

# Ma cure à Balaruc-les-Bains

Station thermale de Méditerranée  
Saison thermale 2022



## Le mot du directeur

Cher curiste, cher ami de Balaruc !

Embarquez sur la presqu'île de santé de Balaruc-les-Bains, au coeur de l'Archipel de Thau.

Bienvenue à l'établissement thermal de Balaruc-les-Bains pour une nouvelle saison thermale !

Bienvenue au coeur de l'eau : l'eau qui vous soigne, l'eau qui vous prodigue ses bienfaits dans les soins exclusifs de notre établissement tel que notre lit d'application de boue thermale tant apprécié.

En 2021, plus de 80% des curistes recommandent l'efficacité de la cure sur la diminution de leurs douleurs, la réduction de leurs prises médicamenteuses ou l'amélioration de leur qualité de vie.

Nous savons que chaque année vous attendez ce moment privilégié pour vous consacrer à votre santé et nous sommes prêts à vous accueillir dans les meilleures conditions de soins, de confort et de sécurité.

Nous vous attendons, pour vous faire découvrir les nouvelles activités santé.

Venez profiter des espaces repensés pour vous faciliter la cure et vous rencontrer dans le lieu de vie des thermes ou dans le cadre familial de la station.

Rejoignez le club des amis de Balaruc pour vivre et partager une expérience unique.

A très bientôt à Balaruc-les-Bains, où j'aurai, j'espère, le plaisir de vous rencontrer,

Bien cordialement,

Paul-François HOUVION  
Directeur général

*Bienvenue au coeur de l'eau*







# Sommaire

La ressource thermale P.4

Le 1er établissement thermal de France P.5

L'eau qui vous soigne - Les soins thermaux P.6-9

L'expertise thermale P.10

Les médecins de la cure P.11

L'eau qui vous soigne - Rhumatologie P.12-13

L'eau qui vous soigne - Phlébologie P.14-15

Reservez votre cure P.16-17

Combien coûte la cure ? P.18-19

Le club des amis de Balaruc P.20

Balaruc, ma destination santé P.22-23

# 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 oligoéléments 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<br>DE L'EAU THERMALE DE BALARUC-LES-BAINS |                        |
|--|------------------------|
| CATIONS MG/L   | ANIONS MG/L            |
| Calcium..... 660   | Chlorure..... 9 150    |
| Magnésium..... 510   | Bicarbonique ..... 550 |
| Sodium ..... 4 900   | Sulfates ..... 1360    |
| Potassium ..... 180  | Bromures..... 27.6     |
| Fer ..... 0.10   | Métaux :               |
| Manganèse..... 0.042   | Fer..... 50 µg/L       |
| Aluminium..... 0.02  | Manganèse..... 65 µg/L |
| Arsenic ..... <0.005   |                        |



## 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.





*Pour votre cure, nous vous accueillons dans un établissement innovant, spacieux (16 000 m<sup>2</sup> dédiés à vos soins) et doté d'une vue exceptionnelle sur le bassin de Thau et le Mont St-Clair situé au coeur de la ville de Sète.*





# NOS SOINS THERMAUX

En douche, hydrojet, bain, application de boue ou vapeur

les soins **chauds** à l'eau thermale *qui vous calment et vous apaisent*



## APPLICATION DE BOUE THERMALE

Le curiste est allongé sur un lit d'application dont les buses de traitement sont positionnées par l'agent thermal en fonction de la prescription médicale, sur les articulations à traiter.

Les buses diffusent une boue liquide et onctueuse, mélange organominéral d'argile et d'eau thermale de Balaruc-les-Bains à température constante (42°C). Douche chaude en sortie de soin.

✔ Action : Anti-inflammatoire, antalgique et myorelaxant.

🕒 Durée du soin : 13 minutes

## UNIQUE EN FRANCE

Le procédé d'application de boue thermale de Balaruc-les-Bains, breveté, a été récompensé au congrès de l'ESPA (European Spas Association), le 21 mai 2015 en Pologne, puis le 26 novembre 2015 par l'association Française des Techniques Hydrothermales !

## BAIN EN PISCINE THERMALE

La piscine permet une immersion complète pour une détente et/ou une mobilisation douce des articulations, sans l'effet de la pesanteur.

✔ Action : Détente et mobilisation douce.

🕒 Durée du soin : 20 minutes

## DOUCHE AUX JETS - Douche individuelle

La douche est effectuée par un agent thermal à l'aide de deux jets d'eau (exclusivité des Thermes de Balaruc). Elle est indiquée pour les muscles du rachis dans son ensemble les ceintures scapulaire et pelvienne. Les jets peuvent être pleins ou brisés selon la prescription médicale.

✔ Action : Massage musculaire et veino-tonique, effet général stimulant et antalgique.

🕒 Durée du soin : 3 minutes

## DOUCHE DORSALE

Rampe individuelle de jets d'eau thermale. Le curiste en position assise dirige verticalement la rampe de jets de façon à réaliser un massage cutané-musculaire. Elle est indiquée pour le rachis et le dos dans son ensemble.

✔ Action : Drainante et antalgique. Relaxation musculaire par massage doux cutané-musculaire.

🕒 Durée du soin : 5 minute

## ÉTUVES

Les étuves traitent toutes formes de rhumatismes et soulagent les douleurs des mains, poignets et pieds grâce à la diffusion de vapeur d'eau thermale.

✔ Action : Antalgique et décongestionnante.

🕒 Durée du soin : 10 minutes

### HYDRO-AÉROBAINS

Hydrobain : Diffusion de jets d'eau thermale sous pression constante qui réalisent un hydromassage en suivant les trajets musculaires.

Action : Antalgique et drainante. Soin myorelaxant.

Aérobain : Diffusion de bulles d'air comprimé qui viennent percuter les différentes zones du corps.

✔ Action : L'effet vibratoire des bulles d'air par des buses réparties dans l'ensemble de la baignoire provoque un massage décontractant et relaxant des masses musculaires.

🕒 Durée du soin : 20 minutes

### HYDROJETS EN PISCINE

Le curiste immergé en piscine bénéficie d'un massage musculaire en orientant lui-même un jet de forte pression sur les zones à traiter.

✔ Action : Décontraction et effet antalgique ostéo-articulaire.

Drainage musculaire.

🕒 Durée du soin : 10 minutes

### MASSAGE SOUS L'EAU

Le masseur-kinésithérapeute masse le curiste allongé sous une rampe d'eau thermale en utilisant des techniques manuelles en fonction des pathologies de chaque curiste et selon la prescription médicale du médecin thermal.

✔ Action : Décontractant et/ou antalgique.

🕒 Durée du soin : 10 minutes



« L'eau  
qui vous calme  
et vous apaise... »

# NOS SOINS THERMAUX

En bains, couloir de marche, compresses ou massages

Les soins **froids** à l'eau thermale *qui vous dynamisent et vous régènèrent*



## APPLICATION DE COMPRESSES

Le curiste est allongé sur un lit de repos. Des compresses imbibées d'eau thermale sont appliquées sur les membres inférieurs avec une action de compression.

✔ Action : Effet antalgique et calmant des troubles fonctionnels de l'insuffisance veineuse chronique (crampes, impatiences).

Diminution des douleurs veineuses et de l'œdème.

🕒 Durée du soin : 10 minutes

## BAIN MASSANT DES JAMBES

Ce bain est réalisé dans un appareil à 2 bacs qui ont chacun une température différente. L'un des bacs est équipé de jets, l'autre de bulles d'air. Le curiste alterne le bain des jambes dans les bacs.

✔ Action : Effet stimulant de la circulation veineuse potentialisé par l'effet de vasoconstriction et vasodilatation.

🕒 Durée du soin : 10 minutes

## COULOIR DE MARCHÉ

Le curiste, immergé jusqu'au bassin, déambule dans une piscine d'eau thermale.

✔ Action : Massage circulatoire naturel des chevilles, de la voûte plantaire et des jambes associé à l'action musculaire drainante de la marche à contre-courant.

Favorise le retour veineux.

🕒 Durée du soin : 10 minutes

## DOUCHE DE PULVÉRISATION DES MEMBRES

Pulvérisation sur les jambes d'eau thermale avec alternance de température. Le curiste est debout entre des rampes verticales qui diffusent l'eau.

✔ Action : Massage léger des veines superficielles et assouplissement des tissus cutanés, associé à une action de vasodilatation et de vasoconstriction.

🕒 Durée du soin : 5 minutes

## HYDROJETS DES JAMBES

Le curiste est assis sur un siège immergé dans un bassin d'eau thermale : des rampes verticales distribuent des jets d'eau fins le long des veines des membres inférieurs dont l'action drainante et antalgique se combine aux effets circulatoires des bulles d'air diffusées au sol.

✔ Action : Massage circulatoire et antalgique. Assouplissement des tissus et amélioration de la microcirculation cutanée. Effet anti-oedémateux.

🕒 Durée du soin : 10 minutes

## MASSAGE SOUS L'EAU

Allongé sous une rampe d'eau thermale en pluie, le curiste bénéficie d'un massage doux à visée circulatoire et drainante pratiqué par un masseur-kinésithérapeute.

✔ Action : Amélioration du retour veineux des jambes, diminution des œdèmes et assouplissement des tissus. Effet bénéfique sur les troubles trophiques de la peau.

🕒 Durée du soin : 10 minutes





« *L'eau  
qui vous dynamise  
et vous régénère...* »



# L'expertise thermale

## UNE ÉQUIPE DÉDIÉE À VOS SOINS

**C**haque jour des équipes de professionnels oeuvrent pour que votre cure thermale se déroule avec confort et avec la qualité de soins que vous attendez. Votre satisfaction et votre santé sont nos priorités.

Ainsi près de 400 collaborateurs interviennent directement auprès de vous ou dans les coulisses de la cure. Vous les connaissez souvent depuis longtemps et ils sont fiers d'être là pour vous à chaque nouvelle saison thermale :

Ce sont près de 200 agents thermaux, kinésithérapeutes, et responsables de soins ou qualité des soins professionnels du soin thermal qui vous prodiguent le meilleur des soins au quotidien.

3 infirmières dévouées qui prennent soin de vous pendant le séjour.

4 intervenants «Santé Vous Bien» qui vous aident à renouer avec des activités physiques, du conseil en nutrition ou de la relaxation.

33 conseillers et conseillères de la relation client qui vous renseignent sur la cure thermale et vous conseillent pendant votre séjour.

### De jour comme de nuit :

40 agents du service technique qui assurent le bon fonctionnement de l'établissement thermal.

40 agents d'hygiène dédiés à la propreté des installations.

1 service de 4 personnes au laboratoire qui suivent scrupuleusement la qualité des eaux dans l'ensemble de nos réseaux.

Mais aussi près de 30 agents au sein de la blanchisserie des thermes qui prennent soin au quotidien du linge de votre cure : peignoirs, serviettes, compresses.

Près de 50 personnes dans les fonctions dites support dédiées à l'administration, la gestion des ressources humaines et financières, l'informatique, le développement commercial, la gestion de projet, la qualité, la sécurité, la promotion.

Sans oublier l'équipe de 30 personnes du spa O'balia qui vous procure une expérience unique de bien-être et les 4 hôtesses des boutiques BLB qui sont dédiées à votre conseil.



## CHARTE SANITAIRE Votre cure thermale en confiance

Afin de vous offrir une cure thermale dans les meilleures conditions de sécurité sanitaire et de soins bénéfiques pour votre santé, nous respectons une charte sanitaire rigoureuse validée par la direction générale de la santé. 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.





# Les médecins de la cure



Dès votre arrivée en cure et durant tout votre séjour thermal, il vous prescrit les soins adaptés en fonction de votre orientation et de vos besoins de santé. Il est votre référent pendant vos 18 jours de cure et collabore avec l'établissement dans toutes les décisions importantes liées au séjour ou aux soins, il s'agit de votre médecin thermal.

## Dr AIDER Fazia

### THERMALISTE GÉNÉRALISTE

C.E.S. de rhumatologie. Capacité d'hydrologie et de climatologie médicale.

Résidence L'Apolloïde - 11 rue Montgolfier  
04 67 48 75 75

Prenez rdv sur [www.maiaa.com](http://www.maiaa.com)

## Dr ATTAL Alain

### THERMALISTE GÉNÉRALISTE

Qualifié en médecine thermique.

Résidence des Bains (RDC)

Passage des Bains

04 67 48 92 67

## Dr AYED Sonia

### THERMALISTE GÉNÉRALISTE

Capacité d'Hydrologie et de Climatologie médicale - DU de Nutrition, Éducation thérapeutique - orientation homéopathie

Résidence du Parc, 16 avenue Pasteur  
04 67 53 51 73 ✉ [sonia.ayed@hotmail.fr](mailto:sonia.ayed@hotmail.fr)

Prenez rdv sur [www.doctolib.fr](http://www.doctolib.fr)

## Dr BARBRY-QUEUDOT Béatrice

### THERMALISTE GÉNÉRALISTE

Capacité d'Hydrologie et de Climatologie Médicales.

Allée des Sources

04 67 48 80 11

## Dr CARBONNEL Régis

### THERMALISTE GÉNÉRALISTE

Capacité d'hydrologie et de climatologie médicales. Capacité de biologie et de médecine du sport. DIU de médecine manuelle - ostéopathie.

DIU de mésothérapie. DIU de médecine

morphologique et anti-âge. Orientation acupuncture-homéopathie.

Résidence Le Parc - 18 avenue Pasteur  
04 67 48 81 14 ✉ [r.carbonnel@orange.fr](mailto:r.carbonnel@orange.fr)

## Dr COHEN Brigitte

### THERMALISTE GÉNÉRALISTE

Qualifiée en médecine thermique. Attestation Nationale d'Hydrologie et de Climatologie Médicales.

Résidence l'Apolloïde - 11 rue Montgolfier  
04 67 48 75 75

✉ [brigittecohen@wanadoo.fr](mailto:brigittecohen@wanadoo.fr)

Internet : [brigitte.cohen.docvadis.fr](http://brigitte.cohen.docvadis.fr)

Prenez rdv sur [www.maiaa.com](http://www.maiaa.com)

## Dr CROS Paul

### THERMALISTE GÉNÉRALISTE

Qualifié en médecine thermique.

Résidence Le Sévigné Thermal - Passage des Bains  
04 67 48 50 29 - Fax 04 67 43 99 85

## Dr DAPOIGNY Jennifer

### THERMALISTE GÉNÉRALISTE

Capacité d'hydrologie et de climatologie.

Résidence du Parc - 18, avenue Pasteur  
04 67 43 27 51

✉ [dapoigny.jennifer@gmail.com](mailto:dapoigny.jennifer@gmail.com)

## Dr DELOISON Claire

### THERMALISTE GÉNÉRALISTE

Qualifiée en médecine thermique.

Capacité de médecine du sport.

Résidence Lou Biau - Hall 4.  
19 avenue des Thermes Athéna  
04 67 48 82 10

✉ [dr-delouison.claire@hotmail.com](mailto:dr-delouison.claire@hotmail.com)

## Dr DESFOUR Hugues

### THERMALISTE RHUMATOLOGUE

Qualifié en médecine thermique.

Résidence du Parc - 14, Avenue Pasteur

04 67 48 50 63 ✉ [hugues.desfour@orange.fr](mailto:hugues.desfour@orange.fr)

## Dr GAZANHES-JUAN Sylvie

### THERMALISTE GÉNÉRALISTE

Capacité en médecine thermique. Capacité d'hydrologie et de climatologie.

Résidence Le Sévigné Thermal - Passage des Bains  
04 67 48 51 88

## Dr JIMENEZ Nicolas

### THERMALISTE GENERALISTE

Qualifié en médecine thermique.

Résidence Sévigné 1 - 1 avenue Pasteur  
04 67 48 00 67

[dr.jimenez.nicolas@orange.fr](mailto:dr.jimenez.nicolas@orange.fr)

Prenez rdv sur [www.cabinetbalaruc.fr](http://www.cabinetbalaruc.fr)

## DR JOURDAN Christophe

### THERMALISTE GÉNÉRALISTE

Résidence Le Sévigné Thermal  
Passage des Bains - 1<sup>er</sup> étage Porte 10  
04 67 78 27 65

✉ [drjourdan.christophe@gmail.com](mailto:drjourdan.christophe@gmail.com)

## Dr LE CAR Fabrice

### THERMALISTE GÉNÉRALISTE

Capacité d'hydrologie et de climatologie.

Résidence Isis - 270 avenue des Hespérides  
04 67 48 65 95 ✉ [dr-lecar-balaruc@sfr.fr](mailto:dr-lecar-balaruc@sfr.fr)

## Dr LENOIR Philippe

### THERMALISTE GÉNÉRALISTE

DIU Pratique médicale en station thermale - DU alimentation santé et micronutrition

Résidence du Parc - 18, avenue Pasteur  
0467432751 ✉ [linoirph@yahoo.fr](mailto:linoirph@yahoo.fr)

## DR MALKANI Pierre-Marie

Successesseur du Dr Véronique TORRES-MARTI

### THERMALISTE GÉNÉRALISTE

Qualifié en Médecine thermique.

16 avenue Pasteur

04 67 53 51 73

✉ [docteur.malkani@gmail.com](mailto:docteur.malkani@gmail.com)

## DR MARY Jérôme

### THERMALISTE GÉNÉRALISTE

19, Avenue des Thermes Athéna

04 67 48 50 01 ✉ [jeromemary@free.fr](mailto:jeromemary@free.fr)

## DR RIVALLAND-LENTZ

### Christine

### THERMALISTE GÉNÉRALISTE

Qualifiée en médecine thermique.

Résidence du Parc - 18 avenue Pasteur  
04 67 43 27 51





« 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.*

»

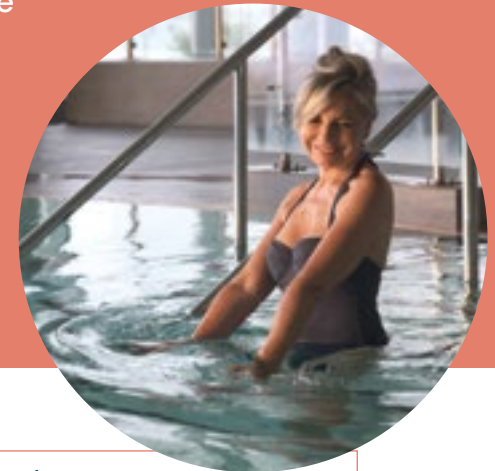
**Dr H. Desfour**

Rhumatologue, Médecin thermal

## DES SOINS SPECIFIQUES 100% EAU THERMALE

Des soins très ciblés prescrits par votre 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 €

Retrouvez le détail des forfaits (p.19), Comment réserver votre cure (p.16)

Combien coûte la cure (p.18)



# L'eau qui vous 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 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 Thermarshrose, 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



## 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



# Nos cures Phlébologie



## Cures médicales de 18 jours

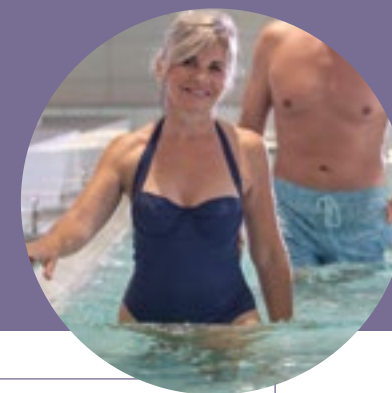
« Aux différents stades de l'insuffisance veineuse fonctionnelle, la cure thermale soulage les symptômes, notamment les douleurs. Riche en oligo-éléments, l'eau thermale de Balaruc-les-Bains possède des propriétés décongestives qui améliorent le système veineux, réduisent les oedèmes et diminuent les 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  
Géronte, 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 €  
Retrouvez le détail des forfaits (p.19), Comment réserver votre cure (p.16)  
Combien coûte ma cure (p.18)



## L'eau qui vous 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

# Réservez votre cure

## 1 VOUS CONSULTEZ VOTRE MEDECIN

La cure est un acte médical. Pour donner lieu à un remboursement, elle doit obligatoirement et préalablement être prescrite par un médecin.

-> **Vous consultez votre médecin** (généraliste ou spécialiste) qui vous prescrit une cure thermale et remplit votre demande de prise en charge administrative. Sur ce document, il précise la ou les orientations thérapeutiques et le lieu de cure.

-> Après l'avoir complétée, **vous envoyez la demande de prise en charge à votre Caisse Primaire d'Assurance Maladie**, accompagnée de la déclaration de ressources. *Le retour de votre prise en charge doit vous parvenir dans un délai de 1 mois.*

-> Dès réception **vérifiez les informations** de votre prise en charge (nom, station thermale, orientation thérapeutique, l'ordre en cas de double orientation, L'année de validité).

*Les prises en charge délivrées en décembre, sont valables pour toute l'année qui suit, celles délivrées en octobre ou novembre, sont valables seulement jusqu'au 31 mars de l'année qui suit. En cas d'erreur, prenez contact avec votre Caisse d'Assurance Maladie.*

## 2 VOUS RÉSERVEZ VOTRE CURE

-> en envoyant un **mail à [accueil.reservation@thermesbalaruc.com](mailto:accueil.reservation@thermesbalaruc.com)**

-> en complétant un **formulaire de pré réservation** sur **[www.thermesbalaruclesbains.com](http://www.thermesbalaruclesbains.com)**

-> ou en contactant le **service réservation** au **04 67 51 76 01**

Pour valider votre inscription définitive, joignez un chèque d'avance sur réservation de 50 € par personne. (Chèque libellé au nom de la SPLE THERMES BALARUCLES-BAINS)

*Cette mesure ne s'applique pas aux assurés sociaux suivants :*

- Les Accidents du Travail AT (selon la validité de la prise en charge)
- Les Affections à Longue Durée ALD (si la pathologie pour laquelle vous êtes en ALD est en rapport avec votre prise en charge de cure)
- Les ayants droit de la CMU (Couverture Maladie Universelle)

*Vous devez nous fournir la photocopie de la prise en charge à 100% valable pour l'année au cours de laquelle la cure est effectuée, afin de justifier la dispense d'avance sur réservation.*

## 3 VOUS RÉSERVEZ VOTRE HÉBERGEMENT

Après confirmation de votre cure par les Thermes, vous pouvez réserver votre hébergement auprès de l'**office de tourisme de Balaruc-les-Bains** au **04 67 46 81 46** ou sur **[www.balaruc-les-bains.com](http://www.balaruc-les-bains.com)**

*Il est fortement conseillé d'attendre la confirmation de réservation de l'établissement thermal, avant d'arrêter la réservation de votre hébergement.*

## 4 VOUS PRÉPAREZ VOTRE SEJOUR

-> Avant de débuter votre cure, vous prenez rendez-vous avec un médecin thermal de la station. (liste fournie par nos soins)

-> Assemblez tous les documents dont vous aurez besoin sur place si vous n'avez pas déjà complété votre dossier avant votre arrivée :

- Le courrier de confirmation de réservation
- La prise en charge de votre caisse d'assurance maladie (En cas de non présentation de celle-ci, un chèque de la totalité du forfait thermal vous sera demandé et encaissé)
- L'attestation de droits de votre régime d'assurance maladie
- La carte de mutuelle ou la prise en charge de votre mutuelle si celle-ci a un accord de convention avec notre établissement
- Préparez le nom et coordonnées de votre médecin prescripteur qui devra être communiqué à l'hôtesse au moment de l'inscription
- Un moyen de paiement







### Glissez dans votre valise

- Un maillot de bain pour les femmes et un slip de bain pour les hommes (deux maillots sont conseillés : 1 pour les soins d'eau et 1 pour la boue)
- Un bonnet de bain
- Une paire de sandales antidérapantes et neuves
- Rapportez votre sac de cure Balaruc-les-Bains ou un sac aux dimensions maximales suivantes  
Longueur : 56 cm, Largeur : 35 cm, Hauteur : 30 cm
- Un kit de masques et une pochette étanche
- Une gourde



### Votre journée de cure

Les soins se déroulent du lundi au samedi, jours fériés inclus (pas de soins le dimanche).

Suivant l'orientation thérapeutique, ils durent entre 1h30 et 2h. Le planning de soins est établi pour vous, à votre arrivée, en fonction de la prescription du médecin thermal.



### **Vous êtes primo curiste ?**

A votre arrivée, vous pourrez participer aux rencontres primo curistes pour bénéficier des informations sur l'eau, le planning, l'orientation dans l'établissement, les conseils pour une cure en toute sérénité.

# Combien coûte la cure thermique ?

## Votre cure thermique de 18 jours (forfait thermal)

Les tarifs de la cure médicalisée sont fixés selon la loi n°2013-1203 du 23 décembre 2013 de financement de la sécurité sociale qui instaure le Tarif Forfaitaire de Responsabilité (TFR) et le Prix Limite de Facturation (PLF). Les Thermes de Balaruc-les-Bains appliquent le Prix Limite de Facturation (PLF), déterminé en fonction de l'orientation thérapeutique et du type de forfait prescrit par le médecin thermal. Il s'agit du prix maximum qui peut vous être facturé. Il est fixé annuellement par l'Assurance Maladie.

### LE TARIF DE LA CURE

se décompose de la façon suivante :

**Tarif Forfaitaire de Responsabilité (TFR)**

+

**Complément Tarifaire (CT)**

=

**Prix Limite de Facturation (PLF)**

→ Le complément tarifaire (environ 1,5 € par jour de cure) ne peut dépasser un prix limite encadré conventionnellement et dans la limite d'un plafond officiel fixé par la Sécurité sociale

|  | CURISTE   |   |   |
|--|---|---|---|
| TARIF DE LA CURE<br>TFR + CT = PLF                     | Assuré à un régime de santé obligatoire                                 | Assuré bénéficiaire de l'ACS  | Assuré bénéficiaire de la CMU-C                 |
| BASE :<br>Le Tarif Forfaitaire de Responsabilité (TFR) | % de prise en charge déterminé par l'Assurance Maladie (au minimum 65%) | % de prise en charge déterminé par l'Assurance Maladie (au minimum 65%) | 100% de prise en charge par l'Assurance Maladie |
| +  |   |   |   |
| Le Complément Tarifaire                                | A la charge du curiste  | Exonéré   | Exonéré   |

→ En règle générale, Il reste donc à votre charge 35% du TFR (c'est le ticket modérateur) + le Complémentaire Tarifaire. Ce montant est susceptible d'être pris en charge par votre Complémentaire Santé (mutuelle, assurance, ...) selon votre contrat.

**EXEMPLE : Coût d'une cure Rhumatologie** comprenant 9 massages (RH3) pour un assuré présentant une prise en charge à 65%

Forfait thermal RH 3  
(63 séances)

TFR = 483,55 €

+ CT = 37,96 €

Complément de  
9 massages

TFR = 107,31 €

+ CT = 8,42 €

**TOTAL du forfait de cure (PLF total) . . . . 637,24 €**

### LA PRISE EN CHARGE :

• % du forfait de base RH3 pris en charge : 483,55€ x 65% = **314,31 €**

(part prise en charge que vous n'avancez pas)

• % du complément de 9 massages pris en charge :  
107,31 € x 65% = **69,75 €** (part prise en charge que vous n'avancez pas)

**Total de la prise en charge par l'Assurance Maladie : 384,06 €**

**Budget restant à votre charge (part mutuelle + CT) = 253,18 €**

Contactez votre mutuelle afin d'étudier si les conditions de votre contrat prévoient une prise en charge de ce montant.

### Vos frais médicaux

Vous réalisez 3 consultations avec le médecin thermal (80 € minimum).

- 70% sur la base des tarifs conventionnels
- ou 100% de ce même tarif en cas d'exonération du ticket modérateur

### Vos frais d'hébergement

(remboursement soumis au plafond de ressources)

- 65 % sur la base d'une participation forfaitaire de votre Caisse fixée à 150,01 € soit 97,50 €

### Vos frais de transport

(remboursement soumis au plafond de ressources)

Par train ou voiture, sur la base d'un aller/retour SNCF 2e classe (pièces justificatives demandées)

- 65 % du prix du billet
- ou 100 % en cas d'exonération du ticket modérateur





# Les forfaits de la cure médicalisée

## CURE DE 18 JOURS (Prise en charge par les caisses d'assurance maladie)

Tarifs assurés sociaux applicables au 4 juillet 2020 (sous réserve de modifications)

Les prix des forfaits agréés selon les différentes orientations thérapeutiques et prescriptions médicales sont donnés à titre indicatif et restent soumis à d'éventuelles modifications légales ou conventionnelles notamment de la part de la Caisse Nationale d'Assurance Maladie. Les prises en charge à 100% concernent les 18 jours de cure effectués dans leur intégralité.

La cure thermale à Balaruc-les-Bains démarre le lundi et se termine le samedi inclus.

### CURE RHUMATOLOGIE

|   | TFR  | PLF  |
|---|--|--|
| RH1 - 72 séances  | 518,17 €   | 558,83 €   |
| RH2 (54 séances) + 18 séances piscine de mobilisation                               | 414,47 € + 85,89 €<br>= <b>500,36 €</b>            | 447,00 € + 92,63 €<br>= <b>539,63 €</b>            |
| RH2 (54 séances) + 9 séances piscine de mobilisation + 9 séances massage sous l'eau | 414,47 € + 43,13 € + 107,31 €<br>= <b>564,91 €</b> | 447,00 € + 46,52 € + 115,73 €<br>= <b>609,25 €</b> |
| RH3 (63 séances) + 9 séances piscine de mobilisation                                | 483,55 € + 43,13 €<br>= <b>526,68 €</b>            | 521,51 € + 46,52 €<br>= <b>568,03 €</b>            |
| RH3 (63 séances) + 9 séances massage sous l'eau                                     | 483,55 € + 107,31 €<br>= <b>590,86 €</b>           | 521,51 € + 115,73 €<br>= <b>637,24 €</b>           |

### CURE PHLEBOLOGIE

|  | TFR                                      | PLF                                      |
|--|--|--|
| PHL1 - 72 séances                                | 479,89 €                                 | 517,56 €                                 |
| PHL3 (63 séances) + 9 séances massage sous l'eau | 447,91 € + 107,31 €<br>= <b>555,22 €</b> | 483,07 € + 115,73 €<br>= <b>598,80 €</b> |

### CURE AVEC DOUBLE ORIENTATION

|  | TFR      | PLF      |
|--|----------|----------|
| <b>RHUMATOLOGIE + PHLÉBOLOGIE</b><br>Forfait RH1 ou RH2 ou RH3 + PHL - 36 séances parmi :<br>Aérobain local des jambes • Douche de pulvérisation des membres • Douche de forte pression sous immersion en piscine • Compresses • Couloir de marche   | 259,08 € | 279,41 € |
| <b>PHLÉBOLOGIE + RHUMATOLOGIE</b><br>Forfait PHL1 ou PHL 3 + RH - 36 séances parmi :<br>Piscine • Bain avec aérobain • Bain avec douche en immersion • Douche générale (dorsale) • Douche générale au jet • Douche de forte pression sous immersion en piscine • Illutatio générale • Étuve locale | 239,94 € | 258,78 € |



# Le club des amis de Balaruc-les-Bains

Vous faites partie des 81,5 % des curistes  
qui recommandent la cure  
à Balaruc-les-Bains ?

**Parrainez des curistes  
et soyez-en récompensés !**

## **Pour tout parrainage d'une cure médicalisée de 18 jours :**

- le parrain reçoit 15 points cadeaux sur son compte fidélité !
- le filleul reçoit un chèque cadeau de 10 € à utiliser pendant son séjour.

## **Ces bons cadeaux sont utilisables au choix, sur remise ou décompte lors de votre achat (1 point = 1 euro) :**

- aux thermes (activités santé vous bien, mini cures, soins à la carte),
- à O'balia (achat d'accès à la magie de l'eau ou de soins à la magie des mains)
- dans les boutiques BLB sur place pendant la cure thermale.

*Les points et chèques cadeaux sont non remboursables, monnaie non rendue, non cumulables avec une autre offre ou un avantage CE, avantage professionnel, programme de fidélité client. Ils ne peuvent pas être utilisés pour le règlement des arrhes ou de la cure thermale médicalisée.*



## Comment ça marche ?

Lors de sa réservation, le filleul indique qu'il réserve de la part de son curiste parrain en donnant son nom, son prénom et ses coordonnées.

## Qui est parrain, marraine ?

Le parrain / ou la marraine est un ou une curiste qui a effectué sa cure thermale ou a réservé une cure thermale pour les mois à venir à Balaruc-les-Bains.

Le fait de recommander la cure thermale médicalisée à son entourage lui permet d'accéder à des avantages sous la forme de points cadeaux.

En fin d'année, le nombre de filleuls venus sur recommandation déclenche un nombre de points cadeaux que le curiste parrain pourra utiliser dès le 1er janvier de l'année suivante.

Le compte points cadeaux est disponible sur demande auprès des hôtesse Thermes, O'balia et BLB à Balaruc-les-Bains. En fin d'année une synthèse du compte fidélité du curiste lui est transmise par mail ou courrier.

## Qui est Filleul ?

Un filleul est un nouveau curiste qui n'a jamais effectué de cure ou qui n'est pas venu depuis au moins 3 ans.

À son arrivée le curiste filleul reçoit un chèque cadeau de 10 € qu'il pourra utiliser à partir de la date de son arrivée en cure et jusqu'à la fin de l'année en cours.





BALARUC  
*les bains*



Soins à base d'eau thermale de Balaruc-les-bains  
Boutique des Thermes, Boutique Sévigné, Spa thermal O'balia.

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



**Accompagnant,  
prenez soin de vous  
pendant 5 jours !**

*Les escales thermales*  
**5 jours / 5 soins par jour**  
**249€**

renseignez-vous à votre arrivée en cure  
à l'espace FORME ET SANTÉ, au **04 67 51 76 01**  
ou sur **mini-cure.fr**



## Balaruc-les-Bains, et l'Archipel de Thau

*Située sur une presqu'île au bord de la Méditerranée, faisant face à la cité maritime de Sète et au coeur de l'Archipel de Thau, la station de Balaruc-les-Bains regorge d'attraits touristiques qui rendront votre séjour riche en expériences et dépaysant.*

### Si singulier et tant pluriel !

L'Archipel de Thau conjugue, avec une volupté toute méditerranéenne, les plaisirs terrestres et maritimes. Suivre le littoral et sillonner les 14 communes, alanguies sur les rives de la lagune, est une véritable expérience sensorielle. Il y a le goût de l'iode, l'accent qui chante, la caresse du soleil, l'odeur des pins, le charme des vieilles pierres, les couleurs qui inspirent, la mer sans cesse recommencée et bien plus encore.

### L'exaltation artistique

Au pays de Brassens, Paul Valéry et Jean Vilar, la culture n'est pas en reste. Véritable muse, Sète regorge d'ateliers d'artistes, de musées et de festivals. Musique, cinéma, poésie, photographie, peinture, street art... la création jaillit sous toutes ses formes, y compris dans la rue et sur les murs.

### Une fabuleuse biodiversité

Avec plus de neuf zones classées Natura 2000, le territoire, qui s'étend de la Méditerranée au massif de la Gardiole, jouit d'une biodiversité exceptionnelle. Plusieurs centaines d'espèces remarquables, notamment l'hippocampe moucheté et le flamant rose, y sont recensées. Alternance de plages (20 kilomètres au total), plaines, garrigues, bois, vignobles, zones humides et forêts, cette partition naturelle, fantastique mais fragile, invite à la délicatesse.

### En gastronomie aussi, l'aventure est savoureuse

Réputée pour ses huîtres, la lagune de Thau dont les rives sont émaillées de mas conchylicoles, déploie un large éventail culinaire. Ode à la Méditerranée, coquillages, poissons, tielles, rouille de seiche et autres encornets farcis épousent avec délice l'or des vignes. Picpoul de Pinet, Noilly Prat de Marseillan ou muscats de Frontignan et Mireval, ces nectars, nourris de soleil, savent caresser les palais et délier les langues.

---

### BALARUC TOURISME, partenaire de votre séjour :

hébergements, bons plans séjours, activités, excursions, ils sont à votre écoute.

Balaruc Tourisme (Office de Tourisme de Balaruc-les-Bains) - Pavillon Sévigné - 34540 Balaruc-les-Bains

+33 (0)4 67 46 81 46 • [contact@balaruc-les-bains.com](mailto:contact@balaruc-les-bains.com) • [www.balaruc-les-bains.com](http://www.balaruc-les-bains.com)



## Une histoire gravée dans la pierre

Profiter de l'instant présent n'empêche pas de remonter le temps pour comprendre l'histoire. Les mosaïques du musée gallo-romain de Loupian éclairent ainsi le passé antique de la région, tout comme les essences méditerranéennes du jardin antique de Balaruc-les-Bains. Quant au Moyen-Âge, il se raconte dans la poésie minérale des abbayes de Valmagne (Villeveyrac) et de Saint-Félix-de-Montceau (Gigean) ainsi que dans les fortifications des villages en circulade de Balaruc-le-Vieux, Poussan, Loupian, Gigean ou Montbazin.



## Le goût du bonheur

Les éclats de rire dans les halles, les bateaux de pêche qui tanguent le long des quais, les pêcheurs qui s'invectivent, les boulistes qui galèjent, les rêves d'ailleurs emportés par les ferries... Ici le spectacle est permanent. Comme un rêve éveillé, avec de vrais héros. Ceux tout vêtus de blancs qui joutent dans les canaux, ceux à bord des chalutiers qui larguent les amarres à 3 heures du matin, ceux du canot de sauvetage qui affrontent la colère de Neptune et tant d'autres...



## Les incontournables de Balaruc-les-Bains

### Un Jardin Antique Méditerranéen

La diversité des jardins de l'époque Romaine à nos jours.

### Le Centre Nautique Manuréva

En bordure de lagune, "Manuréva" vous attend avec sa flottille moderne, pour la découverte et la pratique des sports nautiques à tout âge.

### La Maison SportSanté

Et si vous profitez de votre séjour à Balaruc pour reprendre une activité physique ? La « Maison Sport-Santé » de Balaruc-les-Bains vous accueille et vous oriente afin de pratiquer, développer ou reprendre une activité physique à des fins de santé, de bien-être, quel que soit votre âge, votre état de santé ou de fragilité.

### Les excursions incontournables de Balaruc Tourisme

L'Office de Tourisme vous propose, tout au long de l'année, des sorties pour découvrir les villages typiques et les lieux incontournables de l'Archipel de Thau.

### Le Centre culturel « Le Piano-Tiroir »

vous accueille tout au long de la saison culturelle et vous propose une programmation généraliste tout public.

### La Cure Gourmande Biscuits, confiseries, chocolaterie.

À la recherche des saveurs perdues, du goût et des traditions.

### Le Casino

Dans une ambiance relaxante, le Casino de Balaruc-Les-Bains vous offre tout simplement le meilleur du jeu avec des Machines à sous de dernière génération.

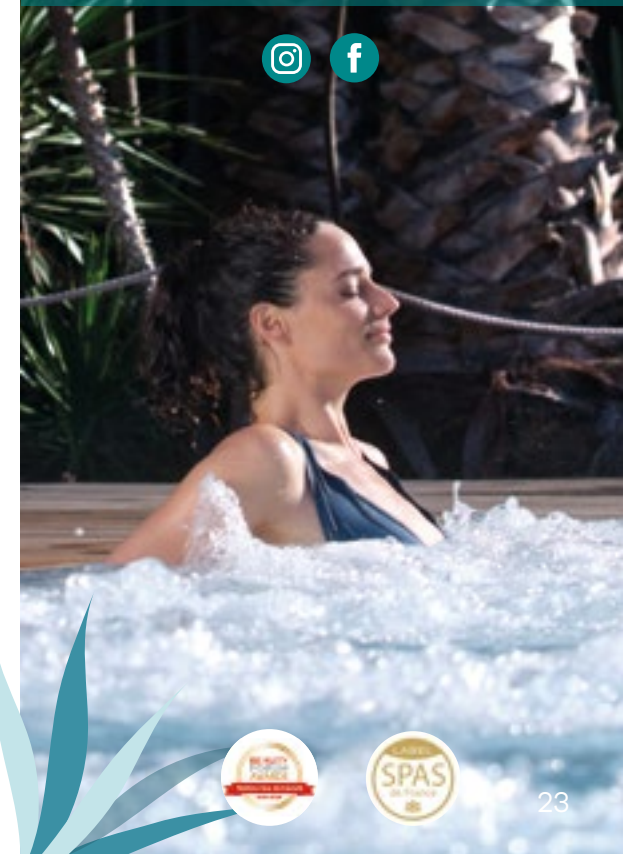


O'balia  
SPA THERMAL

Écrin de beauté & de bien-être  
à Balaruc-les-Bains

04 67 18 52 05

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







# RENSEIGNEMENTS

## Les Thermes de Balaruc-les-Bains

Station thermale de Méditerranée

---

### SAISON THERMALE 2021

du 7 mars au 17 décembre 2022

---

### TÉLÉPHONES

Le service réservation téléphonique est ouvert :

Du lundi au vendredi : 08h30 - 17h30

Téléphone Standard : 04 67 51 76 01

Fax standard : 04 67 51 76 91

Le service Accueil guichets est ouvert :

Le lundi : 06h00 - 17h30

Du mardi au samedi : 08h30 - 17h30

### HÉBERGEMENT

Balaruc Tourisme

Téléphone 04 67 46 81 46

Fax 04 67 46 81 54

contact@balaruc-les-bains.com

balaruc-les-bains.com : rubrique "se loger"

**BALARUC**

LES BAINS

les Thermes

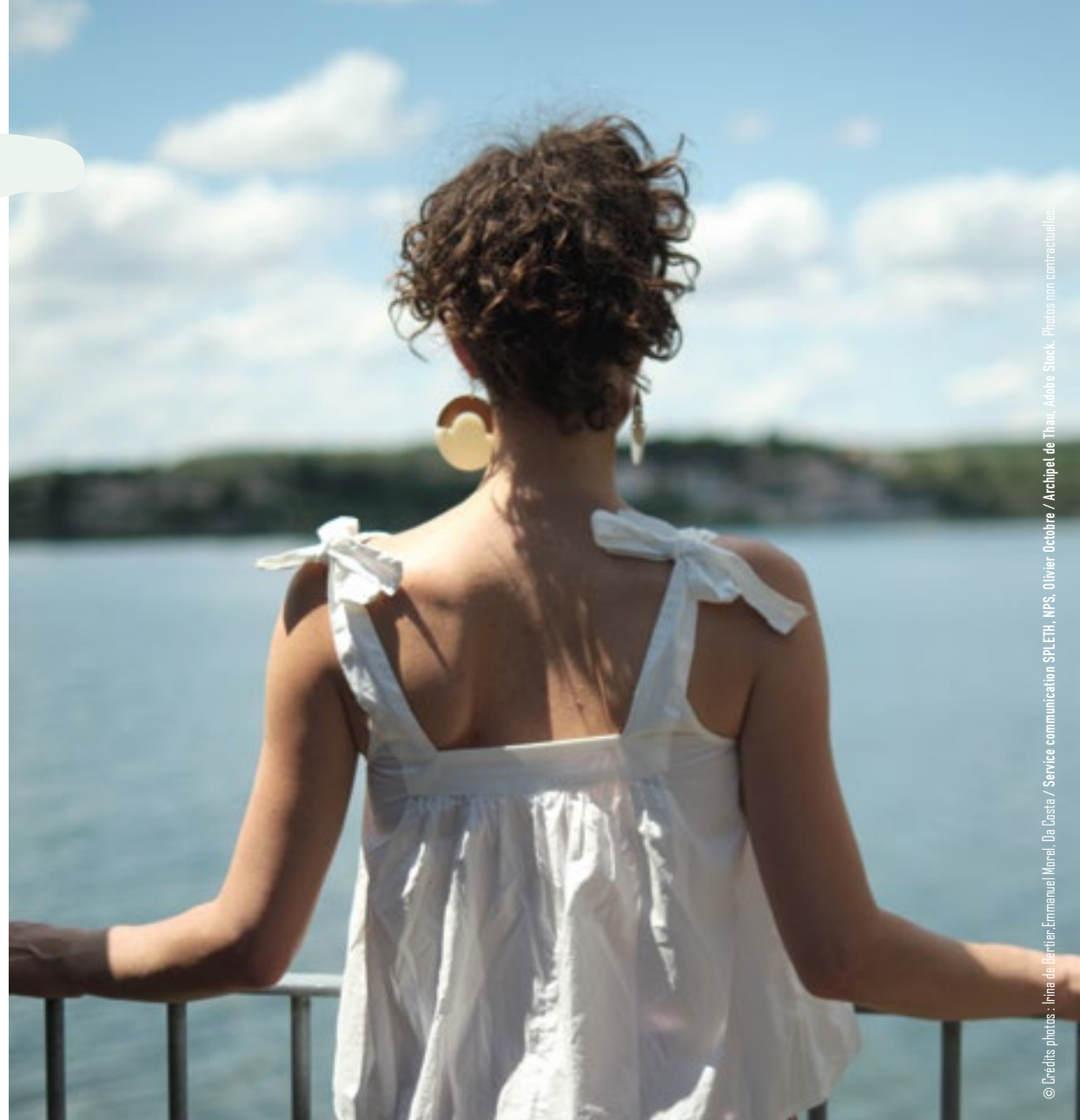
LES THERMES DE BALARUC-LES-BAINS • SPLETH

1 rue du Mont Saint Clair - BP 45

34540 BALARUC-LES-BAINS

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

contact.thermes@thermesbalaruc.com



*Au moment où nous publions ce livret, notre pays est touché depuis le mois de mars 2020 par une crise sanitaire liée à une épidémie de COVID-19. En conséquence nous adaptons notre organisation et nos horaires d'ouverture. Selon l'évolution du contexte sanitaire, les recommandations des autorités sanitaires et gouvernementales, nos horaires sont susceptibles d'évoluer.*

*Certaines photos présentées dans ce livret ne tiennent pas compte des mesures barrières et de la charte sanitaire en vigueur dans l'établissement au moment de la publication de ce livret. Les photos, descriptifs, dates et horaires ne sont pas contractuels et ne sauraient engager la SPLETH, ils sont donnés à titre indicatif uniquement. Les tarifs des soins et prestations mentionnés dans le présent livret sont susceptibles d'évoluer en fonction des évolutions législatives et réglementaires ou d'une évolution de la politique tarifaire de la Direction.*