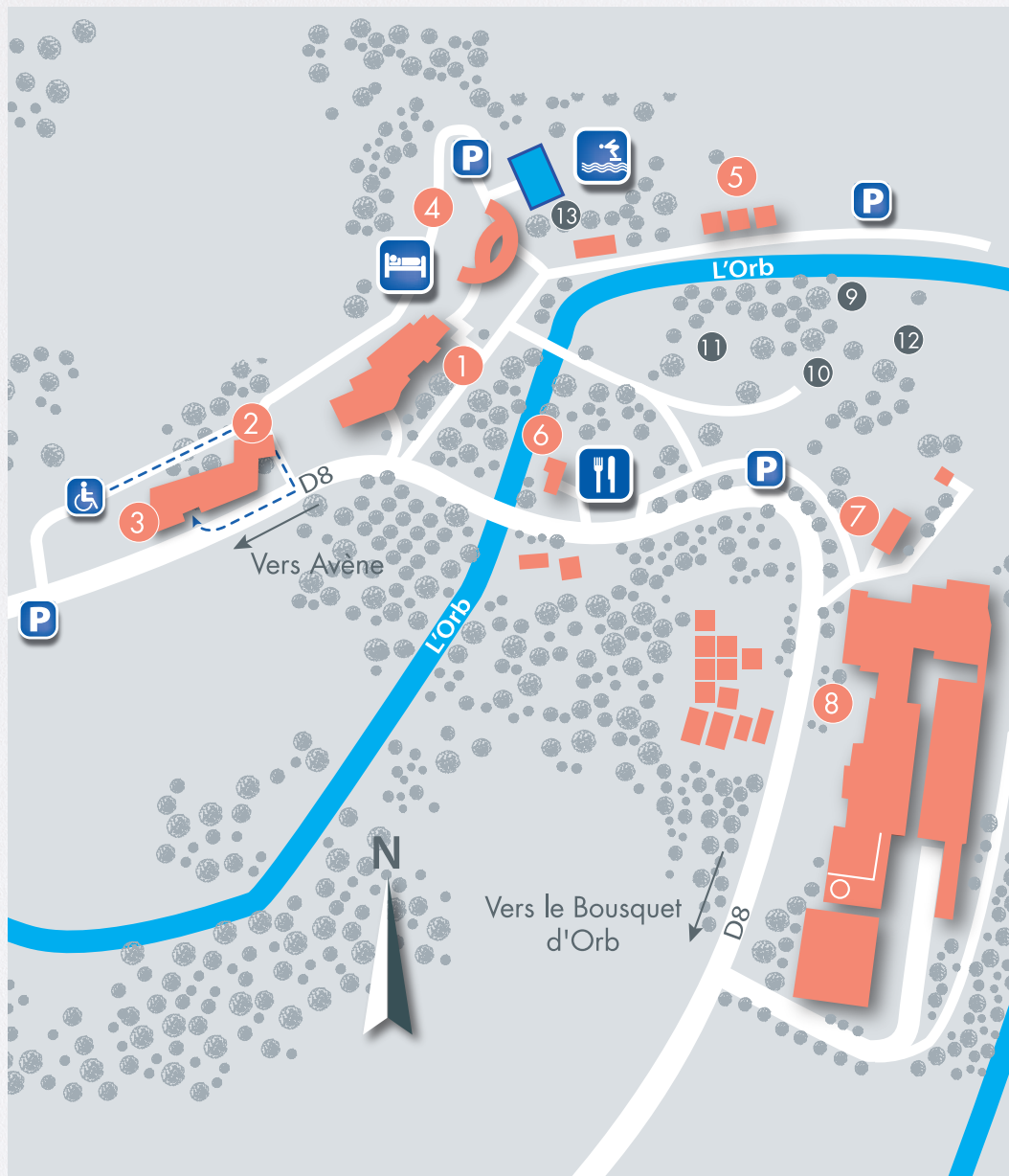
Office du Tourisme Avène-Grand Orb

Tél.: +33 (0)4 67 23 43 38

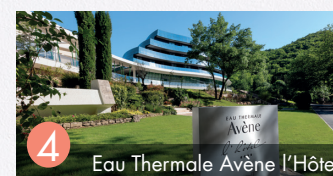
Espace Animations les Mûriers

Tél.: +33 (0)4 67 23 46 30

Email: animation.avenes@pierre-fabre.com



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



VOS ACTIVITÉS



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

- 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

Informations Loisirs

Office du Tourisme Avène-Grand Orb

Tél. : +33 (0)4 67 23 43 38

Les transports

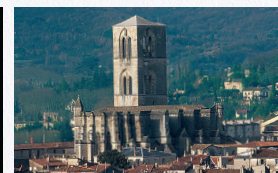
Lignes de bus 683 et 688 Hérault transport
Circule les Lundi, Mercredi, Vendredi
Départ: Ceilhes - Terminus: le Bousquet d'Orb
Départ: le Bousquet d'Orb - Arrivée:
Bédarieux gare routière centre ville
Horaires de passage au service
Animations des Mûriers et à l'Office de Tourisme.

Autres renseignements

Hérault transport

Tél. : 04 34 88 89 99

Site Internet: www.herault-transport.fr



STATION THERMALE

Avène

le don d'apaiser

*Une cure à la
Station thermale d'Avène,
c'est un pas vers le mieux-être.*



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


Pierre Fabre
Dermo-Cosmétique