

BALARUC - LES - BAINS

# DOSSIER DE PRESSE



**BALARUC**  
LES BAINS  
source d'énergies

## Plongez au cœur de la première station Thermale de France

Au cœur de la lagune de Thau, proche de la Méditerranée, l'établissement thermal constitue **la destination idéale** pour une cure thermale, source de multiples énergies.

Reconnue scientifiquement pour la qualité de son eau thermale depuis le XVI<sup>ème</sup> siècle et sa **double orientation thérapeutique en rhumatologie et phlébologie**, la station thermale et climatique de Balaruc-les-Bains (Hérault), accueille près de 53 000 curistes médicalisés par an. Elle est aujourd'hui classée 1<sup>re</sup> station Thermale de France.

Implantés au bord de la Méditerranée sur le site exceptionnel de la presqu'île de Balaruc-les-Bains face à l'étang de Thau et au Mont Saint-Clair de Sète, les Thermes regroupent sur 16 000 m<sup>2</sup>, sept secteurs de soins dont quatre dédiés à l'application de boue thermale, soin réputé de la station.

Le bâtiment, ouvert depuis mars 2015, est également doté d'un espace dédié à l'éducation thérapeutique et à la promotion de la santé. L'évolution de l'offre de soins permet également de diversifier la prise en charge autour de la lombalgie chronique, l'insuffisance veineuse chronique et les pathologies veineuses, ainsi que les soins à destination des sportifs de haut niveau et les cures libres.

Les Thermes de Balaruc-les-Bains accueillent les curistes dans un environnement exceptionnel, innovant, évolutif, et adapté aux nouvelles exigences et aux nouveaux défis de la santé.

## LES THERMES DE BALARUC-LES-BAINS en quelques chiffres

- 5 bassins sur 1 000 m<sup>2</sup> dont : piscine libre, hydrojets des jambes (phlébologie), hydrojets en piscine (rhumatologie), couloir de marche, bassin de mobilisation (cours effectué par MKDE).
- 4 étages dont 3 de soins (319 postes individuels)
- Espace santé : salles de conférence / ateliers et bureau de consultations.
- Près de 30 000 curistes en 2021.
- Mutation technologique avec évolution des équipements de soins, renforcement de la sécurité sanitaire et du confort d'accueil.
- Investissement : 60 M€ (subvention 10 M€ Thau Agglo, 11 M€ Région Occitanie Pyrénées-Méditerranée, 5 M€ CG 34)
- Statut : SPLE société publique locale d'exploitation, SCE anonyme à capitaux publics (85% commune, 14% Thau agglo, 1% CG34), 1<sup>er</sup> employeur privé du bassin de Thau.
- Près de 400 emplois directs (établissement).
- En terme d'emplois, le thermalisme à Balaruc-les-Bains fait vivre plus de 1 031 emplois directs, soit plus du triple du nombre de personnes employées dans l'établissement et 2 000 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.
- Les engagements de la SPLETH en terme d'organisation, de méthode, de maîtrise sécurité sanitaire sont récompensés par les certifications ISO 9001 et AQUACERT qui garantissent officiellement le haut niveau de qualité de service rendu et le partage d'une forte responsabilité professionnelle.

# S O M M A I R E

Introduction .....	2
Historique .....	3
Spécificités et innovations thermales .....	4-5
L'expertise thermique - la ressource .....	6-7
L'expertise thermique - la garantie d'un service de haut niveau.....	8-9
La rhumatologie .....	10-11
La phlébologie .....	12-13
Les activités santé .....	14-15
Les escales thermales.....	16-17
Le spa thermal O'balia .....	18-19
La marque Balaruc-les-Bains .....	20-21
La Dolce Vita.....	22-27

## STATION THERMALE DE MÉDITERRANÉE Balaruc-les-Bains

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 XVI<sup>ème</sup> 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 une monographie sur les eaux et les 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 3700 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 thermique.

*Aux sources de Balaruc-les-Bains : la méditerranée,  
cité antique, romanité et modernité...*



# SPÉCIFICITÉS ET INNOVATIONS THERMALES

En douche, bain, vapeur ou diffusée sous la forme de boue thermique dans un lit d'application breveté, les Thermes proposent des soins de haut niveau, au sein d'un établissement moderne, lumineux, doté de vues exceptionnelles sur son environnement.



## CHIFFRES CLÉS DE LA BOUE THERMALE

**5 ANS** de recherche

**99%** des curistes en rhumatologie bénéficient du lit de diffusion de boue

**112** cabines équipées

**42°** Un soin à 42°C

**72,8%** d'eau thermale dans la nouvelle boue



## Unique en France, un nouveau procédé d'application de boue thermique

Après 5 ans de recherches, les Thermes de Balaruc-les-Bains ont développé un nouveau procédé d'application de boue : le lit de diffusion de boue thermique.

Récompensé au congrès de l'ESPA (European Spas Association), le 21 mai 2015 en Pologne, dans la catégorie "innovative thermale water spa", ce procédé est breveté par la Ville de Balaruc-les-Bains et utilisé exclusivement par la SPLE des Thermes de Balaruc-les-Bains.

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.

L'argile naturelle sélectionnée est stockée aux Thermes dans deux silos. Elle est ensuite mélangée à l'eau thermale suivant les proportions définies. La composition de la boue a été améliorée avec une proportion plus importante en eau thermale (72,8%), améliorant de fait l'apport bénéfique de l'eau sur les zones traitées. Une fois le mélange eau thermale et argile réalisé, la boue thermique est envoyée dans des cuves de distribution où elle est maintenue à 42°C jusqu'au démarrage du soin.

"L'efficacité thérapeutique de l'application de boue de Balaruc-les-Bains a été améliorée, assure le Dr Desfour, président des médecins thermaux de Balaruc-les-Bains, car la température est maintenue à 42°C durant les 13 minutes de soin, alors qu'elle pouvait retomber à 30°C au cours de l'enveloppement pratiqué traditionnellement dans nos anciens thermes."



## Innovation en phlébologie : le couloir de marche

Le couloir de marche des Thermes de Balaruc-les-Bains a été spécialement conçu, en association avec des médecins spécialisés en phlébologie et kinésithérapeutes spécialisés en lymphologie, pour soulager les troubles circulatoires des membres inférieurs, améliorer la mobilité articulaire et l'équilibre.

La marche sur un tapis de fines bulles d'air permet de stimuler la proprioception et la micro circulation, d'améliorer le retour veineux .

Des massages décontractants sont intégrés à ce soin grâce à des jets d'eau latéraux. Le travail de l'équilibre avec une inclinaison du sol (montée/descente) sur galets ou carrelage en fonction des pathologies permet la stimulation de la voûte plantaire et de la pompe plantaire, un assouplissement des chevilles et une meilleure perception physique du sol.

## Le bain, soin historique du thermalisme

L'innovation est au service du soin traditionnel dans les nouveaux Thermes de Balaruc-les-bains : toutes les baignoires individuelles d'hydromassages et d'aérobains bénéficient de programmes de soins conçus en collaboration avec les médecins thermaux. Chaque baignoire est équipée de 152 buses de massages réparties sur l'ensemble du corps et des zones à traiter, pour une efficacité thérapeutique optimale et personnalisée.

# L'EXPERTISE THERMALE À BALARUC-LES-BAINS

## Des ressources naturelles

L'eau thermale de Balaruc-les-Bains provient de sources profondes. Elle est chlorurée, sodique, sulfatée, calcique et magnésienne. Elle est riche en bicarbonates et en oligo-éléments. Les eaux thermales sont parmi les plus chaudes et les plus minéralisées du Languedoc.

A Balaruc-les-Bains, le thermalisme rythme l'histoire de la cité depuis l'antiquité. Cette réussite est le fruit d'intenses efforts fournis par les générations successives pour préserver cette ressource qui date de plusieurs milliers d'années. La source thermale de Balaruc-les-Bains est une résurgence du pli Oest, cet aquifère karstique, qui constitue la principale ressource en eau potable et thermale du territoire. Le réservoir se situe à plus de 2 000 mètres de profondeur et l'eau thermale remonte naturellement à la surface à la faveur de failles géologiques. Sa composition est un mélange d'eaux très anciennes, environ 150 000 ans avant JC et d'eaux plus récentes (avant 1950) issues de réservoirs moins profonds. Filtrées au fil des millénaires dans des couches rocheuses qui les enrichissent en oligo-éléments, les eaux thermales remontent naturellement à une vitesse estimée de 7 à 9 mètres par heure et se renouvellent au fil des siècles.

Riche en bicarbonates et en oligo-éléments, les eaux thermales de Balaruc-les-Bains possèdent des vertus curatives qui lui valent d'être utilisées en rhumatologie et phlébologie. Ce mélange d'eaux chaudes et salées, résultant du milieu marin originel, facilite la mobilisation articulaire lors des soins. Sa forte concentration en sels minéraux et oligo-éléments a des effets bénéfiques sur les jambes lourdes et les crampes nocturnes. Selon les résultats de l'étude génomique réalisée, elles possèdent également des propriétés régénérantes, antalgiques, anti-inflammatoires et protectrices de la barrière cutanée.



# LA MÉDECINE THERMALE

## la ressource thermique

### L'eau thermique de Balaruc-les-Bains

Une eau chlorurée, sodique, sulfatée, calcique, magnésienne et également riche en carbonates. L'eau thermique de Balaruc-les-Bains possède des vertus curatives qui lui valent d'être utilisée en rhumatologie et phlébologie.

Partie il y a 100 000 ans des Causses d'Aumelas et de la montagne de la Gardiole, l'eau thermique de Balaruc-les-Bains provient de sources naturelles profondes (2 000 m) et a traversé différentes couches rocheuses s'enrichissant année après année en oligo-éléments et sels minéraux essentiels (Calcium, Magnésium, Potassium, Manganèse, etc.) Captée entre 120 et 404 m de profondeur à une température naturelle comprise entre 37°C et 49°C, elle est directement acheminée vers l'établissement thermal où sa qualité bactériologique est rigoureusement contrôlée (25 000 analyses/an)

CARACTÉRISTIQUES MINÉRALES DE L'EAU THERMALE DE BALARUC-LES-BAINS	
CATIONS MG/L	ANIONS MG/L
Calcium ..... 660 mg/L	Chlorure ..... 9300 mg/L
Magnésium ..... 510 mg/L	Bicarbonique ..... 550 mg/L
Sodium ..... 4 900 mg/L	Sulfates ..... 1270 mg/L
Potassium ..... 180 mg/L	Bromures ..... 32 mg/L
Aluminium ..... >1 µg/L	Métaux :
	Fer ..... 50 µg/L
	Manganèse ..... 65 µg/L



## Les bienfaits de l'eau thermique, comment ça marche ?

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

### Un effet thermique

Les soins chauds tels que le lit de boue à 42°C favorisent le réflexe de sudation et la dilatation des pores de la peau pour renforcer l'effet chimique du soin.

### Un effet chimique

Les eaux thermales de Balaruc-les-Bains associées au support d'argile agissent notamment comme catalyseur dans le soin d'application de boue, unique en France, et révèlent d'importants échanges ioniques avec la peau. Le péloïde transmet des cations à la peau qui les stocke et les diffuse en interne.

### Le saviez-vous ?

#### L'eau thermique de Balaruc-les-Bains est isotonique !

L'eau thermique de Balaruc-les-Bains est reconnue pour ses vertus régénérantes et protectrices. Riche en minéraux, une récente étude met en évidence sa qualité «isotonique», c'est-à-dire sa parfaite osmose avec les cellules de la peau. En présence d'eau isotonique, les cellules de la peau sont en parfait équilibre, leur intégrité est respectée. Dans cet environnement confortable, l'hydratation et les interactions bienfaitrices sont favorisées.

# L'EXPERTISE THERMALE À BALARUC-LES-BAINS

## La garantie d'une qualité de service de haut niveau

Notre certification Aquacert et notre certification ISO 9001 garantissent le plus haut niveau de qualité en matière d'hygiène, de sécurité, de soin et de service rendu.

### UNE ÉQUIPE DE PROFESSIONNELS



Saison thermale 2021, une équipe de professionnels au service de la cure. De gauche à droite les services représentés : Direction, Ressources Humaines, Soins, Laboratoire, Boutique cosmétique, Spa thermal O'balia, Accueil relation client, Comptabilité, Exploitation technique, Hygiène

Chaque jour des équipes de professionnels oeuvrent pour que la cure thermale se déroule dans des conditions optimales de confort, de sécurité et avec la qualité de soin que notre patientèle attend.

Ainsi près de 400 collaborateurs interviennent directement ou dans les coulisses de la cure.

Les curistes les connaissent souvent depuis longtemps et ils sont fiers d'être là à chaque nouvelle saison thermale.



**Nos engagements font de :**

- la sécurité sanitaire et l'hygiène
- nos savoir-faire et compétences dans l'accueil et dans la Qualité de soins de notre patientèle et de notre clientèle
- l'écoute
- l'innovation et de l'accompagnement dans la Prévention thérapeutique

**nos priorités pour garantir une qualité de service durant votre séjour au sein de notre structure.**

Notre certifications qui garantissent notre volonté continue et permanente d'améliorer nos services et votre satisfaction.



Notre charte sanitaire, certifiée par le cabinet AES Certification, définit un ensemble de gestes barrières à respecter, l'adaptation du parcours de soins et des protocoles, le renforcement de nos mesures sanitaires.



## Promotion de la santé et prévention

La cure thermale est un moment privilégié pour prendre soin globalement de sa santé et de s'enrichir des bons comportements qui s'y rattachent. Pour atteindre ces objectifs, un espace santé de 400 m<sup>2</sup> est dédié à la promotion de la santé auprès de la patientèle en cure.

Ainsi, les Thermes proposent aux curistes des parcours santé qui intègrent une approche personnalisée et accompagnent les bienfaits de la cure.

Lors d'ateliers animés par des professionnels du sport, de la relaxation, de la nutrition, les objectifs sont multiples : mieux comprendre les mécanismes de sa pathologie, réadapter son comportement et améliorer sa qualité de vie.

Régulièrement l'espace santé propose également des conférences gratuites qui sont animées par des professionnels de la santé.

Les Thermes de Balaruc-les-Bains s'engagent ainsi à développer les compétences des curistes en matière de santé, c'est-à-dire à améliorer leurs connaissances en leur donnant les moyens d'assurer un plus grand contrôle sur leur propre santé.

## Le «Prendre soin»

La mission des professionnels soignants des Thermes de Balaruc-les-Bains (agents thermaux, kinésithérapeutes, infirmières), est d'accompagner le curiste dans son parcours de soin tout au long de son séjour thermal (18 jours de soins, 4 à 6 soins par jour selon la prescription médicale).

Le professionnalisme des équipes s'exprime à la fois dans le domaine technique où le soignant effectue des soins thermaux, grâce à son savoir-faire et à sa maîtrise des bonnes pratiques, et grâce à l'environnement technologique innovant des thermes. Dans le domaine relationnel, le soignant est formé pour l'accueil, et la prise en soin avec empathie de son patient dans une relation bienveillante de soutien et d'écoute.

L'éthique du «prendre soin» est au cœur du projet d'accompagnement des patients et de la qualité des soins aux Thermes de Balaruc-les-Bains.



« La cure thermale conduit à diminuer significativement la douleur, à restaurer la fonction, à améliorer la qualité de vie. »

# Nos cures Rhumatologie



## Cures médicales de 18 jours

«

*Riche 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, anti-inflammatoire.*

»

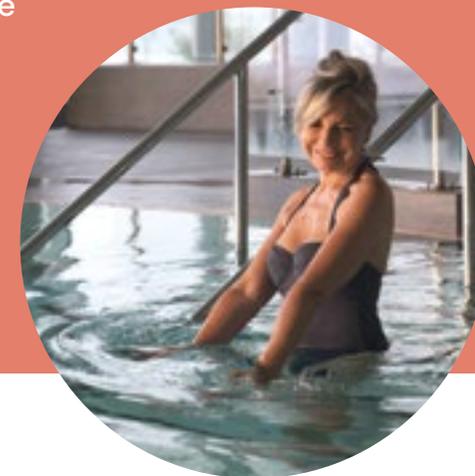
**Dr H. Desfour**

Rhumatologue, Médecin thermal

## DES SOINS SPECIFIQUES 100% EAU THERMALE

Des soins très ciblés prescrits par le médecin thermal, selon votre forfait thermal et vos besoins.

- Application de boue thermale (exclusivité de Balaruc-les-Bains)
- Massage sous affusion d'eau thermale
- Hydro-aérobains
- Hydrojet en piscine
- Douche dorsale
- Douche aux jets
- Etuves
- Piscine de mobilisation
- Bain en piscine thermale



Forfaits de cure Rhumatologie à partir de 558 €

## L'eau qui soigne...

### L'ARTHROSE

- ◆ L'arthrose du rachis et ses conséquences radiculaires : névralgie cervico-brachiale, névralgie intercostale, cruralgie, sciatique
- ◆ L'arthrose des articulations périphériques (hanches, genoux, chevilles, mains)
- ◆ Les conséquences des troubles statiques vertébraux
- ◆ L'hyperostose vertébrale engainante

### LES RHUMATISMES ABARTICULAIRES

- ◆ Périarthrite de l'épaule et de la hanche.
- ◆ Épicondylite et épitrochléite.
- ◆ Tendinites et bursites.

### LES RHUMATISMES INFLAMMATOIRES CHRONIQUES (en dehors des poussées évolutives)

- ◆ Spondylarthrite ankylosante.
- ◆ Rhumatisme psoriasique.
- ◆ Polyarthrite rhumatoïde.

### LES RHUMATISMES METABOLIQUES

- ◆ La goutte
- ◆ La chondrocalcinose articulaire

### LES SEQUELLES DES TRAUMATISMES OSTEO-ARTICULAIRES

### LES CONSÉQUENCES RHUMATOLOGIQUES DE L'OSTÉOPOROSE

### LES ALGODYSTROPHIES

### LA FIBROMYALGIE

## ...efficacement

**84,4 %**

des curistes

ont constaté une diminution de la douleur après leur cure

**86 %**

des curistes

constatent que leur mobilité est améliorée

**54,5 %**

des curistes

font part d'une réduction de leur consommation de médicaments

Source enquête de satisfaction, suivi déclaratif par sondage dématérialisé de la SPLETH auprès de 5460 curistes 2021. Chaque résultat est mesuré sur une échelle de 1 à 5 (5 étant très satisfaisant)

Données Etudes Thermarthrose, le plus important essai clinique évaluant le traitement thermal dans l'arthrose du genou  
462 patients répartis en 2 groupes d'études.  
Les 3 stations thermales : Aix-les-Bains, Balaruc et Dax

**50,8 %**

des patients du groupe cure atteignent un état d'amélioration important

Des effets d'amélioration de la douleur persistent jusqu'à

**9 mois**

après la cure





# Nos cures Phlébologie



## Cures médicales de 18 jours

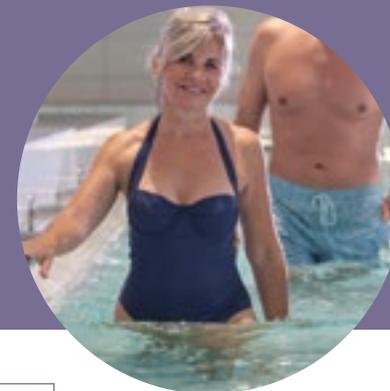
« Aux différents stades de l'insuffisance veineuse fonctionnelle, la cure thermique soulage les symptômes, notamment les douleurs. Riche en oligo-éléments, l'eau thermale de Balaruc-les-Bains possède des propriétés décongestives qui améliorent le système veineux, réduisent les oedèmes et diminuent les 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  
Gérialre, Responsable de pôle CHU

## DES SOINS SPECIFIQUES 100% EAU THERMALE

Des soins très ciblés prescrits par votre médecin thermal, selon votre forfait thermal et vos besoins.

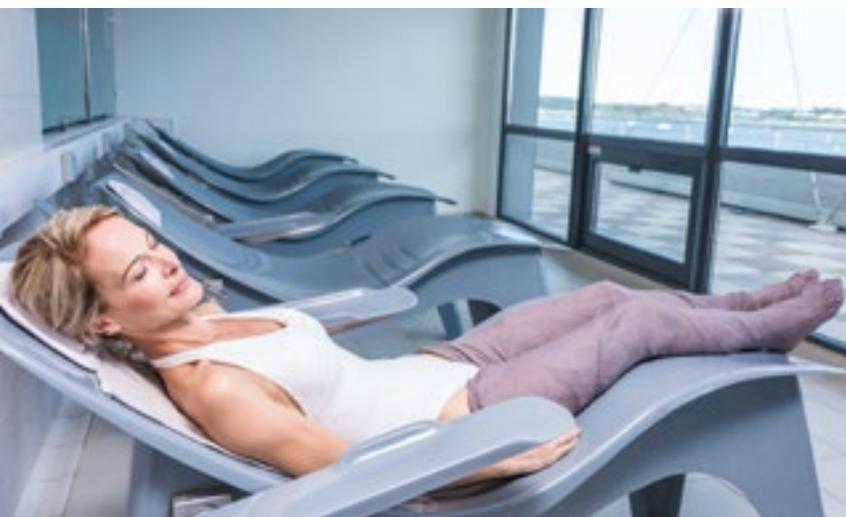
- Massage sous affusion d'eau thermale
- Hydrojet des jambes
- Couloir de marche
- Bain massant des jambes
- Douche de pulvérisation des membres
- Application de compresses



Forfaits de cure Phlébologie à partir de 517 €

## L'eau qui soigne...

- ◆ L'insuffisance veineuse chronique, avec ou sans troubles cutanés secondaires
- ◆ Les suites et les 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 problématiques de pigmentation
- ◆ L'eczéma variqueux
- ◆ Les dermites ocres
- ◆ Les atrophies blanches
- ◆ Les cicatrices d'ulcère



## ...efficacement

**87 %**  
des curistes

constatent une amélioration de leur qualité de vie.

Source enquête de satisfaction, suivi déclaratif par sondage dématérialisé de la SPLETH auprès de 5460 curistes en 2021  
Chaque résultat est mesuré sur une échelle de 1 à 5 (5 étant très satisfaisant)

L'étude **AQUAVENA TEMPORIS** décrit l'évolution de la symptomatologie physique et fonctionnelle des patients insuffisants veineux au cours et au décours d'une cure thermale à Balaruc-les-Bains. (2009)

Enquête observationnelle prospective chez les curistes - 419 patients  
Examen médicalisé avant / après la cure  
Auto-questionnaire postcure à 1, 3 et 6 mois

**83.8 %**  
des curistes

avancent une diminution de près de **52,10 %** de la douleur, avec une rémanence des effets observés à **6 mois post-cure**

## La double orientation

**SOIGNER SES AFFECTIONS DE RHUMATOLOGIE, PHLÉBOLOGIE EN MÊME TEMPS, C'EST POSSIBLE !**

6 soins thermaux par jour au lieu de 4 grâce à la seconde orientation.  
La meilleure façon de doubler l'efficacité de sa cure à Balaruc-les-Bains

# LES ACTIVITÉS SANTÉ

*Nous avons réuni des professionnels, experts dans leurs domaines, et dont l'objectif est d'élaborer des activités adaptées aux attentes des curistes, conçues grâce à leur savoir-faire et leur expérience.*



## POUR FAIRE DU SPORT

### Stretching

Activité physique douce qui consiste à étirer la musculature et assouplir les articulations. Le stretching permet d'acquérir une certaine souplesse générale, une posture et un maintien, très utiles pour le corps au quotidien.

### Pilates

Ensemble d'exercices physiques visant au renforcement des muscles centraux et au bon équilibre du corps. La méthode Pilates est principalement utilisée dans une perspective d'amélioration de la force, de la souplesse, de la coordination et du maintien d'une bonne posture.

**Séance collective de 50 minutes à partir de 13 €**

## A SON RYTHME

### Atelier Lombalgie - Maintien et prévention des maux de dos

Une séance spécifique pour apprendre les bons gestes et postures à adopter, muscler votre dos et votre ceinture abdominale

### Relaxation progressive

La relaxation progressive est une méthode développée par le Dr Edmund Jacobson au début du 20<sup>ème</sup> siècle.

Elle est de nos jours largement utilisée dans le milieu médical. Le principe se fonde sur des techniques dirigées de réduction du tonus musculaire qui ont pour effet de détendre la totalité du corps et, par voie de conséquence, d'obtenir un relâchement des tensions nerveuses et psychiques.

Cette méthode est particulièrement indiquée dans le cadre de la gestion du stress, des douleurs musculo-squelettiques et même des addictions.

**Séance collective de 50 minutes à partir de 13 €**

## ENSEMBLE...

### Marche active

Cette activité est rattachée aux activités reconnues par la Fédération Française de Randonnée.

Un parcours de balade découverte mêlant activité physique, tourisme et échanges !

Parcours prédéfini dans les parcs de la ville de Balaruc-les-Bains et tout autour de la presqu'île.

La marche active avec bâtons comprend un échauffement, une randonnée en extérieur guidée et animée.

Il se termine par une séance d'étirements sur la promenade et les pontons

Les Thermes mettent à disposition du curiste les bâtons de randonnée. Nombre de participants : 20 personnes maximum.

Le curiste doit prévoir les chaussures de sport ou de marche et une bouteille/gourde d'eau.

**Séance collective de 2 heures**

1 séance collective ..... 7€



## REMETTRE DE L'ÉQUILIBRE DANS SON CORPS

### La sophrologie

#### Libérez vos tensions

La sophrologie nous invite à nous concentrer sur notre corps et notre esprit afin de relâcher les tensions et apaiser les empreintes négatives qui marquent nos personnalités.

**Séance individuelle de 50 minutes** à partir de 45 €

**Séance collective de 50 minutes** à partir de 13 €

 **LES BIENFAITS DE LA SOPHROLOGIE**  
Conférence gratuite

### La nutrition

Quel que soit le thème abordé, en matière de nutrition, la connaissance de l'équilibre et de la structure alimentaire joue un rôle fondamental dans le bien-vieillir. La nutrition demeure la base du maintien d'une bonne santé et garantit la longévité.

Durant la cure thermale, le curiste peut bénéficier de conseils nutritionnels à travers des conférences.

Une consultation individuelle et personnalisée permettra d'acquérir de bonnes habitudes alimentaires et les garder, trouver un équilibre et le conserver ou encore perdre du poids de façon progressive et ne pas en reprendre.

Grâce à des entretiens téléphoniques et/ou mailing post-cure, nous garantissons un suivi régulier.

**Séance individuelle de 30 minutes** à partir de 26 €

 **LA NUTRITION - 2 THÉMATIQUES**  
Conférences gratuites :

- "Le sucre : ami ou ennemi"
- "Alimentation et douleur"



## APAISER SON ESPRIT

### L'hypnothérapie

L'hypnothérapie est une technique naturelle et saine qui permet de se libérer de comportements, d'émotions, ou de situations négatives afin d'atteindre votre objectif. Cet accompagnement a pour but de faire accéder en conscience, au bien-être mental, physique et relationnel.

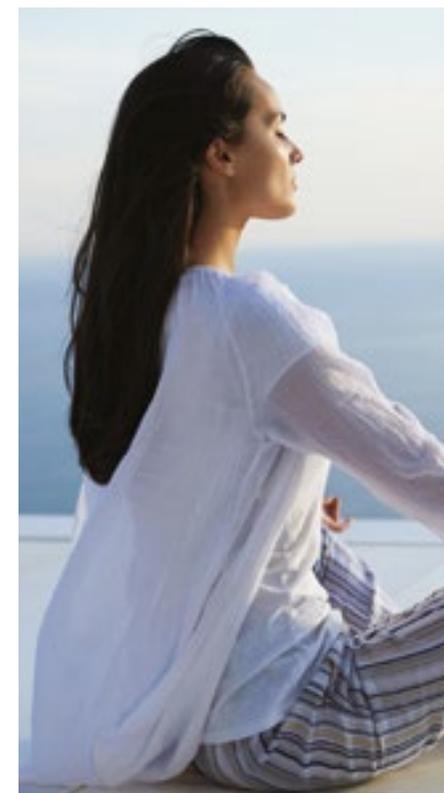
Elle permet l'accès au vaste potentiel qu'est l'inconscient qui dans cet état dit de conscience modifiée est extrêmement réceptif aux suggestions positives qu'il enregistre et retranscrit.

Les prérequis pour un excellent résultat :

- être engagé à vivre autrement et surtout avoir confiance en la personne qui vous accompagne.

**Consultation individuelle de 50 minutes** à partir de 55 €

 **L' HYPNOSE ET SES BIENFAITS**  
Conférence gratuite



## LES ACTIVITÉS SANTÉ

*Complétez l'effet de votre cure en renouant avec de l'activité physique adaptée, du conseil en nutrition, de la relaxation ou de l'hypnothérapie*

**le pack ACTIVITÉS SANTÉ 100 €**  
**5 activités durant votre séjour**



## Prenez soin de vous en 5 jours

### *Les escales thermales*

Un format de mini cure thermale qui s'adresse à tous pour que chacun puisse prendre soin de sa santé, s'accorder une pause pendant 5 jours, et vivre une expérience thermale profonde et reminéralisante.

Pour répondre aux attentes de ces personnes, qui n'ont bien souvent pas le temps d'effectuer une cure médicalisée de 18 jours, deux escales ont été créées.

La première est l'escale hydrorelaxante, elle comprend des soins phlébo et rhumato pour une découverte des bienfaits du soin thermal.

La seconde s'adresse plus spécifiquement aux personnes recherchant un soulagement de leurs maux de dos.

Les escales thermales sont des mini cures non conventionnées qui ne nécessitent pas de prescription médicale.

#### *Les 5 raisons de choisir votre escale*

- 1. Pour découvrir les soins naturels à l'eau thermale*
- 2. Pour dénouer vos tensions et vous relaxer*
- 3. Pour soulager vos maux de dos*
- 4. Pour réduire votre consommation médicamenteuse*
- 5. Pour prendre du temps pour vous*

## Escale « Hydro relaxante »

*Une expérience naturelle, reminéralisante et 100% délassante*

*A la découverte des vertus de l'eau thermale de Balaruc-les-Bains, accordez-vous un concentré de soin thermal dédié à la relaxation musculaire, articulaire et retrouvez des jambes légères.*

### PROGRAMME DE SOINS

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

**5 JOURS DE SOINS  
CONSÉCUTIFS**

5 soins par jour

**249€** la semaine

1h30 de soins par jour

## Escale « Bienfaits du dos »

*Une expérience thermale profonde, qui soulage et redynamise*

*Laissez de côté vos maux de dos grâce à des soins efficaces et naturels concentrés 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 hydrojets en piscine

**5 JOURS DE SOINS  
CONSÉCUTIFS**

5 soins par jour

**249€** la semaine

1h20 de soins par jour



# LE SPA THERMAL O'BALIA

Premier spa thermal de la Méditerranée : le Spa Thermal O'Balía. Lieu unique de plaisir et de détente, O'balía propose une multitude de soins mettant à profit les bienfaits de l'eau thermale dans deux espaces complémentaires : "l'espace bassins" et "l'espace Spa".

## L'ESPACE BASSINS

Dans un décor de verdure et de bois naturels méditerranéen, l'espace bassins du centre de bien-être O'balía décline l'eau dans tous ses états avec :

- L'oasis : un grand bassin sensoriel comprenant des banquettes hydromassantes et canapés bouillonnants qui occupent la partie ouest. Nage à contre-courant et chemin de marche hydromassant, sur la partie sud. Bains bouillonnants, cols de cygne et geyser au centre du bassin.
- L'onsen : bain bouillonnant d'inspiration japonaise, blotti dans un écrin de verdure et baigné par une cascade. Ce lieu intimiste est un endroit propice à la détente et à la contemplation.
- Le hammam : un espace chaud et couvert où l'on pourra se reposer en profitant d'une douce chaleur, d'arômes et de couleurs.
- Le sauna : vitré avec son seau cascade d'eau fraîche, surprise rafraîchissante dans un parcours sensoriel.

## EXCELLENCE DE SOIN

Le spa thermal O'balía regroupe un espace de thermoludisme et des soins de massages qui sont développés par la spa-manager Angélique LE JEUNE, double championne de France de massage en 2015 et 2017.

Membre du jury national MOF « Meilleurs Ouvriers de France » du Championnat de France de massage sur mesure 2018 du label Spas de France, en 2019, Angélique Le jeune a également accompagné en tant que coach l'équipe de France de massage pour les championnats du monde qui se sont déroulés lors de la saison 2019 à Copenhague.

Le spa incarne un réel centre de préparation pour les sportifs en proposant un cadre adapté grâce aux bienfaits naturels (relaxants, anti-inflammatoires et antalgiques) de l'eau thermale, mais également de l'expertise pour la pratique de soins d'excellence. La station de Balaruc-les-Bains offre également un environnement préservé et propice au recentrage mental.

O'balía, unique spa thermal au bord de la Méditerranée, est labellisé « Spas de France » depuis 2018, gage de qualité, d'éthique et de service client et récompensé (5 lotus depuis 2019) du Beauty Awards en tant que meilleur lieu de Beauté.

SPA THERMAL O'BALIA

Allée des sources

34540 BALARUC-LES-BAINS

Ouvert tous les jours – Toute l'année

[www.obalia.fr](http://www.obalia.fr)





## LA MARQUE BALARUC-LES-BAINS

### L'essentiel thermal pour le corps et le visage

Dans le Sud de la France, rayonne une cité antique bordée par la lagune de Thau dont l'eau merveilleuse jaillit de sources **NATURELLES** profondes.

Cette **EAU** de soin qui soulage depuis des millénaires les douleurs articulaires et les insuffisances veineuses, est le secret de **BALARUC-LES-BAINS**. Unique station thermale de Méditerranée et première station thermale de France.

Elle abrite des bains somptueux qui témoignent d'un **ART DE VIVRE** à la romaine.

Inspirée par son **PATRIMOINE**, Balaruc-les-Bains développe des soins cosmétiques pour le visage et le corps formulés à base d'**EAU THERMALE**. De ces soins, naissent des rituels plaisir aux textures et senteurs gourmandes pour donner éclat, confort et fraîcheur à votre peau.

Balaruc-les-Bains **CONÇOIT** et **FABRIQUE** ses produits au sein de son propre laboratoire. Les actifs de nos terres sont sélectionnés avec soin pour vous garantir le **MEILLEUR** avec des produits 100% français.

**C'est dans ce voyage au sud de la France que nous vous invitons afin de découvrir nos produits authentiques formulés avec passion. Des produits répondant à chaque besoin de votre peau, générant du plaisir et sublimant votre beauté comme Neptune et les nymphes le faisaient dans l'Antiquité. Notre Eau Thermale comme quintessence divine.**

**Nourrissez votre peau d'excellence.**



# BALARUC

*les bains*

**VERTUS BIOLOGIQUES  
DE L'EAU THERMALE DE  
BALARUC-LES-BAINS**

#### RÉGÉNÉRANTE

Elle favorise  
la migration et la  
différenciation des cellules  
contribuant à potentialiser  
la réparation cellulaire  
de la peau

#### PROTECTRICE

Elle augmente  
la défense naturelle  
de la peau et contribue  
à renforcer la  
barrière cutanée





# NOS GAMMES

Soins à base d'eau thermale

NETTOYANTS  
ET DÉMAQUILLANTS

HYDRATATION  
VISAGE

HYDRATATION  
CORPS

EAUX  
THERMALES

GOMMAGES  
ET MASQUES

SOLAIRES

SOINS  
SPÉCIFIQUES

HOMMES

HUILES DE  
MASSAGE



[www.balaruc-cosmetique.com](http://www.balaruc-cosmetique.com)





# LA DOLCE VITA BALARUCOISE

## Gastronomie

Pour faire découvrir le meilleur de la gastronomie locale, Balaruc-les-Bains recèle d'excellents restaurants : cuisine gastronomique ; restaurant Lounge, cuisine traditionnelle ou Méditerranéenne ; Fruits de mer (Huîtres, moules, anguilles à la balarucoise, encornets et moules farcies, poissons en tout genre...), brasserie, pizzeria, crêperie, snack, cafétéria... A base de produits de la mer et de l'étang, la gastronomie balarucoise représente un véritable feu d'artifices culinaire. Huîtres, moules, anguilles à la balarucoise, encornets et moules farcis, poissons en tout genre...

Régalez-vous !

### LES MARCHÉS

Venez flâner sur les marchés de plein air.

Les jours de marché, amateurs d'étals, de curiosités, de produits frais et de spécialités locales sont invités... à ne pas oublier leurs cabas.

Tous les produits locaux sont sur les étals, sous leur plus beau jour. Dans une ambiance colorée, où le verbe haut guide vos pas et les senteurs flattent l'odorat, venez flâner au beau milieu du marché de Balaruc-les-Bains

Les marchés de plein air se déroulent toute l'année, dans le parc Charles de Gaulle

Vous y trouverez, dans une ambiance à nulle autre pareille, produits alimentaires régionaux, fleurs et camelots. Tous les mardis et vendredis matin

Un marché artisanal les 2<sup>èmes</sup> mercredis de chaque mois ; d'avril à novembre dans le square Bordes.

### LA CURE GOURMANDE :

Biscuits, confiseries, chocolaterie. À la recherche des saveurs perdues, du goût et des traditions. L'idée première de cette biscuiterie était de retrouver au-delà de la qualité gustative, les émotions affectives des produits traditionnels d'antan.

La Cure Gourmande fabrique dans ses ateliers les délices qui réjouissent les petits et grands gourmands depuis 1989.

Des produits authentiques présentés dans un univers chaleureux et accueillant.

Les équipes de La Cure Gourmande sont portées par la passion de ces gourmandises et le plaisir de les partager avec les visiteurs.

La Cure Gourmande fabrique ses gourmandises dans ses propres ateliers situés dans le sud de la France.

L'exigence dans la sélection des matières premières et la maîtrise des savoirs-faire permettent de créer des produits de grande qualité gustative au meilleur prix.

Les boutiques sont des lieux d'émerveillement, pour un instant agréable bercé par la douceur des gourmandises qui sont proposées.

#### La Cure Gourmande

Place de l'ancienne Gare  
83 Avenue des Thermes Athéna  
résidence des bains  
34540 BALARUC-LES-BAINS  
[www.curegourmande.fr](http://www.curegourmande.fr)





## Nature

### LA LAGUNE DE THAU ; UN ECOSYSTÈME PROTÉGÉ

Sur le plan du Port de Balaruc-les-Bains, l'embarcadère vous permettra de partir en promenade, en balade sur l'Étang de Thau.

Avec ses 7500 ha, l'étang de Thau est, après la Méditerranée, la plus grande étendue d'eau du Languedoc-Roussillon.

Milieu naturel fragile, l'étang a conservé de la mer toutes ses caractéristiques : salinité, faune, flore, profondeur...

Véritable mer intérieure, il est bordé au sud par le cordon littoral, au nord par le tracé de la Via Domitia. Le "lido", mince langue de sable, permet au gré des caprices du temps, des échanges fructueux entre la mer et l'étang. 400 espèces différentes d'animaux s'ébattent sur le plan d'eau et dans ses recoins les plus secrets. Anguilles, muges, loups et daurades partagent avec les producteurs locaux le festin des coquillages qui y sont produits chaque année.

En saison estivale, des sorties "Découverte de l'environnement" sont proposées par l'Office de Tourisme qui vous permettent de découvrir toutes les richesses de cette petite mer.

### LE MASSIF DE LA GARDIOLE ; UN ÉCRIN DE NATURE

Le massif s'étale sur 18 kilomètres. D'une grande richesse botanique et géologique, c'est un lieu d'observation et de découverte en promenades à pied ou à VTT. Ce site classé culmine à 234 m. De son sommet on découvre un beau point de vue sur les étangs, le vignoble et l'arrière-pays.

Le massif de la Gardiole abrite les vestiges de l'abbaye Saint-Félix-de-Montceau, fondée à la fin du XI<sup>ème</sup> siècle.

Le site a fait l'objet d'un classement en Site pittoresque, avant d'être transformé en zone naturelle d'intérêt écologique, faunistique et floristique.

A pied, à cheval ou à VTT, le massif de la Gardiole offre des panoramas uniques devant un horizon méditerranéen sans limite. Il est si rare qu'une destination de vacances vous offre une telle diversité de paysages.

Avec les sorties nature proposées par l'Office de Tourisme, vous pourrez découvrir toutes les beautés de cet écrin de nature.

### LA PROMENADE DU POURTOUR DE LA PRESQU'ÎLE

C'est une belle invitation à la détente et au plaisir des yeux que vous offre la Promenade "Georges Brassens - Laurent Spinosi". D'une longueur de près de 2 km, bordant l'Étang sur la partie située entre le port et l'impasse des Calanques, son magnifique panorama sur le bassin de Thau et également sur les villes et villages avoisinants vous séduira inmanquablement : Sète, la "Venise languedocienne" et son fameux Mont Saint-Clair, Mèze, premier port de petite pêche de la Méditerranée ; Bouzigues, berceau de la conchyliculture ; Agde, cité grecque née au pied d'un volcan : le Mont Saint Loup (113 m), Marseillan et ses célèbres chaix de Noilly Prat ainsi que, curiosité en fin de promenade, une vue plongeante sur la source de la Vise, entonnoir de 100 mètres de diamètre.

Balaruc-les-Bains : Située au cœur du Pays de Thau, Balaruc-les-Bains est la destination centrale idéale pour découvrir le pays de Thau : Sète, patrie de Brassens, premier port de pêche en Méditerranée ; Bouzigues, Mèze et Marseillan, des villages authentiques portés par la culture des huîtres et des coquillages ; Agde et son patrimoine historique et le cap d'Agde ; Frontignan, réputée pour son Muscat, la nature préservée autour de Vic-la-gardiole...



# LA DOLCE VITA BALARUCOISE

## LE JARDIN ANTIQUE MÉDITERRANÉEN :

Magnifiée par la richesse de ses points de vue, cette visite est une invitation à un voyage marqué par des temps de contemplation et de repos. Entre allées fleuries et espaces boisés, le parcours révèle l'évolution et la diversité des jardins de l'antiquité, la richesse des compositions ornementales et des ambiances paysagères. Conçu selon les différents archétypes de l'Antiquité, ce jardin est dédié à la connaissance des essences végétales méditerranéennes et à leurs usages au travers de sept créations originales. Le long d'un cheminement, elles font découvrir l'agriculture et l'horticulture, le sacré, la médecine, la magie, la cuisine ou la cosmétique.

- Un riche héritage laissé par les Romains.
- Un parcours ludique imaginé pour les enfants
- Agriculture, horticulture, médecine, mythologie et cosmétique, apprenez les différents usages que les hommes faisaient de la flore pendant l'Antiquité !

## STATION BALNÉAIRE ÉGALEMENT :

Balaruc-les-Bains possède de multiples atouts pour faire du séjour de ses visiteurs un grand moment de découverte.

Balaruc-les-Bains est tout autant source de trésors touristiques que de loisirs en tout genre.

Sa beauté naturelle illustrée par ses garrigues ou sa lagune considérée comme une véritable petite mer intérieure, trouveront leur écho dans la douceur de vivre qui caractérise la station en toutes saisons.

Le bien-être qui vous attend ici se couplera de découvertes naturelles, patrimoniales ou touristiques, mais aussi de moments de détente sur les plages, dans les parcs ou au cours des nombreuses activités qui vous sont proposées dans la station.

Les plages de Balaruc-les-Bains invitent à une baignade tranquille. Familiale par excellence, ces plages sont idéales pour les tout-petits qui peuvent patauger dans

une eau peu profonde et sans courant. Les enfants y sont rois et tout y est fait pour leur sécurité et leurs loisirs. Sa proximité avec le centre-ville les rend accessibles à pied. Les plages de Balaruc-les-Bains sont bordées de chemins piétonniers et d'un grand ponton appelé la "Piscine" duquel on embarque en bateau pour des promenades et des excursions. Les thématiques de balades découvertes sont variées et offrent la possibilité de découvrir Sète, son marché, ses canaux ; visiter et déguster au sein des parcs à huitres ; parcourir le Canal du Midi. En complément des excursions en bateau, il existe également des excursions typiques en minibus.



## CENTRE NAUTIQUE MANURÉVA

Véritable petite mer intérieure, le bassin de Thau, le plus grand du Languedoc-Roussillon, offre de très nombreuses possibilités de sports nautiques. Sur un plan d'eau où vent et sécurité sont au rendez-vous, il est possible de découvrir et apprendre la voile !

Le Centre Nautique "Manuréva" de Balaruc-les-Bains, grâce à des équipements et des moniteurs qualifiés, permet la découverte et la pratique des sports nautiques à tout âge : planches à voiles et optimists pour les plus jeunes, kayaks de mer, mini-J, catamarans pour les plus aguerris ; ainsi que de nombreuses formules de stages nautiques (stages individuels d'initiation ou de perfectionnement) et location de matériels évidemment dont le Paddle, accessible à tous !

Le centre nautique "Manuréva" est affilié à la Fédération Française de Voile.

## CENTRE CULTUREL "LE PIANO TIROIR"

Cette salle de spectacle du Bassin de Thau, "le Piano-Tiroir" se positionne comme un lieu structurant de la vie culturelle sur le territoire, comme un établissement de proximité rayonnant sur le Bassin de Thau. Avec une programmation généraliste tout public, définie par des axes autour de l'humour, de la musique, des arts visuels, de la musique et du théâtre. Il a pour mission d'apporter une offre diversifiée à chacun et d'être au plus proche du public. Le Piano-Tiroir permet aux curistes d'accéder plus facilement à la programmation culturelle de la station grâce à son implantation à proximité du cœur de ville et la diversité des spectacles. Curistes et touristes bénéficient de séances de cinéma tous les dimanches. Le Piano-Tiroir présente également une galerie d'expositions et une palette d'associations culturelles pour le plaisir de tous.

Hôtels de charme ou de chaîne, résidences de tourisme et villages de vacances en cœur de ville ou en bord de mer, hébergement cocoon en chambre d'hôtes ou liberté en meublé touristique, campings, agences immobilières...

Des établissements indépendants aux grandes marques nationales. Balaruc-les-Bains dispose d'hébergements pour tous les goûts et tous les budgets.



Balaruc-les-Bains est sensibilisée depuis plusieurs années dans la mise en accessibilité progressive de la station. Reconnue au niveau national pour ses investissements et actions en faveur de l'accueil des personnes en situation de handicap, elle vient d'obtenir la Marque Nationale "Destination pour Tous" attribuée à seulement 3 villes en France.



Cette distinction marque les efforts de la station en terme d'accueil de tous les publics sans distinction et met en exergue une offre touristique adaptée qui se développe contenant des hébergements, restaurants, prestations de loisir, transport, cheminements... adaptés. Les partenaires touristiques s'engagent également dans cette démarche progressivement.

## SPLE Thermes de Balaruc-les-Bains

1 rue du Mont Saint-Clair – BP 45 34540 BALARUC-LES-BAINS

04 67 51 76 01

[www.thermesbalaruclesbains.com](http://www.thermesbalaruclesbains.com)

OUVERT DU 07 MARS AU 17 DÉCEMBRE 2022

### Contacts Presse

Anne : 06 14 02 74 26, [aperthuis@les-influenceurs.com](mailto:aperthuis@les-influenceurs.com)

Fanny : 01 74 32 81 16, [fbezol@les-influenceurs.com](mailto:fbezol@les-influenceurs.com)



@balaructourisme



@balaruc\_tourisme



@balaruclesbains