



# Ma cure à Balaruc-les-Bains

Station thermale de Méditerranée  
Saison 2025

**Balaruc  
les Bains**  
EAU THERMALE





# SOMMAIRE

- P. 4-5 L'eau thermale de Balaruc-les-Bains
- P. 6-7 Agir contre les douleurs chroniques
- P. 8-19 Nos cures médicalisées
  - P. 8-13 Nos cures Rhumatologie
  - P. 14-19 Nos cures Phlébologie
- P.20-21 La Maison Sport-Santé des Thermes de Balaruc
- P. 22-23 Programme Éducation thérapeutique
  - P. 24 Les escales thermales
  - P. 25 La dermatologie
- P. 26-27 L'expertise thermale
- P. 28-29 Les médecins de la cure
  - P.30 Réservez votre cure
  - P.31 Préparez votre séjour
- P32-33 Combien coûte une cure thermale
- P. 34-35 Les saisons de la cure
- P. 36-39 Balaruc-les-Bains et l'archipel de Thau





## Le mot du directeur

*Chers curistes,*

*La saison 2025 marque un moment spécial pour nous : nous célébrons les 10 ans de notre «nouvel» établissement thermal, né de l'envie profonde de faire de Balaruc-les-Bains un véritable centre de soin de référence en médecine thermique, innovant, holistique et dédié efficacement à votre santé.*

*Ici, au bord de l'étang de Thau, dans ce cadre entre mer et garrigue, notre mission est claire : vous aider à agir durablement contre vos douleurs chroniques. Grâce aux soins de nos équipes passionnées, à l'accompagnement médical et aux vertus de notre eau thermique, chaque cure est conçue pour être une expérience thérapeutique unique.*

*Pour cette année anniversaire, nous avons imaginé un programme intitulé «les saisons de la cure» et qui fera de votre séjour un temps de partage et de découverte. Conférences, animations et moments de convivialité sont autant d'occasions pour vous de trouver un équilibre entre soin et mieux-être, tout en profitant de l'ambiance accueillante de notre station.*

*En 2025, nous avons le plaisir d'inaugurer la Maison Sport-Santé des Thermes de Balaruc. Ce lieu dédié vous permettra de retrouver une activité physique adaptée à votre rythme, en collaboration avec nos médecins thermaux et l'appui du réseau national. Une étape précieuse pour continuer à prendre soin de vous, même après la cure.*

*Enfin, pour un moment de détente rien qu'à vous, nous vous invitons à découvrir La Parenthèse O'balia, notre institut de bien-être, où des soins de grande qualité vous attendent pour apaiser le corps et l'esprit.*

*À Balaruc-les-Bains, vous êtes bien plus qu'un curiste : vous êtes l'essence même de notre engagement. Et ensemble, nous cultivons ce précieux bien vivre.*

*Rendez-vous dès le 24 février 2025 pour une nouvelle saison !*

*Avec mes chaleureuses salutations,*

Paul-François HOUVION  
Directeur général



# L'origine de l'eau

## D'où vient l'eau thermale 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 2 000 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.

### Comment sont alimentées les installations thermales ?

Captée entre 120 et 404 mètres de profondeur à une température naturelle comprise entre 37°C et 49°C, l'eau est directement acheminée 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 en rhumatologie et phlébologie.

Riche en bicarbonates et en oligo-éléments, l'eau thermale de Balaruc-les-Bains **est préconisée pour soulager les affections en rhumatologie et phlébologie.**

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

Sa forte concentration en sels minéraux et oligo-éléments a des effets bénéfiques sur les jambes lourdes et les crampes nocturnes. Les soins proposés en phlébologie sont dits « froids » et ont des effets stimulants et tonifiants. Ils favorisent l'assouplissement des tissus cutanés et la diminution des oedèmes.

## Une eau bienfaitrice pour la barrière cutanée

L'eau thermale de Balaruc-les-Bains a fait l'objet de nombreuses études afin d'en déterminer les propriétés et les vertus.

Une étude génomique démontre qu'elle est isotonique et possède des propriétés régénérantes, antalgiques, anti-inflammatoires et protectrices de la barrière cutanée.

## Une eau chlorurée, sodique, sulfatée, calcique, magnésienne et également riche en carbonates.

### CARACTÉRISTIQUES MINÉRALES 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	

# Agir contre les douleurs chroniques

## QU'EST-CE QUE LA DOULEUR CHRONIQUE ?

*Douleur persistante, raideur, sensibilité accrue, fatigue, perturbation du sommeil, diminution de la mobilité, faiblesse musculaire, troubles de l'humeur, inflammation et gonflement, maux de tête ou migraines...*

*Douleur lancinante, crampes nocturnes, enflure des jambes et des chevilles, gonflement, œdèmes, démangeaisons ou irritations, veines sensibles, engourdissement, picotement, pieds froids, décoloration de la peau...*

*Au quotidien, nous accueillons des curistes venus soulager des douleurs directement liées à leurs affections en rhumatologie ou phlébologie, mais pas uniquement. Beaucoup choisissent la cure après avoir combattu une affection longue durée qui a impacté leur qualité de vie, causant douleurs chroniques, perte de confiance, et grande fatigue mentale.*

## LE MOMENT OPPORTUN POUR PRENDRE SOIN DE SOI

*La cure thermale, encadrée par un médecin thermal, se déroule dans un environnement rassurant et médicalisé, avec une possible coordination avec votre centre de soins. À Balaruc-les-Bains, nos équipes spécialisées vous accompagnent dans un établissement certifié, où les soins sont à base d'eau thermale naturelle, contrôlée et sans ajouts. La cure de 18 jours permet de se recentrer, se ressourcer, et de se réapproprier son corps, loin des contraintes du quotidien.*



COMPRENDRE



PRÉVENIR



LÂCHER PRISE



PRENDRE UN NOUVEAU DÉPART

**En lien avec le médecin thermal, nous pouvons vous proposer un ensemble d'activités, de conférences adaptées à votre besoin de santé.**

À Balaruc-les-Bains, notre mission est d'**accompagner chacun pour agir contre ses douleurs chroniques**. Intégrer une cure thermale à son parcours de vie, c'est inscrire le soin dans la durée, que l'on soit atteint d'une pathologie en rhumatologie ou phlébologie, que l'on se remette d'un accident de la vie, d'un cancer, ou de douleurs post-infectieuses.

**Ici, chaque cure est personnalisée.** Le médecin thermal, présent tout au long du séjour, adapte les soins aux besoins spécifiques du patient, loin de tout protocole standardisé. Forts d'une expertise reconnue et d'une eau thermale aux bienfaits millénaires, nous cultivons l'écoute et la qualité des soins, apportant à chacun un mieux-être global.

En complément, nous proposons des **conférences animées par des médecins experts, autour des thèmes de la douleur, du sommeil et de la nutrition**, pour enrichir l'expérience de chaque curiste. Cette approche holistique connecte le soin du corps et de l'esprit, pour des bienfaits durables.

**Nouveauté 2025 : la Maison Sport-Santé**, où chacun pourra établir, avec son médecin, un bilan pour reprendre une activité physique adaptée, même après la cure. Pour toute demande spécifique, contactez-nous : notre objectif est une prise en charge appropriée, centrée sur votre santé et votre mieux-être.



## UNE CURE THERMALE APRÈS UN CANCER ?

Le cancer du sein s'inscrit dans les affections longue durée qui peuvent engendrer des séquelles physiques et psychologiques, sans oublier les douleurs induites par les traitements hormonaux.

Nous accueillons des patientes qui font depuis des années la démarche d'effectuer une cure thermale associant nos deux orientations Rhumatologie et Phlébologie pour se réapproprier leur corps et se retrouver. Cette cure thermale comprend un programme de 108 soins répartis sur 18 jours, permettant de combiner les effets myorelaxants des soins « chauds », aux effets drainants, régénérants des soins « froids ».

En plus de ces soins, selon l'état physique de la patiente et des recommandations du médecin thermal, un programme d'activité santé adapté de façon personnalisée peut être proposé.

### ETUDE ET PARTENARIAT

En 2022, une étude observationnelle a été réalisée à Balaruc-les-Bains par la doctoresse Hélène Gourdon « douleurs sous hormonothérapie dans le post-cancer du sein et thermalisme à Balaruc-les-Bains » (DIU pratique médicale en station thermale) qui prouve l'amélioration de l'état de santé global par les bienfaits thérapeutiques de nos eaux et la qualité du parcours de soins.

La même année 2022, un partenariat d'excellence est signé entre les Thermes de Balaruc-les-Bains et l'ICM et constitue un projet unique en France. La cure thermale est intégrée dans le programme NOVASEIN de l'ICM. Les personnels des thermes, infirmiers et médecins, sont formés en partenariat avec l'ICM pour offrir attention, professionnalisme et mieux-être. Ce partenariat bénéficie également aux aidants et au personnel soignant, afin de mieux prendre soin de vous.



“

Chèr(e) curiste,

*Depuis près de 40 ans, je me consacre à la gestion de la douleur chronique au CHU de Montpellier. Cette discipline exigeante nécessite une approche globale, bien au-delà des traitements médicamenteux, en particulier pour des pathologies complexes comme la fibromyalgie, les syndromes post-infectieux ou encore les douleurs neuropathiques. Les mécanismes de la douleur chronique sont complexes et leur traitement doit être personnalisé et ouvert à des approches non médicamenteuses.*

*Que vous soyez atteint de douleurs chroniques suite à une fibromyalgie, une douleur post-infectieuse, ou une insuffisance veineuse, la cure thermale est une réponse efficace et naturelle pour retrouver confiance et espoir. Des études scientifiques menées dans les centres thermaux français montrent que les effets apaisants des cures se prolongent durablement plusieurs mois après les trois semaines de soins.*

*À Balaruc-les-Bains, l'environnement méditerranéen et les soins thermaux personnalisés sont pensés pour alléger vos douleurs, restaurer votre vitalité et apaiser votre esprit. Ici, chaque programme est adapté à vos besoins spécifiques, enrichi par les propriétés reconnues de l'eau thermale de Balaruc les Bains, pour régénérer le corps et à l'esprit une pause méritée.*

*En complément de votre cure, je vous invite à participer aux conférences thérapeutiques que j'anime. Ensemble, nous explorerons les mécanismes de la douleur chronique et découvrirons des méthodes concrètes pour reprendre le contrôle sur votre mieux-être. Mon objectif est de vous offrir des outils pour comprendre votre corps, optimiser les bienfaits de la cure, et repartir avec un élan durable vers une meilleure qualité de vie.*

A très bientôt,

”

Dr. Patrick GINIES



# Nos cures rhumatologie

## Cures médicales de 18 jours

### Des soins spécifiques 100% eau thermale

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

- Illutation de boue thermale (exclusivité de Balaruc-les-Bains)
- Massage sous eau thermale
- Hydro-aérobains
- Hydrojet du dos
- Affusion dorsale
- Douche aux jets
- Etuves mains / étuves pieds
- Mobilisation
- Piscine en immersion

#### L'EAU QUI VOUS SOIGNE EFFICACEMENT

96 % DES CURISTES

ont constaté une diminution de la douleur après cure

96 % DES CURISTES

constatent que leur mobilité est améliorée

86 % 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 13000 curistes en 2024. Chaque résultat est mesuré sur une échelle de 0 à 5.

## Quelles affections soigne-t-on en rhumatologie ?

### 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







“ La cure thermale conduit à diminuer significativement la douleur, à restaurer la fonction articulaire et à améliorer la qualité de vie.

DR HUGUES DESFOUR  
Rhumatologue, Médecin thermal

”





## NOS CURES MÉDICALISÉES

# Les soins de la cure rhumatologie

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

## ILLUTATION DE BOUE THERMALE

**Unique en France, brevetée et plusieurs fois récompensée.** Vous êtes allongé sur un lit d'illutation, des buses positionnées par l'agent thermal diffusent une boue liquide et onctueuse à l'eau thermale de Balaruc-les-Bains selon la prescription du médecin thermal.

Soin chaud à une température constante de 42°C pendant 13 minutes.

**Tellement appréciée pour son action anti-inflammatoire, antalgique et myorelaxante.**

Durée du soin : 13 minutes

## 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.**

**L'objectif est d'optimiser son apport bénéfique pour le patient.**

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 !

Illutation de boue thermale  
**UNIQUE EN FRANCE**



## HYDRO / AÉRO BAIN

### *Le moment de détente efficace*

Vous vous délassiez pendant 20 minutes dans un bain 100% eau thermale bouillonnant composé de jets d'eau thermale et de bulles d'air.

Des 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.

**Un moment pour soi, décontractant et relaxant.**

**Un soin aux vertus antalgiques, drainantes et myorelaxantes.**

Durée du soin : 20 minutes



## PISCINE EN IMMERSION

### *Détente thermique en apesanteur*

Dans une piscine d'eau thermale vous effectuez des mouvements lents de détente et de mobilisation douce.

**L'expérience détente, hors du temps, pour se recentrer.**

Durée du soin : 20 minutes



# Les soins de la cure rhumatologie

## MASSAGE SOUS EAU THERMALE

*L'expertise manuelle du soignant*

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

**Son action est réputée pour ses vertus décontractantes et antalgiques.**

Durée du soin : 10 minutes



## DOUCHE AUX JETS

### Douche individuelle

*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 médicale.

**Ce soin agit en massage musculaire et veinotonique et procure un effet général stimulant et antalgique.**

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 alors que vous êtes immergé dans une piscine d'eau thermale.

La température de l'eau facilite les mobilisations articulaires. Les propriétés de l'eau antalgiques et anti-inflammatoires 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.

**Ce soin est particulièrement indiqué pour ses effets antalgiques et myorelaxants qui permettent de conserver ou de retrouver une souplesse articulaire.**

Durée du soin : 15 minutes





## 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 (par la prescription médicale) de l'ensemble du dos.

**Le soin de massage décontractant à l'eau thermale, effet antalgique ostéoarticulaire et drainage musculaire.**

Durée du soin : 10 minutes



## AFFUSION DORSALE

### *Dénouer ses tensions*

Vous êtes assis et vous dirigez verticalement une rampe de jets de façon à réaliser un massage cutaneo-musculaire du rachis et du dos dans son ensemble.

**Le soin doux, drainant et antalgique qui vous apporte relaxation musculaire.**

Durée du soin : 5 minutes

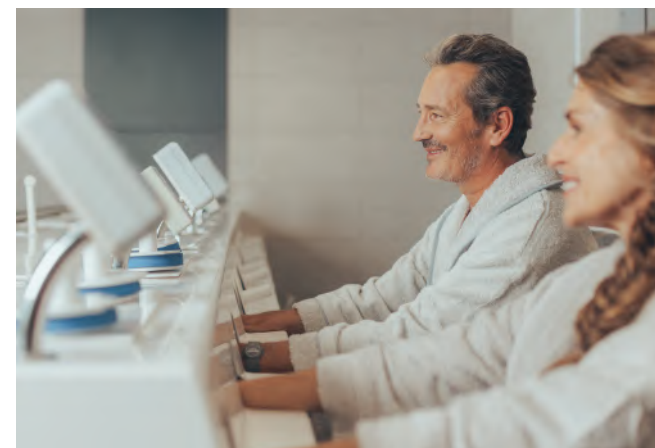
## ÉTUVES MAINS / ÉTUVES PIEDS

### *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.

**Le soin adapté pour les extrémités du corps, antalgique et décongestionnant.**

Durée du soin : 10 minutes



## **CURE DOUBLE ORIENTATION !**

**SOIGNER** ses affections de rhumatologie et 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.



## NOS CURES MÉDICALISÉES

# Nos cures phlébologie

## Cures médicales de 18 jours

### Des soins spécifiques 100% eau thermale

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

- Massage sous eau thermale
- Hydrojet des jambes
- Couloir de marche
- Bain massant des jambes
- Affusion des jambes
- Compresse froides
- Douche aux jets membres inférieurs **NOUVEAU**

**96% DES CURISTES**

constatent une amélioration de leur qualité de vie.

Source enquête de satisfaction, suivi déclaratif par sondage dématérialisé de la SPLETH auprès de 13000 curistes en 2024. Chaque résultat est mesuré sur une échelle de 0 à 5.

## Quelles affections soigne-t-on en phlébologie ?

- 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





“ La cure thermale conduit à diminuer significativement les œdèmes et les douleurs dans l’insuffisance veineuse chronique ”

DR HUGUES DESFOUR  
Rhumatologue, Médecin thermal



## NOS CURES MÉDICALISÉES

# Les soins de la cure phlébologie

## Les soins froids à l'eau thermale qui vous dynamisent et vous régénèrent

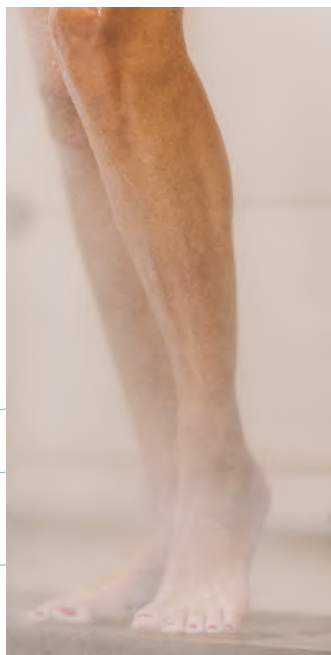
### **DOUCHE AUX JETS (Douche individuelle) : NOUVEAU**

*Stimulation veineuse et apaisement des jambes : un soin ciblé pour la santé vasculaire.*

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

**Le geste technique du soignant pour apaiser les douleurs et inconforts associés à l'insuffisance veineuse et restaurer la souplesse des tissus, pour des jambes plus légères et revitalisées.**

Durée du soin 3 mn.





## COCON THERMAL

*Une nouvelle expérience de l'affusion thermale.*

Allongé sur le dos ou le ventre et enveloppé dans un écrin, vous bénéficiez selon vos besoins, d'une affusion douce d'eau thermale localisée sur les membres supérieurs / inférieurs ; en alternance (douche écossaise), ou même diffusée sur corps complet.

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 sur la cellulite.

Prodigué en cure **post-cancer**, ce soin localisé à températures alternées (douche écossaise) sur les membres supérieurs du corps a une action drainante, tonifiante et régénérante.

**La douche affusion de 35°C favorise la détente musculaire, le bien-être et a une action anti-stress.**

Pour le confort du patient, nous pouvons chauffer le cocon au moyen d'un enveloppement de vapeur d'eau pour un sentiment de bien-être et un effet cocooning.

**Durée du soin : 10 minutes**



## COULOIR DE MARCHE

*Le parcours expérientiel pour améliorer sa circulation veineuse*

Vous marchez à contre-courant dans les allées aménagées du 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 du 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 contre-courant. Il favorise le retour veineux.**

**Véritable rééducation vasculaire, soin incontournable et complet pour des résultats avérés.**

**Durée du soin : 10 minutes**





## COMPRESSES FROIDES

*Le soin frais et calmant*

Vous êtes allongé sur un lit de repos et profitez de la vue baignée de lumière sur l'étang de Thau.

Des compresses imbibées d'eau thermale à 18°C. sont appliquées sur vos membres inférieurs avec une action de compression.

**L'effet calmant des douleurs et des troubles fonctionnels de l'insuffisance veineuse, crampes et impatiences.**

**Ce soin agit également sur la diminution de l'œdème.**

Durée du soin : 10 minutes

## BAIN MASSANT DES JAMBES

*Effacité et légèreté*

Vous alternez un bain des jambes dans 2 bacs qui ont chacun une température différente. L'un des bacs diffuse des jets, l'autre des bulles d'air. Ce soin a un **effet stimulant de la circulation veineuse potentialisé par l'effet de vasoconstriction et de vasodilatation.**

**Pour un effet immédiat jambes légères : le soin drainant et stimulant qui améliore la circulation veineuse !**

Durée du soin : 10 minutes







## HYDROJETS DES JAMBES

*Le soin bouillonnant de fraîcheur*

Vous êtes 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 vos membres inférieurs, le long du système veineux. Des bulles d'air diffusées du sol agissent en massage micro circulatoire.

**Le soin qui assouplit les tissus, draine et agit en profondeur sur votre circulation veineuse. Ce soin a un effet anti-œdème.**

**Durée du soin : 10 minutes**

## AFFUSION DES JAMBES

*Agir avec précision sur sa circulation veineuse*

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

**Le soin ciblé qui agit et améliore la circulation veineuse superficielle.**

**Durée du soin : 5 minutes**



## MASSAGE SOUS EAU THERMALE

*L'expertise manuelle du soignant*

Allongé sous une rampe d'eau thermale en pluie, vous bénéficiez d'un massage doux à visée circulatoire et drainante pratiqué par un masseur-kinésithérapeute selon la prescription du médecin thermal.

**Son action est reconnue sur l'amélioration du retour veineux des jambes, la diminution des œdèmes et l'assouplissement des tissus. Ce soin a également un effet bénéfique sur les troubles trophiques de la peau.**

**Durée du soin : 10 minutes**



## CURE DOUBLE ORIENTATION !

**SOIGNER ses affections de rhumatologie et 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.*

**NOUVEAU ! À partir de mars 2025**



*Un lieu de conseils pour prévenir et agir sur sa santé grâce à une thérapie non médicamenteuse, l'activité physique en santé.*

**Renseignements : 04 67 51 76 01**  
[maisonsportsante@thermesbalaruc.com](mailto:maisonsportsante@thermesbalaruc.com)

**LA MAISON SPORT-SANTÉ s'adresse 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
- **Personnes souffrant d'affections de 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 et prescrite par un médecin
- **Personnes souffrant de douleurs et/ou de maladies chroniques** pour lesquels l'activité physique et sportive est recommandée
- **Les habitants du bassin de Thau, les curistes et les accompagnants** quel que soit leur âge.

**Un accueil physique au niveau de l'ESPACE PLEINE FORME 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 ou de l'activité physique adaptée.
- ▶ **Orienter** les bénéficiaires vers des professionnels de l'activité physique qualifiés et des structures partenaires.
- ▶ **Evaluer** 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 de son médecin pour s'inscrire à nos activités afin que nos professionnels puissent personnaliser la prise en charge en activité physique adaptée.

Nous proposons 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.**

*Bouger  
pour mieux vivre*



## La santé par l'activité physique et sportive !

*L'activité physique et sportive est un déterminant essentiel de santé physique et mentale.*

*Notre société est marquée par un niveau d'activité physique globalement insuffisant de la population et par une forte augmentation de la sédentarité.*

*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, etc.), fragilisation lors du vieillissement.*

*L'activité physique contribue à améliorer l'état de santé, quel que soit l'âge. Elle est reconnue comme une thérapeutique non médicamenteuse par la Haute Autorité de Santé depuis 2011 et permet aux patients de mieux vivre avec la maladie et de mieux supporter les traitements.*

*Dans notre établissement, nous soulignons l'importance d'intégrer une activité physique adaptée dans votre démarche de santé, et comment une évaluation de votre condition physique et un bilan diététique peuvent transformer votre expérience et maximiser les bienfaits de votre cure.*



## Les bienfaits de l'activité physique adaptée sur la santé

Pratiquée de manière adaptée, l'activité physique 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.

### ► L'importance de l'évaluation de la condition physique :

Avant d'entreprendre une activité physique, une évaluation est cruciale pour comprendre son état de santé et fixer des objectifs réalistes. Elle permet de mettre en lumière les forces et faiblesses du corps, de repérer d'éventuelles limitations ou douleurs, et d'ajuster le type et l'intensité des exercices. Ce bilan initial garantit que l'activité sera adaptée aux capacités spécifiques de chacun, assurant ainsi une pratique en toute sécurité.

### ► Le rôle du bilan diététique :

L'alimentation est un pilier de la forme physique. En réalisant un bilan diététique, il devient possible d'analyser les habitudes alimentaires, d'identifier des carences ou excès et d'adapter les apports nutritionnels aux besoins énergétiques individuels. Ce bilan permet de soutenir la récupération après l'effort et d'optimiser les bénéfices de l'activité physique.

### ► Un accompagnement personnalisé et sécurisé :

Avec l'évaluation physique et le bilan diététique, les enseignants en activité physique adaptée construisent un programme sur-mesure, tenant compte des objectifs et des besoins de chacun. Ils ajustent les exercices pour éviter les blessures, maximiser les résultats, et suivent les progrès pour adapter le programme en fonction de l'évolution de chaque participant, garantissant ainsi un suivi rigoureux et personnalisé.

# Programme 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, vous apprenez des méthodes concrètes pour mieux vivre avec une douleur chronique, réduire son impact sur votre quotidien et retrouver une certaine autonomie.*

*À Balaruc-les-Bains, ce programme est spécialement conçu pour les curistes souffrant de douleurs persistantes, telles que l'arthrose, les douleurs post-opératoires ou les syndromes post-infectieux. Animées par des experts, les séances abordent différents aspects : mécanismes de la douleur, techniques pour réduire le stress, conseils pour améliorer le sommeil et habitudes de vie. Ces outils précieux permettent de renforcer les bienfaits de votre cure et d'aider chacun à reprendre confiance en ses capacités pour un mieux-être durable.*



Notre **programme d'éducation thérapeutique** est conçu pour vous aider à comprendre vos douleurs chroniques et retrouver de la mobilité au quotidien. Notre équipe dédiée vous donne rendez-vous dès mars 2025 et accueille de petits groupes de 8 à 12 personnes, pour un accompagnement convivial et personnalisé.

Le parcours comprend deux séances individuelles (évaluation et bilan) avec des exercices de mobilité. Trois séances en groupe, en partenariat avec la Maison Sport Santé, permettent d'explorer des exercices adaptés pour bouger en douceur. Vous participerez également à deux ateliers collectifs (groupe de parole, art-thérapie, atelier d'écriture) pour mettre des mots sur vos maux et partager vos expériences.

Une séance de relaxation musicale (Music Care) vient compléter le programme, et vous bénéficierez d'une possibilité de réservation aux conférences sur la gestion de la douleur par le Dr Giniès, l'amélioration du sommeil avec le Dr Attalin et la nutrition avec le diététicien-nutritionniste Alexan Cathala pour renforcer les bienfaits de votre cure.





*Music Care est une thérapie digitale par le son pour soulager la douleur et l'anxiété. Son efficacité est prouvée cliniquement.*

Music Care est un dispositif sonore médical, validé cliniquement et reconnu pour son efficacité. Music Care est le fruit du travail du Pr Jacques Touchon, éminent neuropsychiatre et spécialiste (CHU de Montpellier) de la maladie d'Alzheimer. C'est la première application numérique **dédiée au soulagement de la douleur et de l'anxiété**. Cette application est utilisée dans divers établissements hospitaliers tels que le CHU de Montpellier, l'American Hospital de Paris, ou encore le Baylor University Medical Center aux États-Unis.

Cette thérapie sonore repose sur un algorithme sophistiqué qui adapte la séance en fonction de vos besoins spécifiques, de votre état émotionnel et de votre perception de la douleur. Grâce à une séquence sonore en trois phases, Music Care vous accompagne vers un état de conscience modifiée, permettant une réduction naturelle et efficace de la douleur.

#### **Comment se déroule une séance de Music Care ?**

Confortablement installé dans un fauteuil de relaxation, vous êtes équipé d'un casque audio de haute qualité. Guidé par une de nos conseillères, vous débutez la séance par un questionnaire qui permet d'évaluer votre niveau de douleur et de cibler vos préférences musicales. Le cœur de la séance consiste en une thérapie sonore, lors de laquelle vous expérimentez successivement différentes phases d'écoute (à des rythmes, richesse harmonique et intensité différentes) qui vont vous plonger **dans un état de conscience modifiée, favorisant ainsi une réduction significative de votre perception de la douleur**.

Cette séance est un véritable moment de détente et de recentrage. Pour une efficacité optimale, il est recommandé de suivre plusieurs séances.



## LA PARENTHÈSE OBALIA INSTITUT

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

Au dernier étage de l'établissement thermal de Balaruc-les-Bains, la Parenthèse Obalia surplombe la lagune de Thau, offrant un panorama exceptionnel sur le mont Saint-Clair. Plus qu'un institut de Bien-être, ce lieu est une invitation à l'évasion et au ressourcement. Ici, corps et esprit se détendent grâce à des rituels inspirés du monde entier, mêlant techniques ancestrales et innovations modernes. Signature de l'institut, les modelages O'balia sont un voyage sensoriel, enrichis d'éveil sonore et d'eau thermale aux vertus reconnues. Accessible et unique, La Parenthèse O'balia se destine à ceux en quête d'une véritable pause bien-être, dans un cadre apaisant.

SOINS DU CORPS ET DU VISAGE / MODELAGES  
à partir de 29 €

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





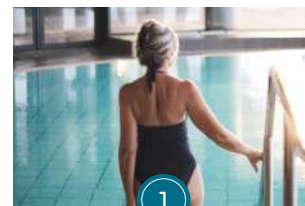
# Les escales thermales

## Prenez soin de vous en 5 jours

Que vous soyez curiste en quête de prolonger les bienfaits de votre cure, ou accompagnant souhaitant vous offrir une parenthèse de soins, nos mini-cures sont pensées pour répondre à vos besoins. Soignez et prévenez vos maux articulaires, musculaires, veineux et reconnectez corps et esprit en prenant un véritable moment pour vous. D'une journée de soins au séjour de 5 jours, nos escales thermales, sans prescription médicale\*, sont ouvertes à tous et vous permettent de découvrir l'apaisement des soins thermaux, dans un cadre reposant.

\* Pour votre confort et votre sécurité, nous vous recommandons de fournir un certificat médical attestant l'absence de contre-indications aux soins thermaux auprès de votre médecin avant de débiter une cure de 5 jours.

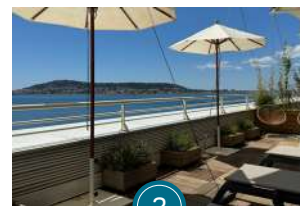
### Les 3 raisons de choisir une escale thermale à Balaruc



1

#### Profitez des bienfaits de l'eau thermale.

Découvrez les effets apaisants et naturels des soins thermaux de Balaruc-les-Bains



2

#### Relâchez tensions et stress.

Soulagez vos tensions musculaires et retrouvez un bien-être profond dans un cadre apaisant.



3

#### Offrez-vous un moment pour vous.

Prenez le temps de vous reconnecter à vous-même, loin du rythme quotidien.

#### Escale « Hydro relaxante »

Une expérience naturelle, reminéralisante et délassante



#### Escale « Bienfaits du dos »

Une première expérience thermale, qui apaise et revitalise



#### Escale « Jambes légères »

Une initiation à la cure thermale : action drainante et effet jambes légères



#### Escale « Évasion »

Composez votre escale avec les soins et les activités de votre choix



**à partir de 79€ la journée découverte  
et de 249€ l'escale de 5 jours.**  
Renseignez-vous à l'espace PLEINE FORME,  
au 04 67 51 76 01 ou sur [mini-cure.fr](http://mini-cure.fr)



# DERMATOLOGIE

Au-delà de ses vertus antalgiques et anti-inflammatoires reconnues dans les soins prodigués aux thermes, l'eau thermale de Balaruc-les-Bains a aussi des propriétés prouvées pour la peau :

**PROTECTRICE** : elle renforce la barrière cutanée qui aide à protéger la peau des agressions extérieures tout en la maintenant hydratée ;

**RÉGÉNÉRANTE** : elle favorise le renouvellement cellulaire pour ainsi garder un épiderme plus ferme et plus éclatant ;

**ISOTONIQUE** : sa composition en minéraux est comparable à celle des cellules de la peau. Elle est donc en parfaite osmose avec notre épiderme et sa physiologie naturelle.

Appliquer des produits à l'eau thermale de Balaruc-les-Bains permet donc de maintenir l'équilibre naturel de notre peau, la tolérance est absolue, l'affinité avec la peau est garantie et l'hydratation est maintenue.

## DES PRODUITS AUTHENTIQUES FORMULÉS AVEC PASSION

Le saviez-vous ? Nous possédons notre propre laboratoire dermatologique à proximité des sources thermales. Cela nous permet d'avoir l'entier contrôle sur la formulation, la production,

le conditionnement, la qualité des produits en passant par le traitement des commandes et leur expédition.

A la tête du laboratoire, Emilie Reboulet fait rimer confiance avec transparence grâce à des formules toujours plus naturelles qui ne font pas l'impasse sur l'essentiel : l'efficacité et la sensorialité. C'est ainsi que chaque développement de produit répond à un cahier des charges précis :

- 100% d'eau thermale avec un objectif de 0% d'eau déminéralisée
- 0% d'ingrédients controversés (pas de silicones, PEG ou colorants)
- Entre 95% et 100% d'ingrédients d'origine naturelle
- Ingrédients et actifs locaux en circuit court au maximum
- Tubes issus de la canne à sucre, recyclés et recyclables



# Balaruc les Bains

## EAU THERMALE

LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE  
La science de l'eau, le soin de la peau

### NOS GAMMES

Si la gamme est large, proposant aussi bien des produits "effet cure" que des soins pour la peau, elle va à l'essentiel.

Nous avons développé des routines de soins courtes et efficaces adaptées à toutes les peaux.

Chez nous, la technicité de la formulation se met au service de la sensorialité. Au-delà de son efficacité, c'est le plaisir d'utilisation qui fera qu'un produit sera appliqué au quotidien.

- Brumes d'eau thermale
- Gamme Fondamentale anti-âge
- Gamme effet cure
- Nettoyants démaquillants
- Soins visage
- Soins corps
- Hygiène
- Mon Petit Baume

## AU CŒUR DE L'ANTI-ÂGE

Le secret d'une routine efficace ? l'application de produits efficaces sur une peau prête à recevoir les soins

### MA ROUTINE ANTI-ÂGE QUOTIDIENNE en 6 étapes faciles !



## Les 4 raisons de choisir l'établissement thermal



1

Chez **Balaruc-les-Bains eau thermale** c'est **l'humain** qui fait la différence ! Une **famille thermale** qui vous connaît, vous respecte et prend soin de vous, une qualité d'accueil sincère et conviviale.



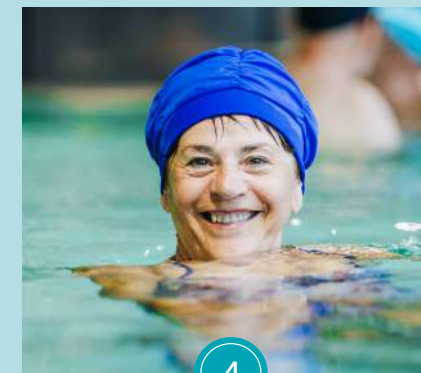
2

Profitez des bienfaits de soins de qualité, fondés sur une médecine et une **eau thermale aux propriétés thérapeutiques** reconnues pour leur efficacité, naturelle et douce, assurant un **soulagement durable de vos douleurs**.



3

Lors de votre cure thermale, une **équipe médicale professionnelle** vous accompagne. Tout au long de votre séjour, des soignants spécialisés en techniques de soins thermaux sont à votre écoute.



4

Devenez acteur de votre santé avec notre approche dédiée à **Agir contre les douleurs chroniques** : une expérience unique de la cure thermale, conçue pour initier un changement durable et améliorer votre qualité de vie.

## L'expertise thermale

### Dès la réservation et l'accueil, votre satisfaction est notre priorité

Chez **Balaruc-les-Bains Eau thermale**, les équipes de la réservation puis de l'accueil vous renseignent, vous aident à construire votre séjour et vous conseillent tout au long de votre cure.



### Les métiers du soin, une expertise thermale reconnue

Vos soins sont prodigués par des professionnels permanents (**agents, kinés, responsables**) formés aux **techniques thermales uniques** à Balaruc-les-Bains et qui perfectionnent régulièrement leurs **connaissances thérapeutiques** ou leur savoir-être dans l'écoute et l'accompagnement des patients.

Un **service d'infirmier(e)s dédié** est présent quotidiennement pour apporter premiers soins et conseils.

Tout au long du séjour une équipe d'intervenants diplômés vous propose des activités santé pour compléter l'efficacité de votre séjour et agir sur votre mieux vivre durablement.





## Un établissement unique en France

Comment fonctionne le plus spacieux et innovant des établissements thermaux.

Le service technique qui comprend l'exploitation et la maintenance, œuvre de jour comme de nuit pour faire fonctionner les installations.

**Unique en France**, ce service est également en recherche permanente pour créer et adapter de nouveaux soins et mener des **projets innovants** touchant aux installations ou à la maîtrise de notre impact.

Au quotidien ce sont aussi les services supports dédiés à l'administration, la gestion des ressources humaines, la comptabilité et les finances, l'informatique, le développement commercial, la gestion de projet, le juridique, la qualité, la sécurité, la promotion qui assurent le bon fonctionnement de l'activité thermale, conçoivent l'offre et l'accueil de demain et organisent les moyens dédiés.



### Une qualité des équipements certifiée Aquacert

Notre établissement est doublement certifié : AQUACERT, pour la qualité et la sécurité spécifiques aux établissements thermaux, et ISO 9001, norme internationale qui reconnaît notre engagement en faveur d'une amélioration continue de nos services. Ces certifications garantissent des soins thermaux fiables, contrôlés et une expérience de bien-être répondant aux plus hauts standards de qualité et de sécurité.

Une blanchisserie en interne prend soin du linge de la cure, un service d'hygiène de jour et de nuit assure la propreté des installations.

Notre **laboratoire d'analyse et de recherche & développement** surveille et garantit la sécurité sanitaire de l'établissement en assurant des prélèvements et un suivi rigoureux de la qualité de nos installations. Il constitue également un centre de recherche dédié à notre connaissance de l'eau thermale.



## 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 ATTAL Alain**

**THERMALISTE GÉNÉRALISTE**

Qualifié en médecine thermique.

Résidence des Bains (RDC) - Place du Mail  
04 67 48 92 67

### **Dr AYED Sonia**

**THERMALISTE GÉNÉRALISTE**

Capacité d'Hydrologie et de Climatologie  
médicale - DU de nutrition -  
Orientation homéopathie

Résidence du Parc, 18 avenue Pasteur  
04 67 53 51 73  
✉ [docteursoniaayed@gmail.com](mailto:docteursoniaayed@gmail.com)  
Prenez rdv sur [www.maiia.com](http://www.maiia.com)

### **Dr BARBRY-QUEUDOT Béatrice**

**THERMALISTE GÉNÉRALISTE**

Capacité d'Hydrologie et de Climatologie  
Médicales.

Résidence les Naïades Bât.3,  
10 Allée des Sources.  
04 67 48 80 11

### **Dr BERNARD BIZOS Laurence**

**THERMALISTE GÉNÉRALISTE**

DIU Pratique médicale en station thermique  
Résidence du Parc - 18 avenue Pasteur  
04 67 43 27 51

### **Dr CHEN Chen**

**THERMALISTE GÉNÉRALISTE**

19 avenue des Thermes Athéna, Bâtiment 4  
04 67 48 82 10

### **Dr CRISTIANI Pierre**

**THERMALISTE GÉNÉRALISTE**

Résidence du parc - 18 avenue Pasteur  
04 67 43 27 51  
✉ [medecine.thermale.leparc@gmail.com](mailto:medecine.thermale.leparc@gmail.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**

DIU Pratique médicale en station thermique -  
Nutritionniste.  
Résidence Lou Biau - Hall 4.  
19 avenue des Thermes Athéna  
04 67 80 74 28  
✉ [dr.lenoirdapoigny@gmail.com](mailto:dr.lenoirdapoigny@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)  
Prenez rdv sur [www.maiia.com](http://www.maiia.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 FAOUR Imad**

**THERMALISTE GÉNÉRALISTE**

DIU Pratique médicale en station thermique.  
Résidence du Parc, 18 avenue Pasteur  
04 67 53 51 73  
Prenez rdv sur [www.maiia.com](http://www.maiia.com)

### **Dr GAZANHES-JUAN Sylvie**

**THERMALISTE GÉNÉRALISTE**

Capacité d'hydrologie et climatologie médi-  
cales.  
Résidence Le Sévigné Thermal -  
Passage des Bains  
04 67 48 51 88 ✉ [juanthermal34@orange.fr](mailto:juanthermal34@orange.fr)



**Dr GOURDON Hélène**

**THERMALISTE GÉNÉRALISTE**

DIU Pratique médicale en station thermale  
Résidence du Parc - 14, Avenue Pasteur  
04 67 48 50 63 ✉ [helene.larnac@gmail.com](mailto:helene.larnac@gmail.com)

**Dr JIMENEZ Nicolas**

**THERMALISTE GENERALISTE**

Qualifié en médecine thermale.  
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**

Qualifié en médecine thermale.  
Capacité de Biologie et de Médecine du Sport  
Résidence Le Sévigné Thermal  
Passage des Bains  
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 Lou Biau - Hall 4  
19 avenue des Thermes Athéna  
04 67 80 74 28  
✉ [dr.lenoirdapoigny@gmail.com](mailto:dr.lenoirdapoigny@gmail.com)

**Dr MALKANI Pierre-Marie**

**THERMALISTE GÉNÉRALISTE**

Qualifié en Médecine thermale.  
Résidence du parc - 14 Avenue Pasteur  
04 11 27 05 20  
Prenez rdv sur [www.doctolib.fr](http://www.doctolib.fr)

**Dr MARY Jérôme**

**THERMALISTE GÉNÉRALISTE**

19, Avenue des Thermes Athéna  
04 67 48 50 01  
✉ [docteurmarybalaruc@gmail.com](mailto:docteurmarybalaruc@gmail.com)

**Dr REZKALLAH Mansour**

**THERMALISTE GÉNÉRALISTE**

Résidence l'Apolloïde - 11 Rue Montgolfier  
04 67 48 75 75 - 07 62 33 04 21

**Dr RIVALLAND-LENTZ**

**Christine**

**THERMALISTE GÉNÉRALISTE**

Qualifiée en médecine thermale.  
Résidence du Parc - 18 avenue Pasteur  
04 67 43 27 51  
✉ [c.rivallandlentz@gmail.com](mailto:c.rivallandlentz@gmail.com)





# 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 ligne sur [www.eaux-thermales-balaruc.com](http://www.eaux-thermales-balaruc.com)

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

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

Pour valider votre inscription, vous devez joindre le règlement des arrhes d'un montant de 50 € par personne. (Paiement en ligne, lien de paiement transmis ou chèque libellé au nom de la SPLE THERMES BALARUC-LES-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 SÉJOUR

-> Avant de débuter votre cure, vous prenez rendez-vous avec un médecin thermal de la station. (liste p.28-29)

-> Rassemblez 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) en fin de séjour (dernier jeudi).
- 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 devront être communiqués à l'hôtesse au moment de l'inscription
- Un moyen de paiement

**Conseil : Pensez à réserver à l'avance pour avoir plus de choix de dates. Les mois les plus fréquentés sont septembre, octobre et novembre.**







**Tous les lundis**

### ***Vous êtes primo curiste ?***

A votre arrivée, vous pourrez participer aux rencontres primo curistes (tous les lundis) pour bénéficier de conseils pour une cure en toute sérénité.

### ***Le club des amis de Balaruc-les-Bains***

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



Pour tout parrainage d'une cure médicalisée de 18 jours, recevez des points fidélité pour des bons cadeaux utilisables à la boutique des thermes, aux thermes (mini cures, activités santé, etc.) ou à La Parenthèse Obalia Institut.



Expert de l'aide à domicile pour personnes âgées ou en situation de handicap

Pour prolonger les bienfaits de votre cure et bénéficier d'un soutien à domicile, notre partenariat avec Vitalliance vous oriente vers une solution adaptée. Spécialisé dans l'aide aux personnes âgées et en situation de handicap, le réseau Vitalliance vous permet de continuer votre accompagnement personnalisé, en toute sérénité. N'hésitez pas à vous renseigner sur les services disponibles !



# Combien coûte la cure thermale ?

## Votre cure thermale 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)**

	CURISTE A	CURISTE B
	Assuré à un régime de santé obligatoire	Assuré bénéficiaire de la Complémentaire Santé Solidaire
<b>BASE : le Tarif Forfaitaire de Responsabilité (TFR)</b>	% de prise en charge déterminé par l'Assurance Maladie (au minimum 65%)	100% de prise en charge par l'Assurance Maladie
+	+	+
<b>Le Complément Tarifaire</b>	A la charge du curiste	Exonéré
	<p><b>PLF = CT + TFR</b></p>	<p><b>PLF = TFR</b></p>

**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 = 536,14 €**

**+ CT = 96,59 €**

Complément de  
9 massages

**TFR = 118,97 €**

**+ CT = 21,44 €**

**TOTAL du forfait de cure (PLF total) . . . . . 773,14 €**

**LA PRISE EN CHARGE :**

- % du forfait de base RH3 pris en charge : **536,14 € x 65% = 348,49 €**  
(part prise en charge que vous n'avancez pas)

- % du complément de 9 massages pris en charge :  
**118,97 € x 65% = 77,33 €** (part prise en charge que vous n'avancez pas)

**Total de la prise en charge par l'Assurance Maladie : 425,82 €**

**Budget restant à votre charge** (part mutuelle 229,29 + CT 118,03) = **347,32 €**  
Contactez votre mutuelle afin d'étudier si les conditions de votre contrat prévoient une prise en charge de ce montant.

### Le Tarif Forfaitaire de Responsabilité – TFR

Il s'agit du tarif de base conventionnel qui est appliqué et variable selon l'orientation thérapeutique de votre cure. Le taux de prise en charge par votre régime d'Assurance Maladie est à hauteur minimale de 65%.

### Le Prix Limite de Facturation – PLF

Il s'agit du prix maximum qui peut vous être facturé. Il est fixé annuellement par l'Assurance Maladie. 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. Par solidarité en faveur des curistes aux revenus les plus modestes, les bénéficiaires de la CMU-C ou de l'Aide à l'acquisition d'une Complémentaire Santé (ACS) sont exonérés du complément tarifaire. Sont exclus : les prises en charge à 100% en ALD, maladies professionnelles, accidents du travail ou des invalides de guerre (art. L115), états indépendants du niveau de ressources de l'assuré.

### Le Complément tarifaire - CT

Ce complément a été voté en 2014 lors de la loi de financement de sécurité sociale et est encadré conventionnellement. Il a été créé alors que le tarif forfaitaire de responsabilité était gelé (jusqu'en 2017) et que néanmoins il y'avait nécessité à intégrer l'évolution des charges d'exploitations (énergie, matières premières, ressources humaines) supportées par les établissements thermaux.

### Vos frais médicaux :

Dans le cadre de votre cure, vous bénéficiez de 3 consultations avec le médecin thermal (80 € minimum).  
Remboursement : 70 % sur la base des tarifs conventionnels ou 100 % du tarif en cas d'exonération du ticket modérateur

### Conditions de remboursement pour vos frais de cure :

Si vos ressources de l'année précédant la cure n'ont pas dépassé 14 664,38 €, vous pouvez bénéficier d'une prise en charge des frais de transport et d'hébergement, sous certaines conditions. Ce plafond de ressources est majoré de 7 332,19 € pour votre époux(se), partenaire de PACS, ou pour chaque ayant droit à votre charge.

**Frais d'hébergement :** Remboursement de 65 % sur la base d'une participation forfaitaire de votre caisse fixée à 150,01 €, soit 97,50 €.

**Frais de transport :** Remboursement à 65 % du prix d'un billet aller-retour SNCF 2<sup>ème</sup> classe (pièces justificatives demandées), ou à 100 % si vous êtes exonéré du ticket modérateur.

UNE QUESTION, UN CONSEIL ? RENDEZ-VOUS SUR  
[www.eaux-thermales-balaruc.com](http://www.eaux-thermales-balaruc.com) RUBRIQUE LA FOIRE AUX QUESTIONS





# Les forfaits de la cure médicalisée

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

Tarifs assurés sociaux applicables au 13 mai 2024 (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. En cas d'absence, autre que les 3 circonstances suivantes : maladie, hospitalisation, force majeure (décès dans la famille par exemple), une cure interrompue ne donnera lieu à aucune prise en charge par l'assurance maladie. L'assuré devra régler au prorata, les jours effectués.

CURE RHUMATOLOGIE		
	TFR	PLF
RH1 - 72 séances	574,51 €	678,02 €
RH2 (54 séances) + 18 séances piscine de mobilisation	459,55 € + 95,23 € = 554,78€	542,33 € + 112,39 € = 654,72 €
RH2 (54 séances) + 9 séances piscine de mobilisation + 9 séances massage sous l'eau	459,55 € + 47,83 € + 118,97 € = 626,35 €	542,33 € + 56,44 € + 140,41 € = 739,18 €
RH3 (63 séances) + 9 séances piscine de mobilisation	536,14 € + 47,83 € = 583,97 €	632,73 € + 56,44 € = 689,17 €
RH3 (63 séances) + 9 séances massage sous l'eau	536,14 € + 118,97 € = 655,11 €	632,73 € + 140,41 € = 773,14 €

CURE PHLÉBOLOGIE		
	TFR	PLF
PHL1 - 72 séances	532,08 €	627,94 €
PHL3 (63 séances) + 9 séances massage sous l'eau	496,62 € + 118,97 € = 615,59 €	586,10 € + 140,41 € = 726,51 €

CURE AVEC DOUBLE ORIENTATION		
	TFR	PLF
<b>RHUMATOLOGIE + PHLÉBOLOGIE</b> <b>Forfait RH1 ou RH2 ou RH3 + PHL - 36 séances parmi :</b> Aérobain local des jambes • Douche de pulvérisation des membres • Douche de forte pression sous immersion en piscine • Compresses • Couloir de marche	266,03 €	313,96 €
<b>PHLÉBOLOGIE + RHUMATOLOGIE</b> <b>Forfait PHL1 ou PHL 3 + RH - 36 séances parmi :</b> Piscine • Bain avec aérobain • Bain avec douche en immersion • Douche générale (dorsale) • Douche générale au jet • Douche de forte pression sous immersion en piscine • Illutation générale • Étuve locale	287,25 €	339 €



# Les saisons de la cure thermale à Balaruc-les-Bains

*Cher(e) futur(e) membre du club des amis de Balaruc !*

*Rejoignez nous en 2025 et vivons ensemble Les Saisons de la Cure, un programme pensé pour enrichir votre séjour par des animations variées, immersives et conviviales.*

*Conférences santé animées par des experts, performances associatives (chorales, démonstrations sportives), rencontres littéraires avec dédicaces d'auteurs, conseils experts de notre libraire Katia, ateliers bien-être, cours d'informatique, réveils musculaires ou encore animations festives comme des bals ou cours de danse sur les musiques que vous aimez des années 60 à nos jours.*

*Chaque semaine est l'occasion de vous divertir, d'apprendre et de partager des moments chaleureux avec d'autres curistes.*

*En 2025, à l'occasion des 10 ans des Thermes, nous vous proposons une expérience encore plus marquante.*

*Chaque saison sera placée sous une thématique immersive, avec une décoration renouvelable et des événements adaptés.*



Printemps

*Au printemps*, nous inaugurerons ensemble notre **Maison Sport Santé** et vivrons nos **1<sup>ères</sup> olympiades du curiste 2025**. Le 22 mars, nous fêterons ensemble la **journée de l'eau** avec un cycle de conférences dédiées autour de la ressource thermale.



Été

*Cet été*, nous vibrerons pour le **tour de France**, les festivités et traditions locales dont la célèbre **St Louis** au mois d'août et son remarquable **tournoi de joutes** !

*Retrouvez tout le détail de nos saisons de la cure dès le début de saison prochaine, tout au long de l'année sur notre site internet ou encore mieux, rejoignez notre communauté de curiste sur les réseaux sociaux Facebook ou Instagram pour être connectés à nos dernières actualités !*







Image générée avec MidJourney

## Automne

*L'automne* sera le mois de la prévention santé avec **Octobre Rose**, à la rentrée nous partagerons et célébrerons notre histoire avec la **journée du patrimoine**.



Image générée avec MidJourney

## Hiver

*L'hiver* clôturera cette année d'anniversaire remarquable aux couleurs et chants de **Noël**.



## *Le petit café*

*Que diriez-vous d'un café avant de commencer ou après vos soins ? Prenez un moment pour savourer un café, un thé, un smoothie ou quelques viennoiseries tout en admirant le Mont St Clair se refléter dans l'étang de Thau.*



# 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 cœur de l'Archipel de Thau, la station de Balaruc-les-Bains regorge d'attraits touristiques qui rendront votre séjour riche en expériences et dépaysement.

**OFFICE DE TOURISME ARCHIPEL DE THAU,**  
partenaire de votre séjour :

**hébergements, bons plans séjours, activités, excursions,  
une équipe à votre écoute.**

Bureau d'accueil de l'Office de tourisme - Pavillon Sévigné  
34540 Balaruc-les-Bains  
**+33 (0)4 67 46 81 46 • [contact@archipel-thau.com](mailto:contact@archipel-thau.com)**  
**[www.balaruc-les-bains.com](http://www.balaruc-les-bains.com)**



## 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.

## Une histoire gravée dans la pierre

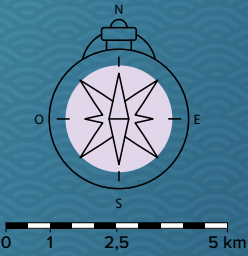
Profiter de l'instant présent n'empêche pas de remonter le temps pour comprendre l'histoire. Les mosaïques du musée gallo-romain de Loupian éclairent ainsi le passé antique de la région, tout comme les essences méditerranéennes du jardin antique de Balaruc-les-Bains. Quant au Moyen-Âge, il se raconte 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, 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'investissent, 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 blanc 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...

# Archipel DE THAU

DESTINATION MÉDITERRANÉE



	Office de tourisme
	Panorama
	Voie verte
	Piste cyclable





## LES INCONTOURNABLES

### 1 Sète, cité maritime et culturelle

Cité maritime au caractère brut, Sète est un diamant poli par le vent et la gouaille de ses pêcheurs. Sa gastronomie est à l'image de son caractère : résolument méditerranéenne. De nombreux musées, galeries d'art et festivals font de Sète la capitale culturelle de la région.



### 2 Les mas conchylicoles

Ils sont producteurs de la lagune de Thau, gardiens de traditions et d'un écosystème unique. Leurs coquillages, au goût singulier, sont à déguster sur place dans un cadre authentique.



### 3 Les domaines viticoles

L'Archipel de Thau, joyau viticole entre mer et garrigue, séduit par son terroir d'exception. Labellisé «Vignobles et découvertes», ce paradis du vin allie art de vivre méditerranéen et accueil chaleureux des vignerons.

### 4 L'abbaye de Valmagne

L'abbaye de Valmagne, joyau cistercien du XIIe siècle, est un site emblématique de l'Archipel de Thau. Voyagez dans le temps à travers son ensemble architectural d'exception et son domaine viticole. Vivez une expérience complète mêlant histoire, terroir et saveurs.



### 5 La pointe des Onglous

La pointe des Onglous, ultime escale du canal du Midi classé UNESCO, offre un tableau saisissant. Cette jetée emblématique dévoile un panorama exceptionnel sur la lagune de Thau, le mont Saint-Clair et le port de Marseillan.



### 6 Des plages de sable doré

20 km de sable fin en bordure de Méditerranée s'offrent à vous pour une balade au lever du soleil ou un transat-parasol l'après-midi. Les plages de Mèze, Bouzigues et Balaruc-les-Bains, sur la lagune de Thau, sont idéales pour une baignade dans une eau peu profonde et sans courant.

## IDÉES D'ACTIVITÉS ET DE SORTIES

### UN JARDIN ANTIQUE MÉDITERRANÉEN

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

### LE CENTRE NAUTIQUE MANURÉVA

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

### LA MAISON SPORT SANTÉ

Reprenez une activité physique à des fins de santé, de bien-être, quel que soit votre âge et votre état de santé.

### LES EXCURSIONS INCONTOURNABLES DE BALARUC

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

### LE CENTRE CULTUREL PIANO-TIROIR

Vous propose une programmation généraliste tout public.

### LA CURE GOURMANDE BISCUITS, CONFISERIES, CHOCOLATERIE

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

### LE CASINO

Dans une ambiance relaxante, le Casino Circus de Balaruc-les-Bains vous propose des machines à sous de dernière génération..



## NOUVEAUTÉ

### LA VISITE GUIDÉE DE BALARUC-LES-BAINS, UNE VILLE TROIS DESTINS

La visite guidée de Balaruc-les-Bains propose une exploration de la station thermale, en retraçant son histoire depuis l'Antiquité jusqu'à aujourd'hui.

Départ tous les jeudis à 10h (sous réserve de changement)

8€ par personne. Environ 2km à pied. Durée 1h30. Visite adaptée pour les fauteuils roulants.

Sur réservation à l'Office de tourisme ou en ligne.





**SAISON THERMALE 2025 : DU 24 FÉVRIER AU 13 DÉCEMBRE**

## RENSEIGNEMENTS

### 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  
accueil.reservation@thermesbalaruc.com

Le service Accueil guichets est ouvert :  
Le lundi : 06h00 - 17h30  
Du mardi au samedi : 08h30 - 17h30

### HÉBERGEMENT

Office de tourisme : Téléphone 04 67 46 81 46  
contact@archipel-thau.com  
balaruc-les-bains.com : rubrique « je trouve mon hébergement »

**Balaruc  
les Bains**  
EAU THERMALE

**Les Thermes de Balaruc-les-Bains - SPLETH**  
1 rue du Mont St Clair - BP45  
34540 Balaruc-les-Bains

**[www.eaux-thermales-balaruc.com](http://www.eaux-thermales-balaruc.com)**