Balaruc les Bains

EAU THERMALE

THERMES DE BALARUC-LES-BAINS

DOSSIER DE PRESSE 2025

SOMMAIRE

02. Le premier établissement thermal de France fête ses 10 ans
03. Un peu d'histoire
04. L'origine de l'eau
05. Les caractéristiques et vertus santé de l'eau thermale
06. Recherche et développement, innovations et technologie
08. Les Thermes de balaruc-les-Bains, une référence pour agir contre les douleurs chroniques
10. Maison Sport et Santé, un nouvel espace
12. Les cures rhumatologie
14. Les cures phlébologie
16. Les cures post-cancer, un accompagnement adapté
18. Escales Thermales pour prendre soin de soi en 5 jours
20. La parenthèse Obalia, une oasis de bien-être au cœur de l'établissement thermal
21. Balaruc-les-Bains et REK'UP, 2 marques dermatologiques pour bénéficier chez soi des bienfaits de l'eau thermale
22. Les Thermes de Balaruc-les-Bains pionniers du bien-vivre au travail

Le premier établissement thermal de France fête *ses*

Au cœur de la lagune de Thau, aux abords de la Méditerranée, se niche la station thermale de Balaruc-les-Bains aux eaux réputées depuis l'Antiquité et reconnues scientifiquement pour leurs bienfaits thérapeutiques depuis le XVI[e] siècle.

C'est ici qu'a pris place, il y a 10 ans, un établissement thermal ambitieux, structuré en Société Publique Locale d'Exploitation (SPLE), un statut unique en France réunissant 3 actionnaires publics.

Riche en bicarbonates et en oligo-éléments, l'eau thermale de Balaruc-les-Bains possède des vertus curatives qui lui valent d'être utilisée, au sein de l'établissement thermal, en rhumatologie, en phlébologie et s'inscrivent également dans des parcours de soin post cancer (du sein notamment) ou post syndromes infectieux (type COVID long).
Ces orientations thérapeutiques et la qualité des infrastructures attirent de nombreux curistes et place l'établissement en tête de la fréquentation des établissements thermaux de France avec 50 265 patients accueillis chaque année.

10 ans !

Balaruc-les-Bains est un havre de paix dont la promesse est claire : soigner les patients grâce aux bienfaits de l'eau thermale et leur donner les moyens d'être acteurs de leur « mieux-vivre » au quotidien grâce à un programme d'accompagnement holistique inédit.

L'établissement accueille sur 16 000 m² et sept secteurs de soin les curistes dans un cadre exceptionnel, innovant, évolutif et adapté aux nouveaux défis de santé

Cette année, les Thermes de Balaruc-les-Bains fêtent leurs 10 ans en renforçant leur approche santé globale avec l'intégration de la Maison Sport Santé, le développement de nouveaux soins thérapeutiques et un dispositif novateur de thérapie digitale par le son pour aider les curistes à AGIR contre les douleurs chroniques.

Les Thermes de Balaruc-les-Bains en quelques chiffres

- **5 bassins** sur 1 000 m² dont : piscine libre, hydrojets des jambes, hydrojets en piscine, couloir de marche, bassin de mobilisation ;
- **4 étages dont 3 de soins** (319 postes individuels) ;
- **Espace santé** : salles de conférence / ateliers et bureau de consultations ;
- Investissement : **60 M€** (subvention 10 M€ Thau Agglo, 11 M€ Région Occitanie Pyrénées-Méditerranée, 5 M€ CG 34) ;
- **400** emplois directs (établissement) ;
- **2 000** emplois estimés en induit sur le bassin de l'agglomération ;
- **Les curistes et accompagnants** séjournant représentent **54% de l'occupation des logements** de Balaruc-les-Bains, soit 904 000 nuitées avec près de 15 000 lits disponibles ;
- **50 265 curistes** en 2024.

Un peu d'histoire

Pindare, poète grec (518-438 AV JC) attribue à Athéna le jaillissement des eaux thermales de Balaruc-les-Bains, afin de permettre à Héraclès de se ressourcer avant d'aller chercher les taureaux de Géryon et ramener les pommes d'or du jardin des Hespérides. C'est ainsi que nous pouvons considérer Héraclès comme le premier curiste de Balaruc-les-Bains.

Longtemps station de repos et de traitement des légions romaines, Balaruc-les-Bains a connu des heures de gloire au temps des Romains.

Au XVIe siècle, Rabelais, dans Gargantua, cite les eaux de Balaruc-les-Bains.

En 1579, le docteur Dortoman, premier médecin d'Henri IV et professeur à l'université de Montpellier, écrit indications thérapeutiques de Balaruc-les-Bains.

En 1927, Balaruc-les-Bains est classée "Station climatique" ce qui va confirmer officiellement les bienfaits du climat méditerranéen.

En 1969, la municipalité inaugure un nouvel établissement thermal, Athéna, qui permet de traiter 3 700 curistes par an.

En 1973, la station est classée "Station touristique Nouvelle".

Face au succès des Thermes et au nombre croissant de curistes, en 1985, la ville débute la construction d'un deuxième établissement : Hespérides qui ouvrira ses portes en juillet 1987.

En février 2015, le nouvel établissement thermal est inauguré.

Depuis le 1er janvier 2012, les Thermes de Balaruc-les-Bains, anciennement gérés en régie communale à autonomie financière, sont gérés par la Société Publique Locale d'Exploitation des Thermes de Balaruc-les-Bains (SPLETH).

La SPL a trois actionnaires publics : la Mairie de Balaruc-les-Bains (85% du capital), Thau Agglo (14%) et le Conseil Général (1%).

Cette société anonyme à capitaux publics a pour objectif la gestion et l'exploitation des Thermes et de toutes activités accessoires, annexes ou complémentaires. La SPLETH est la première SPL en France à être créée pour gérer une activité thermale.

L'origine de l'eau

D'où vient l'eau de Balaruc-les-Bains ?

La source thermale de Balaruc-les-Bains est une résurgence du pli Ouest, aquifère karstique qui constitue la principale ressource en eau potable et thermale du territoire. Partie il y a 100 000 ans des Causses d'Aumelas et de la montagne de la Gardiole, l'eau thermale de Balaruc-les-Bains provient de sources naturelles profondes situées à plus de 2000 mètres de profondeur.

Elle remonte naturellement à la surface à la faveur de failles géologiques, filtrée au fil des millénaires dans des couches rocheuses qui l'enrichissent en oligo-éléments.

Sa composition est un mélange d'eaux très anciennes, datant d'environ 150 000 ans avant JC et d'eaux plus récentes (avant 1950) issues de réservoirs moins profonds.

Elle fait partie des eaux les plus chaudes et les plus minéralisées du Languedoc.

Captée entre 120 et 404 mètres de profondeur, à une température naturelle comprise entre 37°C et 49°C, elle est acheminée directement vers l'établissement thermal où sa qualité bactériologique est rigoureusement contrôlée (25 000 analyses/an).

Les caractéristiques et vertus santé de l'eau thermale

Une eau aux vertus curatives particulièrement préconisée en rhumatologie et en phlébologie.

Riche en bicarbonates et en oligo-éléments, l'eau thermale de Balaruc-les-Bains possède de multiples propriétés aux vertus vantées depuis l'Antiquité.

Ce mélange d'eaux chaudes et salées, résultant du milieu marin originel, facilite la mobilisation articulaire lors des soins. Utilisée en soins dits « chauds » en rhumatologie, elle agit en combinant des actions de type anti-inflammatoires, antalgiques, myorelaxantes, décongestionnantes et décontractantes.

Utilisée en soins dits « froids », stimulants et tonifiants, pour la phlébologie, sa forte concentration en sels minéraux et oligo-éléments a des effets bénéfiques sur les jambes lourdes, les crampes nocturnes et favorise l'assouplissement des tissus cutanés et la diminution des œdèmes.

Sa richesse en minéraux lui confère également une qualité « isotonique », c'est-à-dire en parfaite osmose avec les cellules de la peau. Leur intégrité respectée, celles-ci sont régénérées, hydratées et protégées.

Comment l'eau thermale agit-elle lors des soins ?

Grâce au contact transcutané, les minéraux présents dans l'eau de Balaruc-les-Bains sont transférés vers les muscles et les cartilages.

Par effet thermique

Les soins chauds tels que l'illutation de boue à 42°C favorisent la sudation et la dilatation des pores de la peau permettant ainsi à l'eau d'agir en profondeur.

Par effet catalyseur

Le support d'argile agit comme un catalyseur associé à l'eau thermale permettant d'importants échanges ioniques avec la peau. Le péloïde (boue thérapeutique) transmet des cations à la peau qui les stocke et les diffuse en interne.

Caractéristiques minérales

de l'eau thermale de Balaruc-les-Bains

CATIONS MG/L	
Calcium	660 mg/L
Magnésium	510 mg/L
Sodium	4 900 mg/L
Potassium	180 mg/L
Aluminium	>1 µg/L

ANIONS MG/L	
Chlorure	9 300 mg/L
Bicarbonique	550 mg/L
Sulfates	1 270 mg/L
Bromures	32 mg/L
MÉTAUX Fer	50 µg/L
MÉTAUX Manganèse	65 µg/L

Recherche & Développement

Innovations et Technologie

L'innovation est au cœur des soins aux Thermes de Balaruc-les-Bains. Sous l'impulsion de Paul-François Houvion, son directeur général, de nombreux travaux de recherche et de nouveaux programmes misant sur le développement médico-thermal ont vu le jour tant pour la partie soins que pour mieux appréhender et exploiter les multiples bienfaits de l'eau thermale. Un pôle Recherche & Développement a ainsi vu le jour en 2023, placé sous la direction du Dr. Anita Reinhardt.

L'études des microalgues et des cyanobactéries

L'établissement est doté de son propre laboratoire permettant d'analyser et d'assurer la qualité de l'eau thermale utilisée dans les soins. Dès 2014, des travaux de recherche ont été initiés pour mieux connaitre les bienfaits de l'eau thermale et les valoriser dans le développement de nouvelles activités. Pour superviser l'étude des microalgues et cyanobactéries non pathogènes peuplant l'eau de Balaruc-les-Bains et mieux comprendre leur rôle essentiel dans ses propriétés, les Thermes ont noué un partenariat au long cours avec le Muséum National d'Histoire Naturelle de Paris.

Dans la nature, ces deux micro-organismes subissent différents stress similaires à ceux de la peau sous l'effet des rayonnements ultraviolets, de l'oxydation, de la déshydratation ou de la chaleur. Elles développent des systèmes de défense complexes via la production d'un large éventail de biomolécules actives dont le laboratoire étudie les possibles applications dermatologiques (propriétés antioxydantes et cicatrisantes) et thérapeutiques (anti-inflammatoire).

Une étude baptisée « Thermidor » a été menée au sein de l'établissement thermal

sous la direction du Dr Marc JULIA (PH Médecine du Sport, CHU Lapeyronie), de Guillaume HELMER (AHU physiologie respiratoire, médecine du sport), en partenariat avec le Centre Hospitalier Universitaire de Montpellier, l'Université de Montpellier et le CREPS Montpellier.

Dans un contexte de réchauffement climatique, cette étude randomisée avait pour objectif de mesurer l'adaptation de l'organisme des sportifs de haut niveau à la chaleur et l'impact de la chaleur sur leurs performances.

Cette étude inédite souligne l'intérêt de l'entrainement en eau thermale chaude, qui améliore leur performance de 8% en milieu chaud.

Cette étude a été récompensée par le prix du meilleur mémoire FST (formation spécialisée transversale) de médecine du sport lors du congrès SFMES (Société Française de Médecine du Sport) /SFTS (Société Française de Traumatologie du Sport) Toulon 2023.

Des soins novateurs développés par les Thermes

Le lit de diffusion de boue thermale, une exclusivité brevetée

Mis au point après 5 ans de recherches et récompensé au congrès de l'ESPA (European Spas Association) en 2015, dans la catégorie « innovative thermal water spa », ce procédé est breveté par la ville de Balaruc-les-Bains et utilisée exclusivement au sein des Thermes.

Chaque lit de diffusion, sur lequel le curiste est installé, dispose de buses de distribution, en forme de petites cornes, qui versent la boue sur les articulations à traiter en fonction de la prescription médicale.

LE + DE CE SOIN

Le péloïde de Balaruc-les-Bains, un assemblage 100% naturel et français étudié pour son efficacité et composé :

- de l'eau thermale de Balaruc-les-Bains, mélange d'eaux très anciennes, datant d'environ 150 000 ans avant JC, et d'eaux plus récentes (avant 1950) issues de réservoirs moins profonds.
- de l'argile naturelle sélectionnée (mélange de trois argiles naturelles françaises), mélangée à l'eau thermale suivant des proportions définies.

L'eau thermale de Balaruc-les-Bains est l'élément le plus important pour ses vertus bienfaitrices et compose près de 77% de la boue thermale utilisée sur place.

Durée du soin : 13 min

Le Soin Cocon Thermal, une bulle immersive et sensorielle

Développé par les équipes de Thermes en collaboration avec les médecins thermaux de la station et une entreprise spécialisée dans les équipements de thalassothérapie, de thermalisme et de spa, le Cocon Thermal vient renforcer l'offre de soins phlébologie et cure post-cancer du sein.

Allongé sur le dos ou sur le ventre durant 10 min, dans un écrin opalin, le curiste bénéficie selon ses besoins :

- d'une affusion douce d'eau thermale localisée sur les membres supérieurs et/ou inférieurs,
- de jets d'eau à températures alternées (douche écossaise),
- d'une diffusion sur l'intégralité du corps.

En phlébologie, la brumisation d'eau thermale à 28°C favorise l'élimination des toxines, la diminution de la rétention d'eau et a une action drainante.

Prodigué en cure post-cancer, ce soin localisé à températures alternées sur les membres supérieurs a une action drainante, tonifiante et régénérante.

Pour le confort du patient, il est possible de chauffer le cocon par de la vapeur d'eau pour un effet enveloppant et apaisant.

Les Thermes de Balaruc-les-Bains, une référence pour *agir* contre les douleurs chroniques

Les Thermes de Balaruc s'affirment comme un centre thermal de premier ordre dans la prise en charge des douleurs chroniques, un enjeu de santé publique qui touche près de 12 millions de Français. Face à une prise en charge souvent incomplète – 70% des patients ne bénéficient pas de traitement adapté – l'établissement thermal propose une réponse globale et innovante : AGIR contre les douleurs chroniques.

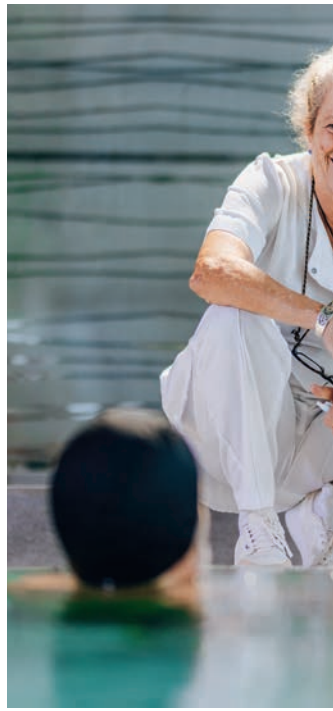
La douleur chronique est définie par l'IASP comme « une douleur qui persiste ou se reproduit pendant plus de 3 mois ».

L'objectif de sa prise en charge est rarement la résolution de la douleur, mais avant tout de réduire le handicap corollaire de la douleur et d'améliorer la qualité de vie du patient. Si la douleur aiguë persiste au-delà de trois mois, elle évolue en douleur chronique. La douleur n'est alors plus un symptôme mais devient une maladie. Entrent dans cette catégorie certaines douleurs musculaires, articulaires, les migraines, les COVID longs ou encore des douleurs associées à des lésions nerveuses.

Contrairement à la douleur aiguë, dans la majorité des cas traitable par médication, la douleur chronique se heurte souvent à l'échec de la médecine traditionnelle car ses causes peuvent être multiples, physiques, sociétales ou liées à l'histoire personnelle du patient.

Aussi, les Thermes de Balaruc-les-Bains, avec le Dr. Giniès, Chef de Service de douleur du chu de montpellier, président honoraire du collège national des médecins de la douleur, et le chu de montpellier ont mis en place un programme holistique, pluridisciplinaire, mêlant médecine thermale conventionnelle et médecines nouvelles non médicamenteuses.

En lien avec le médecin thermal, les Thermes de Balaruc-les-Bains proposent aux curistes concernés une expérience intégrée à un programme initiatique visant à agir activement contre les douleurs chroniques en combinant les bienfaits de l'eau thermale avec des leviers d'action spécifiques.



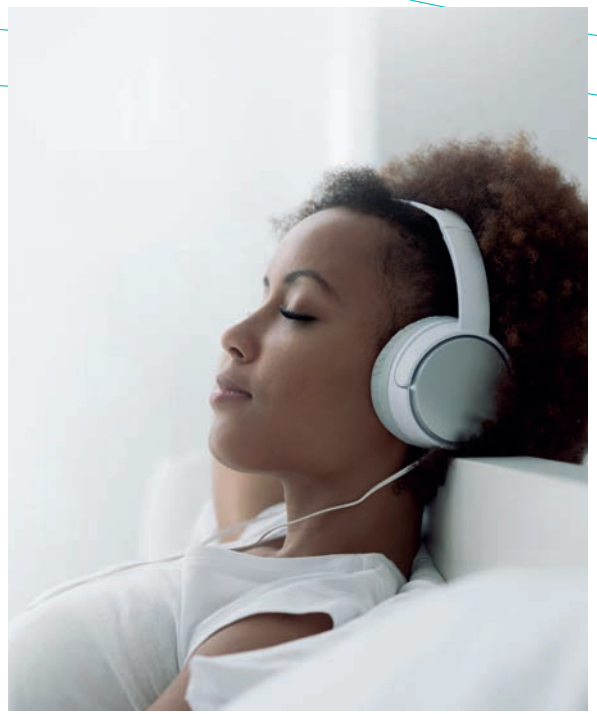
Comprendre, prévenir, lâcher-prise, prendre un nouveau départ

Ici, chaque cure est personnalisée. Le médecin thermal, présent tout au long du séjour, adapte les soins thermaux aux besoins spécifiques du patient, loin de tout protocole standardisé.

Chaque curiste est invité à participer à des conférences animées par des médecins experts, autour des thèmes de la douleur, du sommeil et de la nutrition, pour enrichir son expérience, la partager et **comprendre** les mécanismes de la douleur.

Les curistes sont également encouragés et accompagnés dans des activités physiques adaptées (stretching, marche nordique et via la Maison Sport Santé) pour **prévenir** les douleurs chroniques.

Des séances de modelage à l'eau thermale au sein de la Parenthèse O'Balia et des sessions de relaxation, de sophrologie ou de Music Care viennent apporter aux patients des moments de **lâcher-prise** indispensables à leur « mieux-être » et les aider à **prendre un nouveau départ**.



Enfin, cette année, les Thermes de Balaruc-les-Bains, dévoilent une nouveauté révolutionnaire dans le traitement de la douleur et de l'anxiété : Music Care

Music Care est un dispositif de thérapie digitale par le son développé par le Pr. Jacques Touchon, éminent neuropsychiatre et spécialiste du CHU de Montpellier et déjà utilisé par divers établissements hospitaliers tels que l'American Hospital de Paris ou le Baylor University Medical Center aux États-Unis.

Cette thérapie repose sur un algorithme sophistiqué qui adapte la séance en fonction des besoins du curiste, son état émotionnel et sa perception de la douleur. Grâce à une séquence sonore en 3 phases, Music Care accompagne le patient vers un état de conscience modifié, permettant une rééducation naturelle et efficace de la douleur.

Programme d'éducation thérapeutique : mieux vivre avec ses douleurs chroniques

L'éducation thérapeutique est un accompagnement qui aide chacun à mieux comprendre sa santé et à jouer un rôle actif dans la gestion de sa douleur.

En participant à des séances d'information et de partage animées par des experts, les curistes apprennent des méthodes concrètes pour vivre avec une douleur chronique.

Le programme d'éducation thérapeutique des Thermes de Balaruc-les-Bains est conçu pour accompagner les curistes, par petits groupes de 8 à 12 personnes, à travers un parcours comprenant 2 séances individuelles (évaluation et bilan) avec exercices de mobilité et 3 séances en groupe, avec la Maison Sport Santé, permettant d'explorer des exercices adaptés pour bouger en douceur.

2 ateliers collectifs – groupe de parole, art-thérapie, atelier d'écriture, viennent apporter aux curistes l'opportunité de partager leurs maux et leurs expériences.

COMMENT SE DÉROULE UNE SÉANCE ?

Confortablement installé dans un fauteuil de relaxation, le curiste est équipé d'un casque audio. Guidée par une experte, la séance débute par un questionnaire d'évaluation de la douleur et par un choix musical. Le cœur de la séance consiste en une thérapie sonore lors de laquelle le patient va expérimenter successivement différentes phases d'écoute (rythmes, richesse harmonique, intensité) qui vont le plonger dans un état de conscience modifiée influant sur sa perception de la douleur.

Un véritable moment de détente et de recentrage.

Maison Sport Santé

un nouvel espace pour faire le point sur sa santé globale et reprendre une activité physique adaptée

En mars 2025, les Thermes de Balaruc-les-Bains intègrent la Maison Sport Santé à leur démarche de santé globale ; un lieu de conseils pour prévenir et agir sur sa santé grâce à une thérapie non médicamenteuse, l'activité physique en santé.

L'activité physique contribue à améliorer l'état de santé, quel que soit l'âge. C'est pourquoi elle est reconnue comme une thérapie non médicamenteuse par la Haute Autorité de Santé depuis 2011 et permet aux patients de mieux vivre leur pathologie et de mieux supporter les traitements. Pratiquée de manière adaptée, elle offre des bénéfices essentiels pour le corps et l'esprit. Elle renforce le système cardiovasculaire et respiratoire, en stimulant le cœur et la circulation sanguine tout en augmentant la capacité respiratoire. En améliorant la souplesse et la mobilité articulaire, elle aide à réduire les raideurs, notamment pour les personnes souffrant d'arthrose ou de rhumatismes. De plus, les activités douces et ciblées peuvent diminuer les douleurs chroniques et les tensions musculaires. Enfin, l'activité physique stimule les endorphines, réduisant ainsi le stress et contribuant à une meilleure qualité de sommeil et à un bien-être général.

A contrario, le manque d'activité physique et la sédentarité ont des effets très délétères sur la santé : surpoids et obésité, augmentation des risques de maladies chroniques (maladies cardiovasculaires, diabète de type 2, cancers, anxiété, dépression …) et fragilisation lors du vieillissement.

Malgré ses bénéfices indéniables, en vieillissant ou à cause de douleurs chroniques, les patients ont souvent tendance à s'éloigner de l'activité physique ou se penser incapables physiquement de la pratiquer.

La Maison Sport Santé des Thermes de Balaruc-les-Bains vient ainsi proposer un programme sur-mesure favorisant la reprise d'une activité adaptée en établissant un bilan complet (physique et diététique) de l'état de santé du patient.

La Maison Sport Santé, c'est :

Un accueil physique au niveau de l'Espace forme des Thermes pour :

- **Sensibiliser** à l'intérêt de l'activité physique adaptée pour prendre soin de sa santé,
- **Conseiller** sur les bienfaits de l'activité physique et sportive,
- **Orienter** les bénéficiaires vers des professionnels qualifiés et des structures sportives partenaires,
- **Évaluer** l'état de santé physique, mental et social des bénéficiaires,
- **Accompagner** les bénéficiaires dans une pratique d'activité physique adaptée à leur état de santé sur des programmes de 3 semaines à 3 mois,
- **Suivre** à distance les bénéficiaires pour les soutenir dans leur pratique à domicile.

Les services de la Maison Sport Santé

Il est recommandé d'avoir une prescription médicale pour s'inscrire aux activités afin que les professionnels puissent personnaliser la prise en charge en activité physique adaptée.

Les Thermes de Balaruc-les-Bains proposent des évaluations de la condition physique et de la motivation, des bilans diététiques et activités physiques adaptées, telles que :

- Renforcement musculaire
- Activités cardio modérées avec de la marche nordique
- Gymnastique douce, stretching
- Activité physique adaptée aux personnes en situation de handicap
- Programmes de prévention des chutes et équilibre

À QUI S'ADRESSE LA MAISON SPORT SANTÉ ?

- **Aux personnes en bonne santé** qui n'ont jamais pratiqué de sport ou n'en ont pas fait depuis longtemps et veulent se remettre à l'activité physique avec un accompagnement à des fins de santé, de mieux-être
- **Aux personnes souffrant d'affection longue durée** à des fins de santé, de bien-être ainsi qu'à des fins thérapeutiques, quel que soit leur âge, nécessitant une activité physique adaptée sécurisée par des professionnels formés ou prescrite par un médecin
- **Aux personnes souffrant de douleurs et/ou de maladies chroniques** pour lesquelles l'activité physique est recommandée
- **Les habitants du bassin de Thau, les curistes** et **les accompagnants** quel que soit leur âge

Les cures *rhumatologie*

« Riches en bicarbonates et en oligo-éléments, les eaux thermales de Balaruc-les-Bains sont particulièrement efficaces pour soigner les affections en rhumatologie et lutter contre toutes les formes de douleurs articulaires et de rhumatismes. Grâce au contact transcutané, les minéraux présents dans l'eau de Balaruc-les-Bains sont transférés vers les muscles et cartilages du patient et ont un effet antalgique et anti-inflammatoire. »

Dr H. Desfour,
Rhumatologue, Médecin thermal

18 JOURS DE SOINS CHAUDS 100% EAU THERMALE, SUR PRESCRIPTION DU MÉDECIN THERMAL, SELON LE FORFAIT ET LES BESOINS DU CURISTE.

Pour soigner :

- L'arthrose
- Les rhumatismes abarticulaires
- Les rhumatismes inflammatoires chroniques (en dehors des poussées évolutives)
- Les rhumatismes métaboliques
- Les séquelles des traumatismes ostéo-articulaires
- Les conséquences rhumatologiques de l'ostéoporose
- Les algodystrophies
- La fibromyalgie

Les soins phares de la cure rhumatologie

MASSAGE SOUS EAU THERMALE – L'EXPERTISE MANUELLE DU SOIGNANT

Tandis que le curiste est allongé sous une rampe d'eau thermale, le masseur-kinésithérapeute utilise durant 10 minutes différentes techniques manuelles selon les besoins et la prescription médicale

DOUCHE AUX JETS – POUR AGIR AVEC TONICITÉ ET PRÉCISION

En exclusivité à Balaruc-les-Bains, cette douche est effectuée par un agent thermal à l'aide de deux jets d'eau.

Elle est indiquée pour son effet général stimulant et antalgique et ses bienfaits localisés sur les muscles du rachis et dans son ensemble sur les ceintures scapulaires et pelviennes. Les jets peuvent être pleins ou brisés selon la prescription.

Durée du soin : 3 minutes

MOBILISATION – RETROUVER DE LA SOUPLESSE ARTICULAIRE

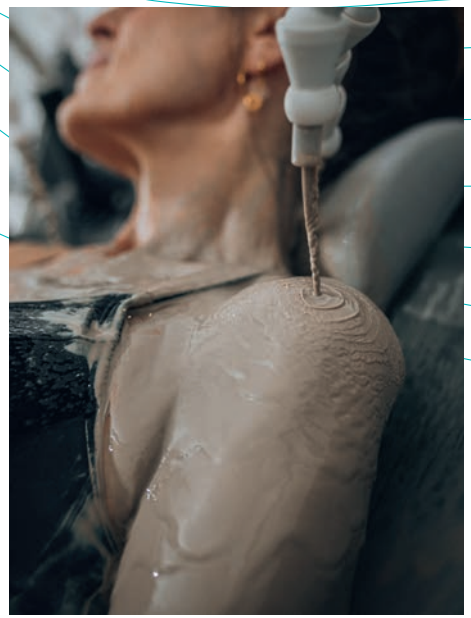
Les séances de mobilisation active en piscine thermale sont dirigées par un masseur-kinésithérapeute. La température de l'eau facilite les mobilisations articulaires et les propriétés antalgiques et anti-inflammatoires de l'eau permettent une amélioration de la mobilité et de l'amplitude articulaire.

L'effet de la poussée d'Archimède libère les membres et favorise des mouvements qui seraient difficiles hors de l'eau.

Durée du soin : 15 minutes

HYDRO / AÉRO BAIN – LE MOMENT DE DÉTENTE EFFICACE

20 min de délassement dans un bain 100% eau thermale bouillonnant composé de jets d'eau et de bulles d'air. Les jets d'eau thermale sont diffusés sous pression courante et réalisent un hydromassage en suivant les trajets musculaires. Des bulles d'air comprimé (aérobain) provoquent un massage décontractant et relaxant du corps.



HYDROJETS DU DOS – LES BIENFAITS CIBLÉS DES JETS MASSANTS

Immergés dans une piscine d'eau thermale, les jets de forte pression procurent un massage décontractant sur des zones ciblées du dos.

Durée du soin : 10 minutes

AFFUSION DORSALE – DÉNOUER LES TENSIONS

Le curiste est assis et dirige verticalement une rampe de jets de façon à réaliser un massage cutaneo-musculaire du rachis et du dos dans son ensemble.

Durée du soin : 5 minutes

ÉTUVES MAINS / ÉTUVES PIEDS – LA VAPEUR D'EAU QUI SOIGNE

Un grand soulagement procuré par ce soin qui traite toutes formes de rhumatisme et soulage les douleurs des mains, poignets et pieds grâce à la diffusion de vapeur d'eau thermale.

Durée du soin : 10 minutes

Les cures *phlébologie*

Aux différents stades de l'insuffisance veineuse fonctionnelle, la cure thermale soulage les symptômes, notamment les douleurs. Riche en oligo-éléments, l'eau thermale de Balaruc-les-Bains possède des propriétés décongestives qui améliorent le système veineux, réduisent les œdèmes et diminuent les jambes lourdes, les crampes nocturnes. Les activités physiques en eau thermale vont quant à elles renforcer la pompe veineuse musculaire et favoriser le drainage veino-lymphatique. Outre l'effet cicatrisant, régénérant, antalgique et anti-inflammatoire, l'eau thermale de Balaruc-les-Bains permet d'améliorer les signes cutanés des pathologies vasculaires.

Dr L. Soriteau,
Gériatre, Responsable de pôle CHU

18 JOURS DE SOINS FROIDS 100% EAU THERMALE, SUR PRESCRIPTION DU MÉDECIN THERMAL, SELON LE FORFAIT ET LES BESOINS DU CURISTE.

Pour soigner :

- L'insuffisance veineuse chronique, avec ou sans troubles cutanés secondaires
- Les suites et séquelles des thromboses veineuses profondes (syndrome post-thrombotique)
- La prévention des ulcères de jambes
- L'insuffisance veineuse superficielle : varices et varicosités
- Les œdèmes d'origine veineuse ou lymphatique
- Les problèmes de pigmentation
- L'eczéma variqueux
- Les dermites ocres
- Les atrophies blanches
- Les cicatrices d'ulcère

Les soins phares de la cure phlébologie

NOUVEAUTÉ 2025
DOUCHE AUX JETS – STIMULATION VEINEUSE ET APAISEMENT DES JAMBES

Une douche debout avec un jet brisé frais sur les membres inférieurs. La douche aux jets est appliquée à une température fraiche et sous forme de pluie fine sur les jambes. Stimulant et anti œdémateuse, ce soin améliore la circulation veineuse et clame les douleurs. Il concourt à retrouver une souplesse des tissus (jambe carton) et réduit les colorations de la peau (dermite ocre).

Durée du soin : 3 minutes

COULOIR DE MARCHE – LE PARCOURS EXPÉRIENTIEL POUR AMÉLIORER LA CIRCULATION VEINEUSE

Une marche à contre-courant dans les allées aménagées d'un grand bassin dédié sur un sol articulé en parcours ludique. Ce parcours comprend différentes expériences : marche sur un tapis de fines bulles, jets latéraux massants et décontractants, zone de galets avec changements d'inclinaison au sol.

Ce soin agit en massage circulatoire naturel des chevilles, de la voûte plantaire et des jambes associé à l'action musculaire drainante de la marche à courant-courant. Il favorise le retour veineux.

Durée du soin : 10 minutes

COMPRESSES FROIDES – LE SOIN FRAIS ET CALMANT

Le curiste est allongé sur un lit de repos, profitant d'une vue baignée de lumière sur l'étang de Thau, les jambes entourées de compresses imbibées d'eau thermale à 18°c.

Un soin qui calme les douleurs et les troubles fonctionnels de l'insuffisance veineuse, les crampes et impatiences. Il agit également sur la diminution de l'œdème.

Durée du soin : 10 minutes

BAIN MASSANT DES JAMBES – EFFICACITÉ ET LÉGÈRETÉ

Un bain de jambes alterné dans 2 bacs ayant chacun une température différente. L'un des bacs diffuse des jets, l'autres des bulles d'air. Ce soin a un effet stimulant de la circulation veineuse potentialisé par l'effet de vasoconstriction et de vasodilatation.

Durée du soin : 10 minutes

HYDROJETS DES JAMBES – LE SOIN BOUILLONNANT DE FRAÎCHEUR

Le curiste est assis sur un siège immergé dans un bassin d'eau thermale bouillonnant. Des jets d'eau fins à l'action drainante et antalgique sont diffusés sur les membres inférieurs le long du système veineux. Des bulles d'air diffusées du sol agissent en massage micro circulatoire.

Durée du soin : 10 minutes

AFFUSION DES JAMBES – AGIR AVEC PRÉCISION SUR LA CIRCULATION VEINEUSE

Un soin debout, entre des rampes verticales qui diffusent de l'eau thermale en alternance de températures pour un massage léger de la surface des jambes avec une action ciblée assouplissant, vasoconstrictrice et vasodilatatrice des tissus superficiels.

Durée du soin : 5 minutes

Les cures post-cancer

un accompagnement adapté

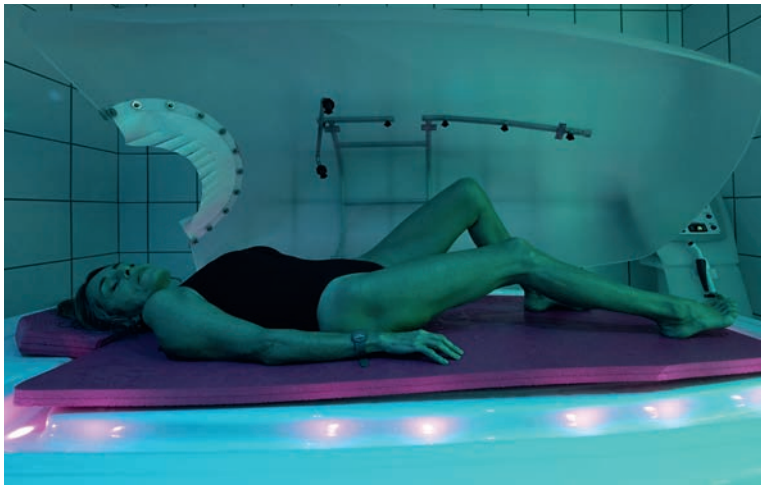
Le cancer du sein a touché en 2023, 61 200 femmes en France métropolitaine, qui vont subir nombre de traitements lourds et traumatisants, pouvant générer des séquelles physiques et psychologiques durables. Après ces traitements, les personnes en rémission souffrent généralement d'une altération de leur qualité de vie, d'une fatigue durable, voire d'un sentiment d'abandon et de douleurs induites par les traitements hormonaux.

Fortement minéralisées, les eaux de Balaruc sont reconnues pour leurs propriétés antalgiques et anti-inflammatoires. Des études ont pu démontrer leurs bienfaits dans la prise en charge des conséquences du cancer et dans sa prévention (amélioration de la qualité de vie, du sommeil, du contrôle pondéral, diminution de symptômes dépressifs, et réduction de la consommation des biens de santé), notamment une étude observationnelle réalisée en 2022 à Balaruc-les-Bains par la Dr. Hélène Gourdon (DIU pratique médicale en station thermale).Cette étude intitulée « douleurs sous hormonothérapie dans le post-cancer du sein et thermalisme à Balaruc-les-Bains » met en lumière l'amélioration de l'état de santé global par les bienfaits thérapeutiques de l'eau thermale et la qualité du parcours de soin.

C'est pourquoi, les Thermes de Balaruc-les-Bains proposent trois formules de cure thermale dédiées au post-cancer :

- **Une cure rhumatologie :** 72 séances de soins thermaux réparties sur 18 jours incluant des soins chauds tels que le lit d'illutation de boue, plébiscité pour son action anti-inflammatoire, antalgique et myorelaxante.
- **Une cure rhumatologie - phlébologie :** 108 séances de soins thermaux, sur 18 jours, combinant soins chauds et soins froids tels que le couloir de marche pour stimuler la circulation veineuse ou le cocon thermal qui contribue à l'élimination des toxines et possède une action drainante, tonifiante et régénérante de la barrière cutanée.
- **Une cure thermale enrichie** par un accompagnement et une proposition d'activités dans le cadre du programme AGIR contre les douleurs chroniques.

Ces cures disponibles toute l'année et prise en charge à 100% dans le cadre de l'ALD apportent une diminution significative des douleurs avec effet rémanent et assouplissement des tissus lésés. Elles favorisent un sommeil apaisé et une baisse de stress et d'anxiété.



UN PARTENARIAT UNIQUE EN FRANCE AVEC L'ICM, INSTITUT RÉGIONAL DU CANCER DE MONTPELLIER

Depuis 2022, les Thermes de Balaruc-les-Bains et l'Institut régional du Cancer de Montpellier co-construisent un parcours de santé et un projet de recherche destinés à répondre aux besoins des patientes de l'ICM en sénologie sous hormonothérapie.

Centre de référence en Occitanie et parmi les mieux classés de France dans les traitements du cancer du sein, l'ICM développe un parcours baptisé « NovaSein » destiné à l'accompagnement des femmes prises en charge pour un cancer du sein.

Ce parcours comprend des soins individualisés dès la phase de rétablissement (la maladie cancéreuse en évolution demeure une contre-indication dans la réalisation de cures thermales) et jusqu'à l'après-cancer afin d'assurer la meilleure qualité de vie aux patientes et à leurs proches. Il intègre une offre de soins thermaux à Balaruc-les-Bains.

* avec le soutien d'AG2R LA MONDIALE.

Escales Thermales

pour prendre soin de soi en 5 jours.

Les Thermes de Balaruc-les-Bains proposent également un format de mini-cure thermale, sans prescription médicale, s'adressant à tous pour permettre à chacun de prendre soin de sa santé et de s'accorder une pause bienfaisante et reminéralisante.

À destination d'un public plus large, actifs en quête de séjours forme et bien-être, jeunes parents ayant besoin de s'évader quelques jours ou touristes à la découverte de l'Étang de Thau, ces 4 mini-cures sont l'occasion d'une parenthèse enchantée, à prix doux, dans un cadre exceptionnel et vivifiant.

249 € pour les **Escales hydro relaxante**, **Bienfaits du dos** et **Jambes légères** et **299 €** pour une **Escale Évasion**.

Escale HYDRORELAXANTE

AXÉE SUR LA RELAXATION MUSCULAIRE ET ARTICULAIRE

PROGRAMME DE SOINS

1 application de boue thermale
1 hydro-aérobain
1 bain en piscine thermale
1 application de compresses
1 session en couloir de marche

Soit 1h30 de soins par jour

Escale BIENFAITS DU DOS

CONCENTRÉE SUR LES TENSIONS DORSALES ET LOMBAIRES

PROGRAMME DE SOINS

1 application de boue thermale
1 hydro-aérobain
1 bain en piscine thermale
1 douche dorsale
1 hydrojet en piscine

Soit 1h20 de soins par jour

Escale

« JAMBES LÉGÈRES »

POUR STIMULER LE DRAINAGE ET LA CIRCULATION VEINEUSE

PROGRAMME DE SOINS

1 session en couloir de marche

1 hydrojet des jambes

1 douche de pulvérisation des membres inférieurs

1 bain massant des jambes

1 application de compresses froides

•

Soit 1h30 de soins par jour

Escale

ÉVASION

POUR SE RECONNECTER À SON CORPS ET SON ESPRIT

Une sélection de soins thermaux en fonction des besoins à raison d'1h30 de soins par jour

PROGRAMME DE SOINS

1 session en couloir de marche

1 hydrojet des jambes

1 douche de pulvérisation des membres inférieurs

1 bain massant des jambes

1 application de compresses froides

Ainsi qu'une activité santé d'une cinquantaine de minutes ou un modelage de vingt minutes à choisir parmi :

1 séance individuelle en hypnothérapie

1 séance individuelle en sophrologie

3 séances d'activités collectives à choisir entre **stretching, gym douce ou marche nordique**

Modelage crânien ou **Modelage du dos**

Saisons de la Cure

Convivialité, conférences, animations, Les Thermes de Balaruc-les-Bains vibrent au rythme des saisons

Plus qu'une cure, l'établissement thermal propose toute une gamme d'activités variées, immersives et conviviales qui varient au rythme des saisons : conférences santé animées par des experts, performances associatives (chorale, démonstrations sportives), rencontres littéraires avec dédicaces d'auteurs, cours d'informatique ou cours de danse sur des musiques des années 60 à nos jours…

En 2025, à l'occasion des 10 ans de l'établissement, les Thermes de Balaruc-les-Bains vont faire vivre à leurs curistes, des expériences thématiques marquantes.

PRINTEMPS

L'inauguration de la Maison Sport Santé sera l'occasion de faire vivre aux curistes les 1ères Olympiades Thermales de 2025 ! Au programme : décoration immersive et défis sportifs adaptés.

Le 22 mars, la journée internationale de l'eau ouvrira un cycle de conférences sur cette ressource essentielle.

ÉTÉ

Place au Tour de France, aux festivités locales de la St Louis et ses incontournables tournois de joutes.

AUTOMNE

Après les Journées du Patrimoine, Les Thermes se parent des couleurs d'Octobre Rose pour sensibiliser et impliquer les curistes autour de cette cause soutenue de longue date à Balaruc-les-Bains.

HIVER

Les Thermes se mettent à l'heure de Noel : chants, décorations et surprises pour clôturer cette année anniversaire en beauté.

LA PARENTHÈSE OBALIA
INSTITUT

Une oasis
de bien-être au cœur de l'établissement thermal

Après la fermeture du SPA O'Balia fin 2023 et avant l'ouverture d'O'Balia 2 prévue en 2027, la Parenthèse O'Balia s'offre un écrin suspendu, surplombant la lagune, au 4ème étage de l'établissement thermal.

Plus qu'un institut bien-être, ce lieu est une invitation à l'évasion et au ressourcement, ouvert à tous, curistes ou non.

Ici, corps et esprit se détendent grâce à des rituels inspirés du monde entier, mêlant techniques ancestrales et innovations. Signature de l'institut, les modelages O'Balia sont un voyage sensoriel, enrichis d'éveil sonore et d'eau thermale aux vertus reconnues.

La Parenthèse O'Balia propose un large éventail de prestations, toujours à prix justes, allant de l'esthétique aux soins visage et corps, comme les modelages ciblés de 20 à 50 min, toutes effectuées par les équipes du Spa Thermal O'Balia, réputées pour leur excellence.

En 2025, la Madero thérapie visage et corps ou le soin anti-âge aux fils de collagène viennent s'ajouter à la carte des soins.

La Madero thérapie est un massage anti-âge naturel et non-invasif qui s'effectue à l'aide d'instruments en bois spécialement conçus pour tonifier et raffermir. Inspirée de la médecine traditionnelle chinoise et esthétique ancestrale, cette technique a des effets raffermissants et tonifiants et améliore l'apparence de la peau en activant la circulation sanguine et lymphatique (*à partir de 65€*).

Venu tout droit de Corée, le **nouveau soin anti-âge aux fils de collagène** améliore l'élasticité de la peau sans aiguille ni anesthésie. Il redensifie les tissus conjonctifs par des fibres de soie résorbables et stimule les cellules responsables du collagène. Il a pour objectif de combler, hydrater et lifter la peau (*79€ les 50 min.*)

Du côté des **soins corps, 2 nouvelles « balades »**, autour de la lagune et autour des salins, mettent à l'honneur des ingrédients naturels, minéraux et salins, à travers des gommages et enveloppements (*65€ les 50 min.*)

Balaruc-les-Bains Eau Thermale et REK'UP, *2 marques* dermatologiques pour bénéficier chez soi des bienfaits de l'eau thermale

Au-delà de ses vertus antalgiques et anti-inflammatoires reconnues dans les soins prodigués aux Thermes, l'eau thermale de Balaruc-les-Bains possède aussi des propriétés bénéfiques pour la peau. C'est pourquoi, au sein de leur propre laboratoire, piloté par Émilie Reboulet, les Thermes de Balaruc-les-Bains ont développé 2 marques dermatologiques de soins aux vertus protectrices, régénérantes et isotoniques.

Appliquer des produits à l'eau thermale de Balaruc-les-Bains permet donc de maintenir l'équilibre naturel de la peau, en garantissant une parfaite tolérance et une hydratation maintenue.

Si la gamme Balaruc-les-Bains Eau Thermale est large, proposant aussi bien des produits « effet cure » que des soins pour la peau, elle va à l'essentiel grâce à ses compositions à base d'eau thermale et d'actifs entre 95% et 100% d'origine naturelle.

Elle propose également des routines de soins courtes et efficaces adaptées à toutes les peaux, mêlant technicité et sensorialité.

Si le sport est bon pour la santé, ses aléas comme la sudation, les douches à répétition ou les frottements peuvent malmener la peau des sportifs. C'est de ce constat qu'est née REK'UP !, une marque technique au profit de la préparation et de la récupération physique.

REK UP ! est le résultat du partenariat entre Thierry Lacroix, ex-rugbyman professionnel et kinésithérapeute et l'établissement thermal. L'expertise de Thierry Lacroix associée au savoir-faire du laboratoire ont permis de développer cette marque formulée à base d'eau thermale.

Les Thermes de Balaruc-les-Bains, pionniers du

bien-vivre au travail

Si l'établissement thermal a pour mission de soigner et de soulager les douleurs des curistes, sa direction met également tout en œuvre pour que l'ensemble de ses collaborateurs évoluent dans le meilleur cadre de travail possible.

Ainsi a-t-elle défini une marque employeur défendant le « bien-vivre » au travail s'appuyant sur un management collaboratif : dialogue avec les équipes, implication des salariés dans l'élaboration de nouveaux soins, transparence totale des comptes et des projets de l'entreprise, respect des droits et devoirs de chacun et formation pour tous, sans exception.

La direction porte également de forts engagements RSE. Elle refuse toute discrimination au sein de l'entreprise, quel que soit le sexe, l'âge, l'origine. L'index égalité femme-homme de l'établissement atteint la note exceptionnelle de 99/100 et des actions sont régulièrement mises en place pour sensibiliser le personnel au handicap, adapter les postes de travail ou lutter contre l'illectronisme.

Social
L'Humain au Cœur de l'entreprise

À Balaruc-les-Bains, l'humain est une priorité absolue. La station mise sur une politique RH bienveillante et innovante. Chaque collaborateur bénéficie d'un accompagnement individualisé et d'un droit à l'erreur, favorisant une atmosphère de confiance et de croissance. L'inclusion est portée par des engagements concrets : adhésion à la charte #StOpe contre le sexisme ordinaire, intégration, recrutement et valorisation des + de 50 ans, engagements au sein du Club Handicap et Compétences et adhésion à l'AFMD (Association Française des Managers de la Diversité)

Économie
Un moteur pour la Région

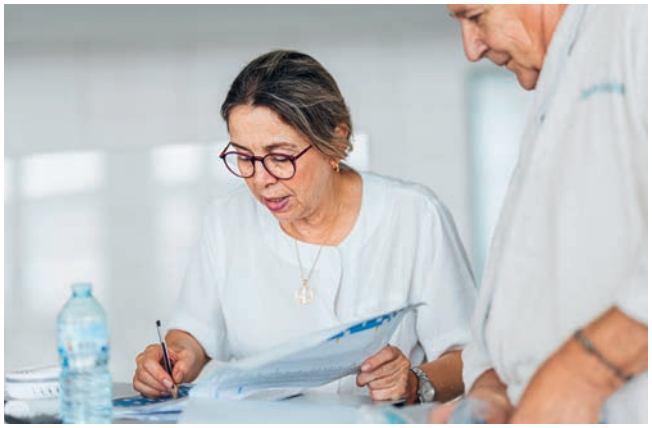
1er employeur du bassin de Thau, Les Thermes génèrent près de 2000 emplois directs et indirects. L'établissement favorise les circuits courts et partenaires locaux, dynamisant ainsi l'économie régionale.

Vivre ensemble
Un engagement durable

Au-delà des soins, l'établissement agit pour un cadre de vie respectueux. La station s'équipe de bornes de recyclage, encourage la mobilité douce et prévoit la création d'un jardin bio. Par cette approche, elle incarne une vision du thermalisme où soins du corps rime avec respect de l'environnement et engagements.

Environnement
L'innovation au service de la planète

La bonne gestion des ressources est au cœur des préoccupations. L'optimisation énergétique est omniprésente à Balaruc-les-Bains : systèmes de froid ajustés, gestion raisonnée de l'eau et dématérialisation des supports papiers sont de mise. La station investit également dans des équipements reconditionnés et réduit son parc informatique à l'essentiel. Elle produit aussi son propre désinfectant à base de sel limitant ainsi l'utilisation de produits chimiques.
L'économie circulaire est valorisée, notamment grâce à un ingénieux système de retraitement des boues thermales et eaux de rinçage : l'UVER.



Mise en place de l'UVER, l'Unité de Valorisation des Eaux de Rinçage

Lancé en 2024, ce dispositif inédit et innovant permet de traiter et réutiliser les eaux usées des soins thermaux, notamment pour le nettoyage urbain, l'arrosage des espaces verts, la valorisation en amendements agricoles des argiles récupérées et alimenter les services secours et incendie.

S'inscrivant dans la démarche RSE chère aux Thermes de Balaruc-les-Bains, l'UVER a vu le jour après 2 années de recherche, sous la direction stratégique de Ludovic Sarrou, Directeur technique et avec la supervision opérationnelle de Bastien Lanet, responsable des projets OPC. Pensée de manière globale, l'UVER est abritée dans un bâtiment peu énergivore et fonctionnant en quasi-autonomie énergétique grâce à des panneaux solaires.

Avec la mise en place de ce dispositif, les Thermes de Balaruc-les-Bains visent à réduire notablement leur impact environnemental et à préserver cette ressource précieuse qu'est l'eau.

Avec 51 000 curistes annuels, le rinçage des eaux thermales génère chaque jour 156 m^3 d'eau boueuse. Grâce à l'UVER, aujourd'hui, 130 m^3 d'eau peuvent être réutilisés et sous peu, grâce à la constante mobilisation des équipes Recherches et Développement internes, c'est l'intégralité de l'eau de rinçage utilisée quotidiennement qui pourra être mise à disposition de la commune.

Ce projet a été récompensé par le Grand Prix des Territoires Engagés porté par The Good en novembre 2024 ainsi que du Prix Or Catégorie Coopération Collectivité territoriales/Industriel - Société de Service.

EXEMPLES D'ACTIONS MENÉES EN 2024

- **Organisation d'un DUO DAY : accueil en entreprise d'une personne en situation de handicap en duo avec un professionnel volontaire qui lui fait découvrir, en participation active, son métier. Une opportunité de rencontre pour changer de regard et dépasser les préjugés. Cette première participation a conduit à la formation de 5 duos.**
- **Journée de sensibilisation au handicap et Challenge WeWard réalisé par les salariés des Thermes au profit de l'association des Amazones BKfauteuil au Féminin : 25 941 711 pas, 16 867 km parcourus et 1 000 € de dons pour l'achat d'un nouveau fauteuil pour Lisa (membre de l'équipe féminine de basket fauteuil),**
- **Partenariat avec l'ESAT l'Envol de Frontignan pour offrir un travail à 110 personnes en situation de handicap à qui est confié le conditionnement des produits dermato-cosmétiques Balaruc-les-Bains Eau Thermale,**
- **Journées de « formation de lutte contre le sexisme » pour les salariés et nouveaux arrivants,**
- **Tournage d'une vidéo participative de sensibilisation contre le sexisme ordinaire,**
- **Programme de mentorat entre les salariés 50+ et les plus jeunes collaborateurs pour une coopération inter-générationnelle et une transmission des savoirs.**

En fédérant ses collaborateurs autour de valeurs fortes, toujours avec bienveillance, l'établissement thermal renforce leur engagement et leur envie de faire toujours plus pour les patients qu'ils accompagnent.

Et en constante réflexion pour faire évoluer ses équipements et ses pratiques pour les rendre plus écologiques.
Au regard des enjeux environnementaux, chaque jour, les équipes des Thermes œuvrent pour que la cure thermale se déroule dans des conditions optimales de sécurité et de confort mais aussi de sobriété économique et énergétique. Ainsi, de grands projets d'investissement dans les énergies propres ou dans le retraitement des eaux de soins sont-ils mis en œuvre par l'établissement.

EXEMPLES D'OPTIMISATION DES PRATIQUES

- **Rationalisation des horaires ou périodes de fonctionnement de certains dispositifs (postes de climatisation, filtration, lumières...),**
- **Remplacement des consommables par des versions moins énergivores,**
- **Réflexion sur les températures, les débits d'eau, sur l'activité blanchisserie.**

Balaruc les Bains

EAU THERMALE

SERVICE DE PRESSE
DES THERMES DE BALARUC-LES-BAINS

Margaux Paineau au +33 6 64 11 61 65,
margaux.paineau@les-influenceurs.com

SPLE THERMES DE
BALARUC-LES-BAINS

1, rue du Mont Clair - BP 45
34 540 Balaruc-les-Bains
04 67 51 76 01

www.eaux-thermales-balaruc.com

Ouvert du 24 février
au 13 décembre 2025.

© Crédits photos : Agence Chirripo, photographe Bastien Seon. 2023 - Irina de Bertier 2020.
Emmanuel Morel. Adobe Stock. Service communication SPLETH. Photos non contractuelles.

THERMES DE BALARUC-LES-BAINS