# Lamalou-les-Bains

## *Une station thermale pour me soigner*

2014

Organisez votre séjour : suivez le guide **P. 6**

Lamalou se mobilise autour de votre santé **P. 10**

Vos cures spécifiques Découvrez-les ! **P. 22**


CHAÎNE THERMALE DU SOLEIL

agit naturellement pour votre santé

CHAINE THERMALE DU SOLEIL - S.A.S au capital de 8.129.638,30 € - SIREN 310 968 540 - APE 741 j
Nouvelle formule du Guide Pratique de Lamalou-les-Bains, 24ème édition - Directeur de la publication : Biche Barthélémy - Coordination édition : Anne Mascarou
Responsable de la Publicité : Jean-Claude Meyer - Photocomposition publicitaire : Servei Grafic NJR.
Photos : Chaîne Thermale du Soleil (M.H Bergeron - X. Boymond - J.M. Cousin - J. Daurel - F. Dero - B. Fert - E. Guerard - R. Grenet - D. Lannelongue - C. Linchet - F. Pelizzari - G. Thomas - D. Tutin - M. Rosati - R. Auvray - Bruant - Clinch - Creatio - J. Damase - J. Debergh - C. De Virieu - Dinhault - X. Franquet - A. Harnie-Cousseau - G. Hervais - Ikona - C. Lariviere - H. Le Ber - P. Le Chatelier - C. Medale - F. Meesters - Mopy - A. Rioche - L. Rousseau - Sarramon - Tessier - G. Tordjeman - C. Tournois - JP Vallorani - J. Vieussens - O'Hara - Stations Thermales.

Création : Agence Toile et Papier - Impression : Delort Imprimerie - Achevé d'imprimer : Décembre 2013 - Tirage : 35 850 exemplaires.



# Edito

**Séverine Pellegrin**
*Directrice des Thermes*

## Bienvenue aux thermes de Lamalou-les-Bains

Dans le parc régional du Haut Languedoc, entre vignobles et contreforts des Cévennes, la jolie station méridionale de Lamalou vous accueille dans un cadre verdoyant, propice à la récupération tant physique que psychologique : une pause salutaire, pour mettre entre parenthèses votre rythme de vie trépidante et le stress du quotidien.
La qualité des eaux thermales, dont les vertus thérapeutiques mises en lumière par le Docteur CHARCOT, fait de Lamalou-les-Bains, **l'un des rares centres thermaux français** à soigner la **Neurologie et la Rhumatologie** simultanément.
Depuis plus de 20 années, la station de Lamalou-les-Bains a développé un véritable savoir-faire dans la prise en charge pluridisciplinaire des maladies chroniques et notamment des atteintes neurologiques :

- **Des Thermes au cœur de ville** où cohabitent belles piscines classées et espaces de soins modernes et fonctionnels.
- Des **espaces de soins accessibles aux personnes à mobilité réduite** grâce à l'aménagement de sièges et tables hydrauliques dans toutes les zones.
- Lumineuse et moderne**, une nouvelle zone de soins dédiée à la Neurologie** accessible aux personnes en fauteuil, permet une concentration des soins dans un même espace.
- **Un parking face aux thermes et une navette thermale** facilitent le parcours des personnes à mobilité réduite.

Forte d'une expérience reconnue par les associations de patients, la station de Lamalou les Bains propose une prise en charge globale du patient et un accompagnement privilégié dans le cadre des **cures spécifiques** pour les patients atteints par :
- La Maladie de Parkinson
- La Sclérose en Plaques
- La Fibromyalgie
- La Maladie de Charcot Marie Tooth
- Les Séquelles de Poliomyélite
- La Névralgie Pudendale.

**En 2014, deux nouveautés :**
- Le Syndrome des Jambes Sans Repos
- Module "Spécial Aidants"

Pour vous loger, **la Résidence du Bois de Lon** 3*, située à quelques minutes des thermes, vous propose des studios confortables, et entièrement équipés. 5 appartements sont aménagés pour accueillir des personnes en fauteuil.

Nous sommes convaincus que ces 3 semaines de cure vous permettront de soulager vos douleurs, et d'améliorer votre qualité de vie.

L'ensemble du personnel est soucieux de répondre à vos attentes pour que votre cure thermale soit efficace et bénéfique.

Dans l'attente du plaisir de vous accueillir dans notre Maison.

Avec tout notre dévouement.

# Ma Cure Thermale à Lamalou

Bourgade à vivre · Climat vivifiant et tonique · Espace culturel · Activités sportives

## Médecine Thermale

**Votre Dossier pratique pour Lamalou-les-Bains**
Rendez-vous avec votre médecin. Réservation. Remboursement..... P. 6

**Les eaux et boues thérapeutiques**
reconnues par l'Académie de Médecine.. ..... P. 8

**Que soigne-t'on à Lamalou ?**..... P. 10

**Nos curistes de Lamalou-les-Bains**
témoignent..... P. 14

**Les soins thermaux :**
Experts et ciblés..... P. 16

**Des équipes thermales et médicales expérimentées**
Nos médecins thermaux. ..... P. 19


## Nos Cures à Lamalou

**Rhumatologie et Neurologie**
Les cures conventionnées. ..... P. 20

**Nos cures spécifiques**
6 cures NEU et 1 cure RH..... P. 22

**Nos mini-cures**
Pour tous ceux qui ne peuvent pas faire 3 semaines de cure. ..... P. 38

**Programme Educatif de Soins** ..... P. 40


## Visitez nos Thermes

**Des Thermes tout confort** P. 42

**Des Thermes dans la ville** . P. 43

**Journées Découverte**
Découvrir nos Thermes avant de réserver..... P. 44

## Les + de notre Station

**Activités Santé et Bien-être**
Dynamisez votre cure..... P. 46

**SPA**
Découvrez nos formules Spa, nos soins et produits esthétiques..... P. 48

**Thermes Plus et Club des Amis**
Des curistes fidèles récompensés. ..... P. 50


## Nos hébergements à Lamalou

**Vous rendre à Lamalou-les-Bains** ..... P. 52

**Nos hébergements**
Description et tarifs..... P. 54

**Annuaire Pratique**
Liste des hébergements..... P. 56


## Bienvenue dans notre Région

**Lieux à visiter, évènements, loisirs, ....**
Lamalou-les-Bains et sa région. A noter sur vos agendas ..... P. 57

**Carnet publicitaire**
Bonnes adresses..... P. 60

## Fiche de Réservation

Si vous ne réservez pas sur notre site **www.chainethermale.fr,** ou par téléphone au **0 825 825 007**, voici notre formulaire simplifié pour réserver par courrier à la fin de ce livret.

## Thermassistance

Pour vous assurer une cure en toute tranquillité, une assurance annulation-interruption de cure, garantie assistance vous est proposée à l'avant-dernière page de ce livret.

# RÉSERVEZ, ORGANISEZ

## La Prescription de votre Cure Thermale Conventionnée 18 Jours

La cure thermale est un acte médical. Pour donner lieu à une prise en charge, elle est obligatoirement prescrite par un médecin.

1. **Votre médecin traitant prescrit la cure** en remplissant un formulaire de demande de prise en charge (fourni par les Caisses - modèle téléchargeable sur le site www.ameli.fr/assures/soins-et-remboursements) et en précisant la ou les orientations et la station choisie.
   Bon à savoir : si vous êtes justiciable de deux orientations et qu'elles vous ont été prescrites (RH + NEU), elles doivent être impérativement inscrites sur ce formulaire.
2. **Vous renvoyez ce formulaire complété** à votre Caisse d'Assurance Maladie.
3. **Dès réception de la réponse, il est important de vérifier** : nom du bénéficiaire, station thermale, orientation(s) thérapeutique(s), date de validité (la prise en charge est valable jusqu'au 31/12 de l'année en cours), tampon et signature de la Caisse sur chaque volet. En cas d'erreur, il faut contacter votre Caisse.

### Quelques infos pour vivre votre cure en toute sérénité

Les mois de septembre et octobre sont extrêmement chargés ; privilégiez les mois précédents.
Afin d'accueillir les curistes dans des conditions optimales, le nombre de disponibilités est limité. Réservez le plus tôt possible afin d'obtenir la date et la tranche horaire correspondant à vos souhaits.

## Réservez votre Cure en 4 étapes

**1** **Réservez votre cure** en contactant notre Service de Réservation au **0 825 825 007**, directement sur notre site internet **www.chainethermale.fr** ou en renvoyant le formulaire de réservation ci-joint.

Votre réservation sera définitivement validée, par le versement d'arrhes de garantie, soit par chèque, soit, pour votre plus grand confort, par Carte Bancaire :

- **90 € par curiste** pour une cure Service Standard.

Les curistes bénéficiant de la CMU (joindre un justificatif) sont exonérés du versement d'arrhes. Vous recevrez dans les jours qui suivent, un courrier de confirmation.

**2** **Réservez votre hébergement**
Pour plus de tranquillité, vous pouvez opter pour notre formule Réservation Plus : votre cure thermale et votre hébergement, réservés en une seule démarche, (pour en savoir plus sur les hébergements proposés, rendez-vous p. 54-55)

**3** **Dès la confirmation de votre réservation, prenez rendez-vous avec le médecin thermal** de votre choix (retrouvez la liste des médecins p. 19). A votre arrivée à Lamalou-les-Bains, ce médecin établira votre programme de soins, en tenant compte de vos besoins thérapeutiques et d'éventuelles contre-indications.
Ce rendez-vous doit être impérativement pris, avant le début de votre cure, de préférence la veille du premier jour de cure.

**4** **Après avoir consulté** le médecin thermal, présentez-vous à l'Accueil pour établir votre dossier thermal et votre planning.

**Le linge thermal est fourni : peignoir/serviettes. En vente à la boutique des Thermes pour vos soins : sandales, bonnet de bain, accessoires de cure.**

## Comment réserver ma cure à Lamalou ?

Une fois la date choisie, il est très facile de réserver votre cure :

- **Par téléphone**, auprès de notre **Service de Réservation au 0 825 825 007**
- **Sur Internet**, en réservant en ligne sur : **www.chainethermale.fr**
- **Par courrier**, en renvoyant le **formulaire de réservation** (inclus dans ce guide).

# VOTRE REMBOURSEMENT

## Vous bénéficiez de la prise en charge thermale ?

### LES VISITES CHEZ LE MÉDECIN THERMAL

Il y en a deux obligatoires, de suivi de cure, pendant vos 18 jours de soins. Elles vous seront remboursées :
- à hauteur de **70%** du montant forfaitaire fixé.
- à hauteur de **100%** de ce forfait, en cas d'exonération du ticket modérateur.

***Comment faire ?***
*Pendant la cure, vous réglez directement au médecin thermal ses honoraires de surveillance médicale de cure.*
*Puis adressez le volet 1, correspondant à ces visites, à votre organisme social pour remboursement.*

### VOS SOINS THERMAUX

Les bases de votre remboursement sont actuellement :
- à hauteur de **65%** du tarif de base conventionné,
- à hauteur de **100%** de ce même tarif, en cas d'exonération du ticket modérateur.

***Comment faire ?***
*Si vous bénéficiez d'une prise en charge de cure thermale délivrée par la Sécurité Sociale, régime général, vous bénéficiez du Tiers payant.*
*Règlez auprès de l'établissement thermal le ticket modérateur et le cas échéant, les soins complémentaires non pris en charge.*
*Pour les autres régimes, se renseigner auprès de nos hôtesses.*

### LES FRAIS DE SÉJOUR

Si vos ressources sont inférieures au plafond préétabli, ils vous seront remboursés :
- à hauteur de **65%** du forfait fixé,
- à hauteur de **100%** de ce forfait en cas d'exonération du ticket modérateur.

***Comment faire ?***
*A votre arrivée, vous réglerez votre séjour sur votre lieu de résidence. En fin de séjour, envoyez le volet 3 dûment rempli par votre logeur, à votre organisme social.*

### LES FRAIS DE TRANSPORT

Par train ou en voiture : votre remboursement est fixé forfaitairement sur la base du prix du billet SNCF aller-retour 2ème classe, concernant le trajet entre votre résidence principale et la gare du lieu de cure le plus proche. Les frais d'autoroute ne sont pas pris en compte.
Vous serez remboursé(e) :
- à hauteur de **65%** du prix de ce billet, si vos ressources ne dépassent pas le plafond fixé,
- à hauteur de **100%,** en cas d'exonération du ticket modérateur.

***Comment faire ?***
*Payez simplement vos frais de transport au fur et à mesure, puis envoyez votre volet 3 de prise en charge à votre organisme social, accompagné des pièces justificatives.*

**Plafond 2013* de ressources applicables pour les indemnités journalières :**
Arrêt de travail : 35 352 €
Majoration de 50 % par personne à charge : 17 676 €
*Ex : assuré marié, sans enfant : 53 028 €*
*Ex : assuré marié, 1 enfant : 70 704 €*

**Plafond 2013* de ressources applicables pour les prestations supplémentaires (frais de séjour) :**
Assuré seul : 14 664,38 €
Majoration de 50 % par personne à charge : 7 332,39 €
*Ex : assuré marié, sans enfant : 21 996,56 €*
*Ex : Assuré marié, 1 enfant : 29 328,75 €*

### Les indemnités journalières

Rapprochez-vous de votre Caisse d'Assurance Maladie pour connaître les formalités relatives aux indemnités journalières au cours de votre cure.

### *Le savez-vous ?*

*Nous avons passé des accords avec la plupart des Mutuelles qui prennent en charge le solde restant pour la cure : renseignez-vous auprès de nos Hôtesses !*

### *Cas particulier*

*Si vous êtes assuré(e) à un autre régime de Sécurité Sociale que le régime général, vous pouvez bénéficier de conditions sensiblement équivalentes : tel est le cas, par exemple, des régimes agricole, minier, etc. Renseignez-vous, avant de partir en cure, auprès de votre organisme social.*

** Sous réserve de modifications pour 2014.*

# LES EAUX ET BOUES DE LAMALOU-LES-BAINS

## Des vertus venues des profondeurs de la Terre

Les eaux de Lamalou venues des profondeurs de la Terre sont utilisées à l'état natif. Les sources sont situées sur une faille importante et sont apparues à la suite de percements de galeries minières.

## Les eaux thermales :

Ce sont des eaux de type bicarbonaté, calciques et sodiques, ferrugineuses et riches en magnésium et en potassium, renfermant du gaz carbonique. Elles contiennent du manganèse, du potassium, du zinc et de la silice, des gaz rares.

Lamalou exploite deux sources principales :
- L'Usclade avec une source à 53°
- Vernière avec une source à 28°

Le mélange de ces deux eaux permet d'obtenir la température voulue dans chaque soin. La température des piscines est comprise entre 32° et 36° en fonction des pathologies.

## Un climat optimal pour la cure

Le climat est essentiellement méditerranéen par la température et la luminosité. Il est sec, doux, tempéré, l'été par les brises du Nord-Est. Le voisinage des hauts-plateaux amène les nuits d'été, un courant d'air frais, puissant correctif à la chaleur de la journée. Il est sédatif et tonique et s'associe harmonieusement aux traitements dispensés, notamment dans le cadre des atteintes neurologiques qui y sont traitées.

## L'hygiène, notre souci permanent :

Au sein du Service Central Qualité, Hygiène et Ingénierie Sanitaire, notre préoccupation première est de tout mettre en œuvre pour vous garantir les meilleures conditions d'hygiène et des soins thermaux avec des produits de qualité.

Pour ce faire, un de nos laboratoires internes d'analyses microbiologiques basé dans les Alpes de Haute-Provence est composé d'un Ingénieur Sanitaire et de deux Techniciens microbiologistes, suit de manière assidue la qualité de l'eau minérale naturelle circulant dans les installations et distribuée aux postes de soins, ainsi que celle des soins à base de boue thermale ; sans oublier la vérification de l'efficacité et de l'application des procédures de nettoyage - désinfection des locaux et des postes de soins. Sur une saison thermale, cette fine équipe, forte d'une expérience et de compétences en microbiologie reconnues par les Autorités de Tutelle, et agissant sous l'égide d'un Docteur ès Sciences en chimie et microbiologie de l'eau, peut réaliser plus de 800 analyses bactériologiques, en appliquant des méthodes techniques spécifiques et normées.

***Isabelle SIBILLE,***
***Responsable du Service Central, Qualité et Ingénierie Sanitaire***

# QUE SOIGNE-T-ON A LAMALOU ?

**Les eaux de Lamalou-les-Bains constituent un véritable petit bassin hydrologique. Leur composition permet de les classer parmi les eaux bicarbonatées mixtes (calciques et sodiques), magnésiennes, hyperthermales et carbogazeuses. Elles contiennent également du magnésium, potassium, zinc et silice. L'efficacité thérapeutique du traitement dispensé par l'Etablissement thermal est due à l'effet antalgique combiné à l'action tonique sur le plan musculaire et régulatrice du point de vue neurologique tant sur le système nerveux central que périphérique.**

## Les rhumatismes : des atteintes douloureuses qui nous concernent tous.

**Arthrose - Rhumatismes dégénératifs, Syndromes algiques- Postopératoires-Rhumatismes inflammatoires (en dehors de poussées évolutives) - rhumatismes articulaires - séquelles de traumatismes ostéo-articulaires- Fibromyalgie - Raideurs articulaires- Douleurs chroniques.**

### Des bienfaits de la médecine thermale "spécial douleurs"

La médecine thermale est un traitement préventif ou curatif selon les pathologies, mais aussi éducatif :

- soulage les douleurs,
- améliore la mobilité,
- réduit la consommation de médicaments,
- diminue la fréquence des crises
- favorise le retour à une activité physique adaptée,
- favorise le retour à un sommeil réparateur,
- permet une récupération tant au niveau physique et que psychologique.

**La cure thermale prend en charge globalement les atteintes rhumatismales sous toutes leurs formes.**

**Pour les pathologies chroniques (rhumatismes, arthrose, ...)** on cherche dans un premier temps à soulager la douleur et diminuer la consommation d'anti-inflammatoires.

L'eau thermale est utilisée directement dans des bains (eau thermale et/ou boue), qui imprègnent totalement l'organisme, décontracturent les muscles et les articulations douloureuses. Le volet éducatif repose sur l'entretien d'activités physiques régulières, l'apprentissage de postures et démarches qui soulagent, et la mise en place d'une nouvelle hygiène de vie (en particulier autour de la perte de poids) permettant de ralentir la pathologie.

**Pour les suites de fractures, les séquelles traumatiques ou d'interventions chirurgicales**, l'objectif consiste à résorber les douleurs, en réapprenant progressivement les activités physiques : les mouvements réalisés renforcent les muscles, qui soutiennent ainsi mieux l'articulation défaillante et régénèrent sa souplesse.

**Votre médecin vous précisera les contre-indications éventuelles.**

# QUE SOIGNE-T-ON A LAMALOU ?

## Des affections Neurologiques

**Affections du système nerveux centrale et périphérique, Séquelles d'AVC, Séquelles de paraplégies ou d'hémiplégies, Syndromes extrapyramidaux, Maladie de Parkinson, Séquelles de Poliomyélite, polynévrites, neuropathies , Myélopathies, polyradiculonévrites, névrodermites, algies post-zostériennes, causalgies, névralgies (en particulier sciatiques, crurales, cervicobrachiales, intercostales, faciale), pathologies canalaires, paresthésies, parésies, paralysies diverses, dystrophies musculaires progressives, paraosthéoprathies, membres fantômes, névromes, Sclérose en plaques, Maladie de Charcot Marie Tooth, Syndrome de Jambes sans Repos, Névralgie pudendale.**

### Troubles de la mobilité, de la parole, spasticité, tremblements, vertiges, fatigue…

Les symptômes des atteintes neurologiques sont nombreux et handicapent les patients dans leur quotidien.
Parmi les pathologies affectant le système nerveux, certaines sont parfois des pathologies lourdes. Les traitements médicamenteux visent alors principalement à améliorer les symptômes et permettent une légère stabilisation de la maladie malgré le caractère évolutif de ces pathologies. En parallèle, les fonctions affectées par ces atteintes neurologiques, souvent liées à la motricité ou à la parole, sont stimulées par le biais d'ateliers spécifiques avec des professionnels, qui complètent ainsi le traitement médicamenteux.

La médecine thermale repose sur une prise en charge globale qui permet de ralentir l'installation des symptômes, d'atténuer et surtout, de redonner confiance au patient. Pour certaines pathologies, des cures dédiées sont proposées.
Les professionnels de santé s'adaptent ainsi au rythme et aux besoins du patient.

**La cure thermale prend en charge globalement les atteintes neurologiques sous toutes leurs formes.**

**Votre médecin vous précisera les contre-indications éventuelles.**

### La double indication : soigner Rhumatologie et Neurologie en même temps, c'est possible !

Votre demande de prise en charge pour les deux traitements simultanés doit être mentionnée sur le formulaire de prise en charge établi par votre médecin prescripteur.

### Aussi bien en Rhumatologie que pour la Neurologie, l'amélioration sera parfois progressive,

les effets de la cure n'étant pas toujours immédiats et impliquant de réitérer la cure de manière régulière.

# LES CURISTES DE LAMALOU NOUS PARLENT

**Mme TRIPET/CALCIN**
**55 ans**
**Sclérose en plaques**

J'ai moins de fourmillements aux mains grâce à la douche locale des mains.
La piscine de mobilisation permet de faire des exercices à ma portée sous l'œil attentif du kinésithérapeute, le bain avec douche sous-marine a un effet décontractant et calmant. Grâce aux cures, je marche plus vite et plus longtemps, je regrette de ne pas avoir commencé les cures plus tôt tant les bienfaits sont appréciables. Le personnel est compétent, et l'ambiance très conviviale : c'est important pour cette maladie ! Les activités "spécifiques" SEP permettent de renforcer les liens avec les personnes atteintes de la même maladie.

**Mme Chantal FERRE**
**Maladie de Parkinson**

La cure fait impérativement partie du combat contre la maladie. J'apprécie les bons effets de l'eau thermale et les soins prodigués par un personnel compétent et attentionné, j'aime particulièrement la douche pénétrante, et les trombes, le programme de gymnastique, très bien ciblé sur Parkinson par ceux qui animent les activités physiques adaptées. La rencontre avec d'autres malades et accompagnants a un effet dynamisant et réconfortant, ainsi que les réunions où l'on apprend beaucoup sur sa maladie, comment l'aborder, en maîtriser au mieux les manifestations, et même l'évolution. Je repars tous les ans en meilleure forme qu'à mon arrivée, la cure est à recommander absolument.

**Mme Annick LEFIEUX LEMAIRE**
**60 ans**
**Douloureuse chronique fibromyalgique**

Depuis environ 40 ans, je suis douloureuse chronique suite à des séquelles d'accident et d'un AVC. En 2004, j'ai été diagnostiquée Fibromyalgique ; j'ai découvert Lamalou-les-Bains depuis 5 ans, je souffrais en particulier d'une insensibilité de mes membres inférieurs et de douleurs dorso-lombaires et neurologiques du côté droit. La cure a été bénéfique dés le début sur les douleurs fibromyalgiques, stabilisées à ce jour et j'ai récupéré de la sensibilité sur mes pieds et mes jambes. De plus, les activités adaptées, "adossées", à la cure, ateliers, conférences, sont très complémentaires et tout à fait bénéfiques. J'ai même réussi à retrouver le sommeil.

## Evaluez les bienfaits de votre cure

Lorsque vous rentrerez chez vous après votre cure, vous recevrez par mail une invitation à remplir un questionnaire qui vous sera renvoyé à 3, 6 et 9 mois.
L'objectif est d'évaluer l'efficacité de nos prestations de soins afin de les améliorer.
L'évaluation concerne les curistes en Rhumatologie et Neurologie.
L'ensemble des questions vise à apprécier l'évolution de votre pathologie avant et après la cure sur le ressenti quotidien : amélioration du périmètre de marche, réduction de la prise de médicaments, diminution des douleurs…
Ce questionnaire ne vous prendra pas plus de 10 minutes et comprend une dizaine de questions. Si vous êtes interrompu, vous pourrez enregistrer vos réponses et reprendre plus tard. Les réponses au questionnaire sont rendues anonymes afin de respecter la confidentialité de vos données personnelles de santé.

# LES SOINS THERMAUX

**A Lamalou les Bains, le corps médical composé de spécialistes de la médecine thermale (orientations rhumatologie ou neurologie) dispose d'un choix étendu de soins thermaux, parmi 16 soins thermaux, accessibles aux personnes à mobilité réduite par des sièges ou tables hydrauliques.**

## DES SOINS D'EAUX THERMALES RICHES

### BAIN EN EN PISCINE THERMALE OU EN BAIGNOIRE.

Le bain est pris en baignoire individuelle ou en piscine médicinale. Il a une action apaisante, bénéfique sur les états nerveux et anxieux et crée une importante vasodilatation sous-cutanée grâce aux principes actifs de l'eau thermale.

### DOUCHE SOUS IMMERSION EN PISCINE MÉDICINALE

Cette pratique s'effectue en piscine thermale, chaque poste est équipé de jets automatiques, pour masser différentes zones du corps.

### DOUCHE DE FORTE PRESSION SOUS IMMERSION EN PISCINE MÉDICINALE

Ce soin thermal est la variante à haute pression de la douche sous immersion.

### DOUCHE GÉNÉRALE AU JET

Administrée à une distance variable du patient au moyen d'une lance propulsant un jet d'eau thermale sous pression modulée et dirigée par l'agent thermal sur les zones du corps indiquées par le médecin, elle produit un effet de percussion et de vibrations des masses musculaires ; la force d'application est précisée selon les cas. Elle constitue un puissant stimulant, accompagné d'un effet tonique circulatoire, alternant avec un phénomène de détente nerveuse.

### DOUCHE PÉNÉTRANTE GÉNÉRALE

Le patient est allongé sur une table de soins sous une rampe de douche en pluie tonique. En même temps, l'agent de soin effectue des mouvements circulaires avec un jet sur les différentes zones du corps indiquées par le médecin.

### DOUCHE LOCALE DES MAINS ET (OU) DES PIEDS
### - MANUDOUCHE
### - PÉDIDOUCHE

Il s'agit de douches locales des mains et avant-bras ou des membres inférieurs jusqu'au niveau des genoux, diffusées au travers de plusieurs centaines de trous filiformes.

### CURE DE BOISSON

Les effets internes de la cure de boisson sont constitués essentiellement par la composition chimique des eaux mais également celle des oligoéléments, un élément de base du traitement thermal. Néanmoins les curistes doivent scrupuleusement respecter les prescriptions du médecin qui précise la quantité des prises et leurs horaires.

## DES BOUES HAUTES EN DOUCEUR

### BAIN DE BOUE GÉNÉRAL SOUS PASTEURISATION CONTINUE.

Le patient est immergé dans un bain de boue thermal (kaolin + eau thermale). Cette boue fluide, à la densité particulière, permet au patient de se mouvoir en état de pesanteur réduite. La pasteurisation en continu du bain de boue en garantit la qualité microbiologique.

### CATAPLASMES DE BOUE (KAOLIN)

En application locale sur les zones indiquées par le médecin thermal, les cataplasmes, personnalisés pour chaque patient, favorisent la vasodilatation, la sédation des douleurs et une meilleure oxygénation des tissus.

### MANUBOUES ET PÉDIFOULAGE

Mobilisation des articulations périphériques dans un bain de kaolin local.

## SOINS THERMAUX NATURELS

### SUDATION EN CABINE

La chaleur des cataplasmes facilite la transpiration pour une meilleure élimination des toxines.

## UNE RÉÉDUCATION DÉCUPLÉE PAR L'EAU THERMALE

### PISCINE THERMALE DE MOBILISATION (RÉÉDUCATION EN PISCINE)

Cette technique s'effectue dans des piscines d'eau thermale où, sous la direction de kinésithérapeutes Diplômés d'État, des mouvements de gymnastique médicale rééducative sont prescrits à chaque curiste.

### MASSAGES SOUS L'EAU

Dispensées par des masseurs kinésithérapeutes Diplômés d'État, ces séances sont effectuées sur une table de massages, aspergée de façon continue par des rampes de douche. Les zones à traiter sont précisées sur la prescription du médecin thermal. Le massage peut constituer un drainage veino-lymphatique ou un massage décontracturant de l'articulation souffrante.

## DES PRATIQUES THERMALES SPÉCIFIQUES À LA NEUROLOGIE

### BAIN AVEC DOUCHE SOUS MARINE

Ce soin thermal s'effectue en baignoire. Un jet sous l'eau sous pression, est administré par l'agent thermal sur les régions du corps définies par le médecin thermal. Le bain exerce une action sédative générale sur l'organisme. Les douches constituent de véritables massages hydriques. L'action est triple : antalgique sur les douleurs articulaires, décontractante au niveau musculaire et anti-inflammatoire.

### PULVÉRISATION FACIALE ET CERVICALE

Dans des cabines individuelles, un appareillage moderne pulvérise l'eau thermale de façon adaptée en fonction de la partie du visage à traiter. En plus de l'effet d'hydratation cutanée locale, ce soin favorise la circulation sanguine et la détente neuromusculaire des zones traitées.

### COMPRESSES D'EAU THERMALE

Sur les zones indiquées par le Médecin, sont appliquées des compresses d'eau thermale, favorisant ainsi le passage transcutané des vitamines, oligoéléments et minéraux.

## Des soins de confort, hors forfaits*

■ **LIT HYDROMASSANT**
Bienfaits de la chaleur enveloppante, efficacité des mobilisations douces et profondes des muscles et articulations, sensation très relaxante du massage sans contact humide avec le corps. Vous êtes étendu sur un matelas d'eau chaude dont les hydrojets massent entièrement votre dos et le corps entier en mouvements circulaires pour un effet relaxant et décontracturant.

■ **LA MUSICOTHÉRAPIE (PROTOCOLE MUSIC-CARE®)**
Un casque sur les oreilles, vous vous laissez bercer par un programme musical spécifique et apprenez ainsi à maitriser stress et douleurs.

** Soin complémentaire hors forfait cure Sécurité Sociale, non pris en charge par la Sécurité Sociale.*

# NOS EQUIPES DANS LES THERMES

## Des équipes médicales et thermales expertes

### Equipes médicales

**Les Médecins thermaux :** ils exercent une activité libérale et perçoivent directement leurs honoraires auprès de leurs patients. Avant son arrivée à Lamalou-les-Bains, le curiste prend rendez-vous avec le médecin thermal de son choix afin que celui-ci puisse le recevoir pour la consultation obligatoire préalable au début de cure. Il lui prescrit un programme de soins personnalisé et adapté. Le patient est remboursé à hauteur de 70% du montant forfaitaire alloué, à hauteur de 100% en cas d'exonération du ticket modérateur (Affections Longues Durées).
Le curiste doit adresser le volet 1 correspondant aux visites médicales à son organisme social pour remboursement.

**6 médecins généralistes** dont 1 Rhumatologue consultent dans leur cabinet au centre ville, et assurent le suivi de tous les curistes selon leur pathologie.

**Les Agents de Soins :** des agents thermaux formés et diplômés pour prodiguer les soins selon la prescription.

**Les infirmières :** nos infirmières interviennent à tout moment auprès de nos curistes, elles assurent également un contact avec les médecins thermaux dans le cadre de précautions particulières.

**Des kinésithérapeutes Diplômés d'Etat :** ils assurent la rééducation des patients en piscine durant les soins en piscine thermale, pratiquent des massages sous l'eau dans le strict respect des prescriptions médicales.

**Une diététicienne** propose des bilans individuels et anime des conférences sur la nutrition et les bonnes pratiques alimentaires.

**Des enseignants en activités physiques adaptées,** encadrent la gymnastique adaptée et les utilisateurs de l'Espace Forme, et dispensent des séances d'Adresse et Équilibre, de Coordination Motricité, Pilates, Gym douce...

**Un éducateur sportif,** dispense des séances d'aquagym adaptées en piscine thermale pour reprendre une activité en douceur ainsi que des cours d'aquaphobie pour vous aider à maitriser votre peur de l'eau.

Jean-Jacques VACARESSE Masseur Kinésithérapeute

Les deux soins de masso-kinésithérapie que j'exerce au sein des thermes de Lamalou-les-bains, sont la mobilisation et le massage sous affusion. Réalisés en contact avec l'eau thermale, ces deux soins d'eau thermale sont très différents, mais complémentaires et essentiels dans la prise en charge des curistes.
Les exercices de kiné-balnéothérapie (renforcement, étirements, coordination, ou équilibre), vont lutter efficacement contre spasticité et l'ankylose articulaire. De plus, la dynamique de groupe créée par ce travail collectif, va inciter bon nombre de patients à continuer, ou à reprendre, une activité physique tout au long de l'année. Les différentes techniques de massage vont avoir des effets myorelaxant, antalgique et circulatoire, entrainant une souplesse et un relâchement musculaires et améliorant grandement la mobilité articulaire.

Docteur Daniel B.
Médecin généraliste à orientation en Neurologie

*La cure thermale ne va pas agir sur la cause de l'affection neurologique, mais va permettre d'améliorer la qualité de vie des patients. Les soins dispensés sont bien adaptés et vont entraîner une diminution des symptômes, des douleurs et de l'anxiété. L'autre intérêt de la cure thermale est de pouvoir proposer une prise en charge globale, offrant en complément des soins thermaux des thérapies basées sur la relaxation, la gymnastique douce... L'information joue également un rôle central. Des conférences délivrent des conseils pour accomplir plus facilement au quotidien des tâches de la vie courante. Mieux armé, le patient trouve plus facilement sa place dans la société, ce qui facilite ses relations sociales et contribue à réduire son isolement. En termes d'efficacité, la cure thermale sera d'autant plus intéressante qu'elle sera réalisée rapidement après l'apparition de la pathologie, pour stabiliser le patient au plus tôt. Il ne faut pas attendre que la pathologie ait atteint un stade avancé pour recommander la cure. La cure de 3 semaines est recommandée, les patients ayant besoin d'un certain temps d'adaptation.*

## Liste des Médecins Thermaux consultant à Lamalou-les-Bains

**Il est vivement recommandé de prendre rendez-vous avant votre arrivée en cure pour la visite obligatoire préalable au début de cure :**
**Lors de votre première visite médicale, merci de vous munir et de préparer les documents suivants :**
**- le volet 1 de prise en charge de l'Assurance Maladie**
**- vos ordonnances de traitement en cours**
**- un courrier de votre médecin traitant indiquant les antécédents médicaux et les traitements en cours.**

**Dr D. BALDY.....2 Avenue Capus .....04 67 95 65 09**
**Dr M. EDO (Médecine du Sport) .....6 Avenue Charcot .....04 67 95 60 33**
**Dr M. FROMAGET (Rhumatologue).....Centre Ulysse - 5 Boulevard de Mourcairol .....04 67 23 02 62**
**Dr P. GIBAUD (Homéopathie, Mésothérapie)....29 Avenue Charcot .....04 67 95 65 41**
**Dr R. LATAPY .....6 Avenue Charcot .....04 67 95 60 33**
**Dr M. ORTENZIO.....4 Rue Capel .....04 67 23 14 68**

# CURES CONVENTIONNEES 18 JOURS

**Une cure thermale est généralement prescrite en alternative aux médicaments, même si elle peut également l'être en complément de traitements "classiques". Les 18 jours de soins sont nécessaires pour bénéficier pleinement des effets du traitement. Les soins thermaux (bains, douches, massages...) en constituent l'essentiel. Les échanges avec les médecins participent à la sensibilisation et la prévention pour permettre au curiste d'apprendre à mieux vivre avec sa maladie.**
*Reportez-vous à la page 6 pour les démarches administratives.*

**La station de Lamalou-les-Bains est agréée pour traiter les deux orientations RHUMATOLOGIE et NEUROLOGIE.**

## NEUROLOGIE

**Maladie de Parkinson, Sclérose en Plaques, Maladie de Charcot Marie-Tooth, Syndrome des Jambes Sans repos**, autant de pathologies neurologiques prises en charge pour retrouver de la mobilité articulaire et soulager ses douleurs. La cure thermale fait partie intégrante du parcours de soins du patient.

Pour les pathologies neurologiques, on cherche dans un premier temps à permettre au patient de retrouver de la mobilité pour préserver son 'autonomie grâce aux soins de kinésithérapie. Les soins d'hydrothérapie et de boues seront bénéfiques pour soulager les douleurs et par conséquent permettre éventuellement une diminution de la consommation médicamenteuse.

Le volet éducatif que proposent les cures spécifiques, repose sur **la pratique d'activités physiques adaptées, le soutien psychologique et la connaissance de la maladie pour que le patient puisse avoir tous les outils nécessaires pour mieux vivre sa maladie au quotidien**.

**La médecine thermale** constitue un traitement préventif ou curatif et sera un moment privilégié pour prendre en charge les pathologies rhumatologiques et neurologiques. Elle doit être envisagée sur le long terme, car les bienfaits des traitements thermaux sont progressifs. Ils présentent, en outre, l'avantage de ne pas être douloureux.

En termes d'efficacité, plus la cure sera réalisée précocement, et plus le traitement sera bénéfique. Il ne faut pas attendre que les autres thérapeutiques soient épuisées pour y recourir. Quant aux effets, ils se ressentent en général au moins pendant les 6 mois qui suivent la cure, dans la mesure où les règles d'hygiène de vie sont bien appliquées. Pour une maladie chronique, le bon respect de ces règles et la régularité des soins impliqueront de renouveler la cure chaque année.

### DES SOINS NEU SPÉCIFIQUES

- Piscine thermale de mobilisation
- Bain en eau thermale
- Douche locale mains
- Douche locale pieds
- Douche sous immersion ou de forte pression en piscine générale
- Douche thermale pénétrante
- Bain de boue pieds
- Bain de boue mains
- Cataplasmes de boue
- Massage sous l'eau
- Sudation en cabine individuelle
- Pulvérisation faciale et cervicale
- Compresses thermales
- Bain douche sous-marine

**TARIFS CURE THERMALE NEUROLOGIE (NEU)**
72 séances de soins ciblés avec ou sans kinésithérapie.
Tarif conventionné :
**de 492,96 € à 582,13 €**

**TARIFS DOUBLE ORIENTATION NEU + RH**
72 séances de soins ciblés avec ou sans kinésithérapie
+ 36 séances de soins RH (hydrothérapie uniquement)
Tarif conventionné cure NEU **+ 255,25 €**

*Tarifs arrêtés au 01.03.2013. Susceptibles de varier sous décret public.*

## LA RHUMATOLOGIE

La rhumatologie est la pathologie la plus soignée en France dans les centres thermaux.

Douleurs, raideurs et gonflements des articulations, tendinites, mal de dos, réveils nocturnes... Les pathologies touchant les articulations, la colonne vertébrale et les os entraînent des souffrances et des difficultés pour se mouvoir qui affectent la qualité de vie.

Pour résorber ces douleurs et favoriser la mobilité, les solutions prescrites reposent principalement sur des traitements pharmaceutiques couplés à une prise en charge non médicamenteuse, comme des séances de kinésithérapie. Le recours à une intervention chirurgicale peut également s'avérer nécessaire en cas d'obstacle mécanique.

Pour un meilleur traitement en rhumatologie, une approche globale de la pathologie est essentielle, dans laquelle la médecine thermale a une place importante.

Les soins prodigués, à visée sédative et rééducative, permettent d'améliorer efficacement la mobilité et de réduire la douleur, conduisant à une moindre consommation de médicaments. La cure est souvent à l'origine d'un déclic chez ces patients. En retrouvant confiance en soi, ils reprennent des activités délaissées depuis parfois quelques années et adoptent alors une hygiène de vie, pouvant favoriser le ralentissement de la pathologie.

**Aussi bien en Rhumatologie que pour la Neurologie,**
l'amélioration sera parfois progressive, les effets de la cure n'étant pas toujours immédiats et impliquant de réitérer la cure dans les premières années.

### DES SOINS RH TRÈS CIBLÉS

- Piscine thermale de mobilisation
- Bain en eau thermale
- Douche générale au jet
- Douche locale mains
- Douche locale pieds
- Douche sous immersion en piscine thermale
- Douche thermale pénétrante
- Douche de forte pression sous immersion en piscine
- Bain de boue pieds
- Bain de boue mains
- Cataplasmes de boue
- Bain de boue général
- Massage sous l'eau
- Sudation en cabine individuelle.

**TARIFS CURE THERMALE RHUMATOLOGIE (RH)**
72 séances de soins ciblés avec ou sans kinésithérapie.
Tarif conventionné :
**de 492,96 € à 582,13 €**

**TARIFS DOUBLE ORIENTATION RH + NEU**
72 séances de soins ciblés avec ou sans kinésithérapie
+ 36 séances de soins NEU (hydrothérapie uniquement)
Tarif conventionné cure RH
**+ 255,25 €**

*Tarifs arrêtés au 01.03.2013. Susceptibles de varier sous décret public.*

# NOS CURES SPÉCIFIQUES

**Pour prendre en charge de manière plus performante, et mieux cibler votre pathologie, en complément de votre cure classique de 18 jours de soins, prise en charge par les organismes sociaux, et des soins prescrits par le médecin thermal, les thermes de Lamalou ont mis au point, pour vous, 7 programmes adaptés : ils correspondent à un calendrier précis. Découvrez-les !**

Avec des soins réalisés dans des eaux **hyperthermales, oligo métalliques, bicarbonatées mixtes et carbogazeuses**, vous bénéficierez sur prescription de votre médecin thermal, de l'interaction thérapeutique des bienfaits d'une eau thermale à 32° ou 34° et d'ateliers spécifiques orientés vers votre pathologie.
En concertation avec les associations de patients, notre équipe de professionnels vous accompagne, dans un lieu unique, pour vous rendre acteur de votre maladie. Les 3 semaines de cure sont propices pour modifier son hygiène de vie, se réinitier à une activité physique adaptée, et mieux connaître sa maladie.
Intégrer **une cure spécifique** à Lamalou-les-Bains, c'est :

- **Améliorer sa qualité de vie par une diminution des symptômes douloureux.**
- **Bénéficier d'un soutien psychologique par le biais de la dynamique de groupe.**
- **Echanger et recueillir des informations sur la maladie au quotidien.**
- **Rompre son isolement en conservant un lien social.**
- **Impliquer son entourage proche pour une meilleure compréhension de la maladie.**
- **S'accorder un moment privilégié.**

## LA CURE SPECIFIQUE MALADIE DE PARKINSON

### UNE PRISE EN CHARGE COMPLÈTE DE VOTRE PATHOLOGIE

La Maladie de Parkinson se manifeste par une diminution de l'activité motrice, une lenteur des mouvements, et une grande fatigue, des tremblements et de la rigidité au niveau des membres.

Les causes sont encore mal connues, mais on sait que les neurones dopaminergiques (neurotransmetteurs de la dopamine ou substance noire) meurent progressivement.

Le traitement médicamenteux n'enraye pas le développement de la maladie mais corrige les symptômes en stimulant la production de dopamine dans le cerveau.

S'il permet dans un premier temps d'obtenir une amélioration des activités motrices, il présente des effets secondaires à plus long terme. Son efficacité diminue et les tremblements augmentent.

L'exercice au quotidien est indispensable notamment au stade précoce du diagnostic. Il permet de préserver son autonomie en améliorant l'équilibre et en adoptant une bonne posture, pour éviter les chutes. Les malades sont soumis au stress et à l'anxiété ; or, des séances de relaxation peuvent réduire l'intensité des tremblements.

**Pour faire face à cette maladie, il est important de rester actif le plus longtemps possible et de continuer des activités coutumières, de briser l'isolement et de bien prendre son traitement.**

### DES SOINS THERMAUX EFFICACES ET ADAPTÉS

L'établissement thermal de Lamalou-les-Bains s'appuie sur 20 années d'expérience dans la prise en charge de la Maladie de Parkinson.
Cette expertise se traduit par :

- **Une prise en charge globale du patient et un accompagnement privilégié**.
- **Des installations performantes accessibles aux personnes à mobilité réduite.**
- **La présence d'une équipe de professionnels du médical et du paramédical formée à la pathologie.**

Au sein des Thermes, vous pourrez pendant 3 semaines adopter les bonnes pratiques. **Le programme spécifique à la Maladie de Parkinson s'articule autour de 3 objectifs :**

- **Préserver et développer** son autonomie grâce aux séances d'activités physiques adaptées (renforcement musculaire, coordination motricité, adresse équilibre), l'ergothérapie et l'orthophonie.
- **Bénéficier d'un soutien psychologique** et de conseils de vie pratique.
- **S'informer sur la pathologie** grâce à la conférence animée par un neurologue.

**La cure spécifique "Maladie de Parkinson" se greffe sur la base d'une Cure Thermale en Neurologie** pouvant être complétée par des soins en Rhumatologie (si double indication thérapeutique). Conventionnée pour 18 jours (72 soins, soit 4 soins par jour), cette cure est prescrite par votre médecin traitant, et est prise en charge par l'Assurance Maladie.

**En complément de votre cure, et selon si c'est une première participation (Primo curiste) ou une participation en tant que Curiste Confirmé, un programme adapté à chacun est proposé afin d'approfondir les thématiques abordées durant les ateliers.**
**Primo curiste** (première participation à une cure spécifique**).
**Curiste confirmé** (ayant déjà participé à une cure spécifique**).

**Nouveau !**
En 2014, **les aidants** (conjoints, enfants, parents,…) qui vivent au quotidien la maladie auprès du patient pourront désormais profiter des 3 semaines de cure pour bénéficier d'une récupération physique (par des soins Bien-être et Forme), et psychologique (groupe de parole et échange) grâce à un programme adapté aux aidants.
**(voir page 36)**

*** Sur la station de Lamalou-les-Bains.*



**MALADIE DE PARKINSON (NEU)**
**En complément de votre cure thermale classique RH.**

**Le programme "Primo curiste" se compose de :**

- **7 séances d'activités physiques adaptées**
- **2 séances d'orthophonie**
- **1 séance d'ergothérapie**
- **Une table ronde animée par des spécialistes (Diététicienne, Assistante sociale…).**
- **Un groupe de parole réservé aux aidants.**
- **Une conférence médicale sur la Maladie de parkinson**.

Ce programme comporte également un bilan initial afin de déterminer avec le patient les objectifs à atteindre et un bilan final mesurant l'efficacité du programme réalisé.

**Le programme spécifique Primo Curiste : 135 €**

**Le programme "Curiste Confirmé" se compose de :**

- **9 séances d'activités physiques adaptées**
- **2 séances d'orthophonie**
- **1 séance d'ergothérapie**
- **Une table ronde animée par des spécialistes (Diététicienne, Assistante sociale…)**
- **Un groupe de parole réservé aux aidants**
- **Une conférence médicale sur la Maladie de parkinson**.

**Le programme spécifique Curiste Confirmé : 120 €**

**Efficacité et confort avant tout !**
Afin d'accueillir les curistes dans les meilleures conditions, et leur garantir les meilleurs résultats, la Cure Thermale Spécifique "Maladie de Parkinson" est proposée à des dates particulières. Les groupes sont volontairement limités en nombre, afin d'offrir à chacun une attention de chaque instant.

**Séjours 2014**
**Du 18 février au 10 mars**
**Du 12 mars au 01 Avril**
**Du 03 avril au 23 avril**
**Du 25 avril au 15 mai**
**Du 20 mai au 09 juin**
**Du 12 juin au 02 juillet**
**Du 04 juillet au 24 juillet**
**Du 30 juillet au 19 août**
**Du 21 août au 10 septembre**
**Du 17 septembre au 07 octobre**
**Du 09 octobre au 29 octobre**
**Du 31 octobre au 20 novembre**
**Du 21 novembre au 11 décembre**

**Besoin d'aide pour organiser votre séjour ?**
**Pour plus de confort et de sérénité, les Thermes de Lamalou vous proposent d'organiser votre séjour en vous proposant des formules d'hébergement pour vos cures spécifiques dans notre Résidence du Bois de Lon.**
**Rendez-vous pages 54 et 55.**

# LA CURE SPECIFIQUE SCLEROSE EN PLAQUES (NEU)

## UNE PRISE EN CHARGE COMPLÈTE DE VOTRE PATHOLOGIE

**La Sclérose en Plaques (SEP) est une maladie neurologique inflammatoire, auto-immune et dégénérative qui affecte le Système Nerveux Central.** En France, c'est la plus fréquente des maladies neurologiques actives de l'adulte jeune. Elle débute généralement entre 20 et 40 ans. La cause de la maladie reste encore mal connue.

La SEP évolue par poussées successives (forme rémittente) plus ou moins rapprochées, d'une durée allant de 24 heures à quelques semaines, et pouvant laisser des séquelles au fil des années. Une progression lente et continue est également possible (forme progressive). Aujourd'hui, si l'on peut retarder l'évolution des poussées, il n'existe pas encore de traitement pour guérir la maladie.

En raison de la multiplicité de localisation des lésions, les symptômes évoluent d'un patient à l'autre.
Les troubles peuvent être multiples, moteurs, sensitifs, visuels, cognitifs, grande fatigue, urinaires, etc…

L'impact des symptômes de la Sclérose en Plaques peut affecter la vie personnelle et professionnelle.

**L'équipe pluridisciplinaire est là pour vous accompagner et vous aider à prendre en charge à la fois les symptômes physiques et les répercussions psychologiques pour vous et votre entourage.**

## DES SOINS THERMAUX EFFICACES ET ADAPTÉS

**L'établissement thermal de Lamalou-les-Bains s'appuie sur 20 années d'expérience dans la prise en charge des maladies chroniques.**

Cette expertise se traduit par :
- **Une prise en charge globale du patient et un accompagnement privilégié.**
- **Des installations performantes accessibles aux personnes à mobilité réduite.**
- **La présence d'une équipe de professionnels du médical et du para médical formée à la pathologie.**

Au sein des Thermes, vous pourrez pendant 3 semaines adopter les bonnes pratiques. **Le programme spécifique à la Sclérose en Plaques s'articule autour de 3 objectifs :**

- **Améliorer sa qualité de vie et sa motricité** par l'activité physique adaptée : Gymnastique en piscine, Stretching.
- **Bénéficier d'un soutien psychologique** et de conseils en vie pratique.
- **S'informer sur la pathologie** grâce à la conférence animée par un neurologue.

**La cure spécifique "Sclérose en plaques" se greffe sur la base d'une Cure Thermale en Neurologie** pouvant être complétée par des soins en Rhumatologie (si double indication thérapeutique). Conventionnée pour 18 jours (72 soins, soit 4 soins par jour), cette cure est prescrite par votre médecin traitant, et est prise en charge par l'Assurance Maladie. En complément de votre cure, et selon si c'est une première participation (**Primo curiste**) ou une participation en tant que **Curiste Confirmé**, un programme adapté à chacun est proposé afin d'approfondir les thématiques abordées durant les ateliers.

Primo curiste (première participation à une cure spécifique**).
Curiste confirmé (ayant déjà participé à une cure spécifique**).

**Besoin d'aide pour organiser votre séjour ?**
**Pour plus de confort et de sérénité, les Thermes de Lamalou vous proposent d'organiser votre séjour en vous proposant des formules d'hébergement pour vos cures spécifiques dans notre Résidence du Bois de Lon.**
**Rendez-vous pages 54 et 55.**

*** Sur la station de Lamalou-les-Bains.*



**SCLÉROSE EN PLAQUES (NEU)**
**En complément de votre cure thermale classique NEU.**

**Le programme "Primo curiste" se compose de :**
- **2 séances de gymnastique adaptée en piscine thermale**
- **1 séance de stretching**
- **1 séance d'ergothérapie**
- **2 séances de Qi Gong**
- **Un groupe de parole encadré par un psychologue**
- **2 séances de sophrologie**
- **Un atelier "Conseil en vie pratique" animée par une assistante sociale**
- **Une conférence médicale sur la Sclérose en plaques.**

Ce programme comporte également un bilan initial afin de déterminer avec le patient les objectifs à atteindre et un bilan final mesurant l'efficacité du programme réalisé.

**Le programme spécifique Primo Curiste : 135 €**

**Le programme "Curiste confirmé" se compose de :**
- **2 séances de gymnastique adaptée en piscine**
- **1 séance d'ergothérapie**
- **2 séances de Qi gong**
- **1 séance d'activité physique adaptée : Marche nordique ou Sarbacane ou Pilates**
- **2 séances de sophrologie**
- **Un atelier "Conseil en vie pratique" animée par une assistante sociale**
- **Une conférence médicale sur la Sclérose en plaques.**

**Le programme spécifique Curiste confirmé : 120 €**

**Efficacité et confort avant tout !**
Afin d'accueillir les curistes dans les meilleures conditions, et leur garantir les meilleurs résultats, la Cure Thermale Spécifique "Sclérose en plaques" est proposée à des dates particulières. Les groupes sont volontairement limités en nombre, afin d'offrir à chacun une attention de chaque instant.

**Séjours 2014**
**Du 04 mars au 24 mars**
**Du 26 mars au 15 avril**
**Du 17 avril au 07 mai**
**Du 13 mai au 02 juin**
**Du 04 juin au 24 juin**
**Du 26 juin au 16 juillet**
**Du 18 juillet au 07 août**
**Du 05 septembre au 25 septembre**
**Du 30 septembre au 20 octobre**
**Du 22 octobre au 11 novembre**

**Nouveau !**
En 2014, **les aidants** (conjoints, enfants, parents,…) qui vivent au quotidien la maladie auprès du patient pourront désormais profiter des 3 semaines de cure pour bénéficier d'une récupération physique (par des soins Bien-être et Forme), et psychologique (groupe de parole et échange) grâce à un programme adapté aux aidants.
**(voir page 36)**

# LA CURE SPECIFIQUE CHARCOT MARIE TOOTH (NEU)

## UNE PRISE EN CHARGE COMPLÈTE DE VOTRE PATHOLOGIE

Les maladies de Charcot Marie Tooth (CMT) sont les plus fréquentes maladies neurologiques héréditaires. Elles doivent leur nom aux trois médecins qui l'ont décrite en 1886, deux Français CHARCOT et MARIE et un Anglais TOOTH.
Elles sont également appelées neuropathies périphériques héréditaires sensitives et motrices, pour les distinguer de la maladie de Charcot ou Sclérose Latérale Amyotrophique (SLA).

Si elles n'entament pas l'espérance de vie, elles atteignent les nerfs périphériques provoquant souvent une amyotrophie des mollets, des avants-bras et des mains. Les premiers signes concernent généralement les pieds qui se creusent, deviennent insensibles et peu stables.

Il n'existe aujourd'hui aucun traitement curatif, c'est la raison pour laquelle la prise en charge multidimensionnelle est importante sur le plan de la prévention et de la qualité de vie.

## DES SOINS THERMAUX EFFICACES ET ADAPTÉS

**L'établissement thermal de Lamalou-les-Bains s'appuie sur 20 années d'expérience dans la prise en charge des maladies chroniques.**

Cette expertise se traduit par :
- **Une prise en charge globale du patient et un accompagnement privilégié.**
- **Des installations performantes accessibles aux personnes à mobilité réduite.**
- **La présence d'une équipe de professionnels du médical et du paramédical formée à la pathologie.**

Avec des soins réalisés dans des eaux hyper-thermales, oligo métalliques, bicarbonatées mixtes et carbo-gazeuses, vous bénéficierez, sur prescription de votre médecin thermal, de l'interaction thérapeutique des bienfaits d'une eau thermale à 32° ou 34° et d'ateliers spécifiques orientés vers votre pathologie.

En concertation avec les associations de patients, notre équipe de professionnels vous accompagne, dans un lieu unique, pour vous rendre acteur de votre maladie.

Les 3 semaines de cure sont propices pour modifier son hygiène de vie, mieux connaitre sa maladie pour mieux vivre avec.

**Le programme spécifique à la maladie Charcot Marie Tooth s'articule autour de 3 objectifs :**

- **Améliorer sa qualité de vie et sa motricité** par l'activité physique adaptée : Gymnastique en piscine, Stretching et l'Ergothérapie.
- **Se réapproprier son corps** par la gestion de la douleur et la fatigue.
- **S'informer sur la pathologie** grâce à la conférence animée par un neurologue.

La cure spécifique **"Charcot Marie Tooth"** se greffe sur la base d'une Cure Thermale en Neurologie pouvant être complétée par des soins en Rhumatologie (si double indication thérapeutique). Conventionnée pour 18 jours (72 soins, soit 4 soins par jour), cette cure est prescrite par votre médecin traitant, et est prise en charge par l'Assurance Maladie.

**Nouveau !**
En 2014, **les aidants** (conjoints, enfants, parents,…) qui vivent au quotidien la maladie auprès du patient pourront désormais profiter des 3 semaines de cure pour bénéficier d'une récupération physique (par des soins Bien-être et Forme), et psychologique (groupe de parole et échange) grâce à un programme adapté aux aidants.
**(voir page 36)**

**CHARCOT MARIE TOOTH (NEU)**
**En complément de votre cure thermale classique.**

**Le programme se compose de :**
- **2 séances de gymnastique en piscine**
- **1 séance de stretching**
- **1 séance de "Jeu d'adresse"**
- **2 séances d'ergothérapie**
- **2 ateliers gestion de la douleur et de la fatigue**
- **3 séances de musicothérapie (Protocole Music-Care®)**
- **Une conférence médicale sur la maladie Charcot Marie Tooth.**

**Le programme spécifique : 99 €**

**Efficacité et confort avant tout !**
Afin d'accueillir les curistes dans les meilleures conditions, et leur garantir les meilleurs résultats, la Cure Thermale Spécifique "Charcot Marie Tooth" est proposée à des dates particulières. Les groupes sont volontairement limités en nombre, afin d'offrir à chacun une attention de chaque instant.

**Séjours 2014**
**Du 07 mai au 27 mai**
**Du 11 juillet au 31 juillet**
**Du 17 octobre au 6 novembre**

**Besoin d'aide pour organiser votre séjour ?**
**Pour plus de confort et de sérénité, les Thermes de Lamalou vous proposent d'organiser votre séjour en vous proposant des formules d'hébergement pour vos cures spécifiques dans notre Résidence du Bois de Lon.**
**Rendez-vous pages 54 et 55.**

# LA CURE SPECIFIQUE POST POLIO (NEU)

Dans les années 40, 50 et 60, de nombreux enfants ont été atteints par la poliomyélite. Si de nos jours la maladie est éradiquée dans les pays industrialisés grâce aux campagnes de vaccination, les enfants ayant contracté le virus dans la première moitié du XX$^{ème}$ siècle souffrent aujourd'hui de séquelles associées à des symptômes invalidants appelés "Syndromes Post-Polio".

Le diagnostic du syndrome Post-Polio, difficile à poser, est un diagnostic par élimination. Comme c'est le cas pour la Polio, aucun traitement n'existe pour le guérir d'où l'intérêt d'une prise en charge spécifique à travers des ateliers adaptés permettant d'améliorer la qualité de vie du patient.

## DES SOINS THERMAUX EFFICACES ET ADAPTÉS

**L'établissement thermal de Lamalou-les-Bains s'appuie sur 20 années d'expérience dans la prise en charge des maladies chroniques.**

Cette expertise se traduit par :

- **Une prise en charge globale du patient et un accompagnement privilégié.**
- **Des installations performantes accessibles aux personnes à mobilité réduite.**
- **La présence d'une équipe de professionnels du médical et du paramédical formée à la pathologie.**

Réalisés dans des eaux hyperthermales, oligo métalliques, bicarbonatées mixtes et carbo-gazeuses, vous bénéficierez, sur prescription de votre médecin thermal, de l'interaction thérapeutique des bienfaits d'une eau thermale à 32° ou 34° et d'ateliers spécifiques orientés vers votre pathologie.

En concertation avec les associations de patients, notre équipe de professionnels vous accompagne, dans un lieu unique, pour vous rendre acteur de votre maladie. Les 3 semaines de cure sont propices pour modifier son hygiène de vie, mieux se connaître et mieux connaitre sa maladie pour mieux vivre avec.

**Le programme spécifique "Post Polio" s'articule autour de 3 objectifs :**

- **Améliorer sa qualité de vie et sa motricité** par l'activité physique adaptée et l'ergothérapie.
- **Bénéficier de techniques pour aider à la relaxation.**
- **S'informer sur la pathologie** grâce à la conférence animée par un neurologue.

**La cure spécifique "Post Polio"** se greffe sur la base d'une Cure Thermale en Neurologie pouvant être complétée par des soins en Rhumatologie (si double indication thérapeutique). Conventionnée pour 18 jours (72 soins, soit 4 soins par jour). Cette cure est prescrite par votre médecin traitant, et est prise en charge par l'Assurance Maladie.

### Nouveau !

En 2014, **les aidants** (conjoints, enfants, parents,…) qui vivent au quotidien la maladie auprès du patient pourront désormais profiter des 3 semaines de cure pour bénéficier d'une récupération physique (par des soins Bien-être et Forme), et psychologique (groupe de parole et échange) grâce à un programme adapté aux aidants.
**(voir page 36)**

### SEQUELLES POST-POLIO (NEU)

**En complément de votre cure thermale classique NEU.**

**Le programme se compose de :**

- **4 séances d'activités physiques adaptées :**
  - **1 gymnastique en piscine thermale,**
  - **2 ateliers basés sur la respiration et le souffle,**
  - **1 atelier "Jeu d'adresse"**
- **2 séances d'ergothérapie**
- **3 séances de sophrologie**
- **Un groupe de parole animé par un psychologue**
- **Une conférence médicale sur les séquelles de poliomyélite.**

**Le programme spécifique : 99 €**

### Efficacité et confort avant tout !

Afin d'accueillir les curistes dans les meilleures conditions, et leur garantir les meilleurs résultats, la Cure Thermale Spécifique "Post Polio" est proposée à des dates particulières.
Les groupes sont volontairement limités en nombre, afin d'offrir à chacun une attention de chaque instant.

**Séjours 2014**
**Du 28 mai au 17 juin**
**Du 12 août au 01 septembre**

### Besoin d'aide pour organiser votre séjour ?

**Pour plus de confort et de sérénité, les Thermes de Lamalou vous proposent d'organiser votre séjour en vous proposant des formules d'hébergement pour vos cures spécifiques dans notre Résidence du Bois de Lon.**
**Rendez-vous pages 54 et 55.**

# LA CURE SPECIFIQUE NEVRALGIE PUDENDALE (NEU)

La névralgie pudendale est une affection neurologique touchant un nerf qui se trouve dans la région profonde du bassin. Pouvant à tort être confondue avec des troubles gynécologiques ou urologiques, cette névralgie provoque des douleurs parfois insupportables, dans différentes régions du bassin.

**La douleur, principal symptôme de l'algie pudendale**
La névralgie pudendale affecte environ 3 % de la population, avec une légère prédilection pour les femmes. Elle se déclare surtout entre 30 et 60 ans. Cette affection se caractérise toujours par des douleurs, souvent intenses, dues à l'irritation d'un nerf présent dans le bassin : le nerf pudendal.
Les patients ressentent des douleurs, brûlures ou décharges électriques, apparaissent dans la journée et sont exacerbées par la position assise. Les patients préfèrent rester debout pour soulager ces douleurs. Comme le nerf pudendal innerve différentes zones intimes du corps, les douleurs sont localisées différemment selon les individus.

## DES SOINS THERMAUX EFFICACES ET ADAPTÉS

**L'établissement thermal de Lamalou-les-Bains s'appuie sur 20 années d'expérience dans la prise en charge des maladies chroniques.**

Cette expertise se traduit par :
- **Une prise en charge globale du patient et un accompagnement privilégié.**
- **Des installations performantes accessibles aux personnes à mobilité réduite.**
- **La présence d'une équipe de professionnels du médical et du paramédical formée à la pathologie.**

Avec des soins réalisés dans des eaux hyperthermales, oligo métalliques, bicarbonatées mixtes et carbo-gazeuses, vous bénéficierez, sur prescription de votre médecin thermal, de l'interaction thérapeutique des bienfaits d'une eau thermale à 32° ou 34° et d'ateliers spécifiques orientés vers votre pathologie.

**La cure thermale spécifique "Névralgie Pudendale"**, s'appuie sur la nécessité d'une véritable approche pluridimensionnelle de votre pathologie. Elle propose ainsi au patient une immersion thérapeutique durant 3 semaines, propice à la récupération physiologique et psychologique, pour traiter la douleur.

**Le programme spécifique à la Névralgie Pudendale s'articule autour de 3 objectifs :**

- **Se réapproprier son corps** par la gestion de la douleur et de la fatigue et l'activité physique adaptée.
- **Bénéficiez d'un soutien psychologique**.
- **S'informer sur la pathologie** grâce à la conférence animée par un médecin spécialiste de la patholgie.

La **cure spécifique "Névralgie Pudendale"** se greffe sur la base d'une Cure Thermale en Neurologie pouvant être complétée par des soins en Rhumatologie (si double indication thérapeutique). Conventionnée pour 18 jours (72 soins, soit 4 soins par jour). Cette cure est prescrite par votre médecin traitant, et est prise en charge par l'Assurance Maladie.

**NEVRALGIE PUDENDALE (NEU)**
**En complément de votre cure thermale classique NEU.**

**Le programme se compose de :**
- **2 séances de sophrologie collective**
- **1 séance de sophrologie en bain de boue**
- **1 séance Gestion de la douleur**
- **3 séances de musicothérapie (Protocole Music-Care®)**
- **2 séances de stretching**
- **Une conférence médicale sur la névralgie pudendale**
- **Un groupe de parole encadré par un psychologue**.

**La cure spécifique : 99 €**

**Efficacité et confort avant tout !**
Afin d'accueillir les curistes dans les meilleures conditions, et leur garantir les meilleurs résultats, **la Cure Thermale Spécifique "Névralgie Pudendale"** est proposée à des dates particulières. Les groupes sont volontairement limités en nombre, afin d'offrir à chacun une attention de chaque instant.

**Séjours 2014**
**Du 29 avril au 19 mai**
**Du 20 juin au 10 juillet**
**Du 7 au 27 novembre**

**Besoin d'aide pour organiser votre séjour ?**
**Pour plus de confort et de sérénité, les Thermes de Lamalou vous proposent d'organiser votre séjour en vous proposant des formules d'hébergement pour vos cures spécifiques dans notre Résidence du Bois de Lon.**
**Rendez-vous pages 54 et 55.**

**Nouveau !**
En 2014, **les aidants** (conjoints, enfants, parents,…) qui vivent au quotidien la maladie auprès du patient pourront désormais profiter des 3 semaines de cure pour bénéficier d'une récupération physique (par des soins Bien-être et Forme), et psychologique (groupe de parole et échange) grâce à un programme adapté aux aidants.
**(voir page 36)**

# LA CURE SPECIFIQUE SYNDROME DES JAMBES SANS REPOS (NEU)

NOUVEAU

La Maladie de Willis-Ebkom, plus connue sous le nom de **Syndrome des jambes sans repos ou encore impatiences** est une maladie neurologique chronique provenant d'un trouble du système nerveux. Les principaux symptômes (fourmillements, brûlures, contraction musculaire…) provoquent des douleurs légères à aigues, principalement en fin de journée ou la nuit.
Ces troubles empêchent le repos ou le sommeil récupérateur, ce qui entraîne une fatigue ou une somnolence diurne qui peut s'associer à une souffrance physique et morale.

## DES SOINS THERMAUX EFFICACES ET ADAPTÉS

La cure thermale est envisagée comme une réponse thérapeutique pour diminuer les douleurs du patient et retrouver une qualité de sommeil. L'établissement thermal en collaboration avec l'association de patient, propose un programme spécifique à la pathologie afin de permettre au patient de :

- **Soulager ses douleurs.**
- **D'améliorer la qualité de son sommeil.**
- **De bénéficier d'une récupération physique mais aussi psychologique.**

Cette cure spécifique "Syndrome des Jambes Sans Repos" se greffent sur la base d'une Cure Thermale Conventionnée de 18 jours (72 soins, soit 4 soins par jour) en Neurologie.

Cette cure est prescrite par votre médecin traitant, et est prise en charge par l'Assurance Maladie.

**SYNDROME DES JAMBES SANS REPOS (NEU)**
**En complément de votre cure thermale classique NEU.**

**Le programme se compose de :**

- **2 séances de stretching**
- **1 réunion d'échange pour les aidants**
- **3 séances de musicothérapie (protocole Music-Care®)**
- **2 séances de sophrologie**
- **1 séance de marche nordique**
- **1 groupe de parole animé par un psychologue**
- **1 atelier diététique et hygiène de vie**
- **Une Conférence médicale sur le Syndrome des Jambes sans repos.**

**Le programme spécifique : 99 €**

**Efficacité et confort avant tout !**
Afin d'accueillir les curistes dans les meilleures conditions, et leur garantir les meilleurs résultats, **la Cure Thermale Spécifique "Syndrome des Jambes Sans Repos"** est proposée à des dates particulières.
Les groupes sont volontairement limités en nombre, afin d'offrir à chacun une attention de chaque instant.

**Séjours 2014**
**Du 9 avril au 29 avril 2014**
**Du 18 septembre au 8 octobre 2014**

**Nouveau !**
En 2014, **les aidants** (conjoints, enfants, parents,…) qui vivent au quotidien la maladie auprès du patient pourront désormais profiter des 3 semaines de cure pour bénéficier d'une récupération physique (par des soins Bien-être et Forme), et psychologique (groupe de parole et échange) grâce à un programme adapté aux aidants.
**(voir page 36)**

**Besoin d'aide pour organiser votre séjour ?**
**Pour plus de confort et de sérénité, les Thermes de Lamalou vous proposent d'organiser votre séjour en vous proposant des formules d'hébergement pour vos cures spécifiques dans notre Résidence du Bois de Lon.**
**Rendez-vous pages54 et 55.**

# LA CURE SPECIFIQUE FIBROMYALGIE (RH)

Identifiée par l'Organisation Mondiale de la Santé en 1992, la Fibromyalgie est reconnue comme maladie Rhumatologique en 2006 et classée dans les Troubles Musculo-Squelettiques maladie atypique, dont le diagnostic est long et difficile, elle touche 4 fois plus de femmes que d'hommes, particulièrement entre 40 et 60 ans.

La Fibromyalgie dont la cause est une mauvaise réponse du Système Nerveux Central au traitement de la douleur, se manifeste principalement par des douleurs musculaires chroniques et une fatigue importante consécutive à un sommeil non réparateur. Un état dépressif ou anxieux est souvent associé.

S'il n'existe pas de traitement spécifique, une prise en charge multidisciplinaire associant une bonne hygiène de vie, une activité physique régulière et une alimentation équilibrée trouve toute sa place pour aider le patient.

## UNE PRISE EN CHARGE COMPLÈTE DE VOTRE PATHOLOGIE

**Depuis 2005, les Thermes accompagnent chaque année près de 350 patients fibromyalgiques.**

Au sein des Thermes, vous pourrez pendant 3 semaines adopter les bonnes pratiques. **Le programme spécifique à la fibromyalgie s'articule autour de 3 objectifs :**

- **Améliorer sa qualité de vie et sa motricité** par l'activité physique adaptée (Gymnastique en piscine, Stretching).
- **Se réapproprier son corps** par la gestion de la douleur et de la fatigue.
- **S'informer sur la pathologie** grâce à la conférence animée par un Rhumatologue.

**La cure thermale spécifique "Fibromyalgie", s'appuie sur la nécessité d'une véritable approche pluridimensionnelle de votre pathologie. Elle propose ainsi au patient une immersion thérapeutique durant 3 semaines, propice à la récupération physiologique et psychologique, pour traiter efficacement les différents symptômes de la fibromyalgie :**

- **soulager les tensions musculaires,**
- **diminuer l'ankylose articulaire,**
- **atténuer les douleurs,**
- **améliorer l'autonomie,**
- **réduire la consommation médicamenteuse,**
- **favoriser la qualité du sommeil,**
- **diminuer stress et anxiété.**

## DES SOINS THERMAUX EFFICACES ET ADAPTÉS

**Les eaux thermales de Lamalou-les-Bains de par leurs compositions ont des effets myorelaxants, antalgiques et stimulants mais aussi anesthésiants et anti-inflammatoires.**

Les eaux sont hyperthermales, ce qui entraîne une diminution des raideurs musculaires ou articulaires.

La température des piscines varie entre 32°, 34° et 36° permettant au médecin thermal de prescrire les soins les plus adaptés à la pathologie.

Pour les personnes souffrant de pathologies comme la fibromyalgie, la fatigue est très présente dans leur quotidien. L'établissement de Lamalou-les-Bains en tient compte dans l'organisation des soins, et l'accompagnement.

**Cette cure spécifique "Fibromyalgie"** se greffe sur la base d'une Cure Thermale Conventionnée pour 18 jours (72 soins, soit 4 soins par jour) en Rhumatologie.

Cette cure est prescrite par votre médecin traitant, et est prise en charge par l'Assurance Maladie.

En complément de votre cure, et selon si c'est une première participation (**Primo curiste**) ou une participation en tant que **Curiste Confirmé**, un programme adapté à chacun est proposé afin d'approfondir les thématiques abordées durant les ateliers.

Primo curiste (première participation à une cure spécifique**).
Curiste confirmé (ayant déjà participé à une cure spécifique**).

### Nouveau !

En 2014, les aidants (conjoints, enfants, parents,…) qui vivent au quotidien la maladie auprès du patient pourront désormais profiter des 3 semaines de cure pour bénéficier d'une récupération physique (par des soins Bien-être et Forme), et psychologique (groupe de parole et échange) grâce à un programme adapté aux aidants.
**(voir page 36)**

### Efficacité et confort avant tout !

Afin d'accueillir les curistes dans les meilleures conditions, et leur garantir les meilleurs résultats, **la Cure Thermale Spécifique "Fibromyalgie"** est proposée à des dates particulières.
Les groupes sont volontairement limités en nombre, afin d'offrir à chacun une attention de chaque instant.

**Séjours 2014**
**Du 13 février au 05 mars**
**Du 07 mars au 27 mars**
**Du 02 avril au 22 avril**
**Du 24 avril au 14 mai**
**Du 16 mai au 05 juin**
**Du 11 juin au 01 juillet**
**Du 03 juillet au 23 juillet**
**Du 25 juillet au 14 août**
**Du 19 août au 08 septembre**
**Du 10 septembre au 30 septembre**
**Du 02 octobre au 22 octobre**
**Du 24 octobre au 13 novembre**
**Du 19 novembre au 09 décembre**

**FIBROMYALGIE (RH)**
**En complément de votre cure thermale classique RH.**

**Le programme "Primo curiste" se compose de :**
- **3 séances de gymnastique adaptée en piscine**
- **6 séances de musicothérapie (protocole Music-Care®)**
- **2 séances de Qi gong**
- **1 atelier Gestion de la douleur**
- **1 séance de Do In**
- **Une conférence médicale sur la Fibromyalgie**.

Ce programme comporte également un bilan initial afin de déterminer avec le patient les objectifs à atteindre et un bilan final mesurant l'efficacité du programme réalisé.

**La cure spécifique Primo Curiste : 135 €**

**Le programme "Curiste confirmé" se compose de :**
- **3 séances de gymnastique adaptée en piscine**
- **2 séances de Marche nordique**
- **3 séances de musicothérapie (protocole Music-Care®)**
- **2 séances de Qi gong**
- **2 séances de sophrologie en bain de boue**
- **Une conférence médicale sur la Fibromyalgie**.

**La cure spécifique Curiste confirmé : 120 €**

### Besoin d'aide pour organiser votre séjour ?

**Pour plus de confort et de sérénité, les Thermes de Lamalou vous proposent d'organiser votre séjour en vous proposant des formules d'hébergement pour vos cures spécifiques dans notre Résidence du Bois de Lon.**
**Rendez-vous pages 54 et 55.**

# MODULE "SPÉCIAL AIDANTS"

**Pour vous, conjoints, enfants, parents, amis**, qui vivez au quotidien auprès du patient et l'aidez, désormais un programme vous est dédié.
L'accompagnement d'un malade est difficile pour son entourage, une grande fatigue, des douleurs liées aux manipulations et sollicitations sont ressenties chez les aidants. Profitez des 3 semaines de cure thermale du patient, pour prendre soin de vous.

En complément de votre cure thermale prescrite en Rhumatologie ou Neurologie ou de façon libre, les ateliers et les soins seront sources de récupération. Les professionnels, enseignants en activités physiques adaptées, sophrologue, et psychologue seront vos interlocuteurs durant les ateliers.

**MODULE SPÉCIAL AIDANTS**
Le programme se compose de :

- **3 séances de gymnastique adaptée.**
- **1 séance de gymnastique en piscine.**
- **1 marche nordique.**
- **2 groupes de parole animés par un psychologue.**
- **3 séances de musicothérapie (protocole Music-Care®).**
- **6 soins Bien-être au choix parmi le lit hydromassant, le bain reminéralisant, les jets sous marins en piscine thermale, etc…**
- **1 séance de sophrologie.**
- **1 table ronde "Informations & Echanges".**

**Le programme est disponible toute l'année.**

**MODULE "SPÉCIAL AIDANTS" : 120 €**

# LES MINI-CURES THERMALES

**Pour tout ceux que leur emploi du temps mobilise, santé et vie active ne sont plus incompatibles. Les Thermes de Lamalou-les-Bains déclinent pour vous les mini-cures "véritables concentrés de cure thermale".**

## MINI-CURE SUR MESURE

Véritable concentré de cure thermale, cette mini-cure, orientée selon vos besoins en Rhumatologie ou en Neurologie, "a tout d'une grande". Décliné en 6 ou 12 jours,le programme de 5 soins quotidiens est personnellement prescrit par un médecin thermal.

**Tarifs* :**
**Mini-Cure 6 Jours : de 30 soins selon la prescription : 360 €**
**Mini-Cure 12 Jours : de 60 soins selon la prescription : 720 €**

### Bon à Savoir

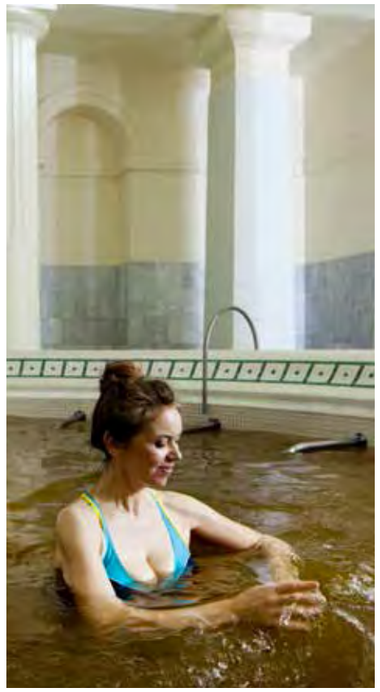
Une visite médicale préalable est obligatoire, le médecin thermal personnalisant votre programme de soins.
Vous retirez ainsi un maximum de bienfaits de votre cure.

## MINI-CURE PARKINSON

Un programme de 30 soins "Neurologie" adapté, prescrit par le médecin thermal (5 soins/jour), en complément des soins thermaux :

- **3 séances de Gymnastique adaptée** (Adresse, Equilibre, Coordination…).
- **1 séance de Qi Gong.**
- **1 séance de Do In.**
- **1 séance de musicothérapie** (protocole Music-Care®) afin de gérer au mieux ses douleurs etson stress.
- **1 bilan diététique** dispensé par une diététicienne.

**Tarifs* :**
**Mini-Cure 6 Jours : 499 €**
**Mini-cure 12 Jours (il convient de doubler les soins et activités ci-dessus - à l'exception du bilan diététique) : 940 €**



## MINI-CURE SCLÉROSE EN PLAQUES

Un programme de 30 soins "Neurologie" adapté, prescrit par le médecin thermal (5 soins/jour), en complément des soins thermaux :

- **2 séances de gymnastique en piscine thermale.**
- **1 séance de sophrologie.**
- **1 séance de Do In.**
- **1 séance de Qi Gong.**
- **1 bilan diététique** dispensé par une diététicienne.

**Tarifs* :**
**Mini-Cure 6 Jours : 480 €**
**Mini-Cure 12 Jours (il convient de doubler les soins et activités ci-dessus - à l'exception du bilan diététique ) : 899 €**

### Bon Plan

La résidence du Bois de Lon vous propose des formules d'hébergement pour votre Mini-Cure.
Rendez-vous pages 54 et 55.



## MINI-CURE FIBROMYALGIE

Un programme de 30 soins "Rhumatologie et Neurologie" sur mesure, prescrit par le médecin thermal (5 soins/jour).
En complément des soins thermaux, un programmé adapté :

- **3 séances de gymnastique en piscine thermale**
- **1 séance de gymnastique en salle**
- **1 séance de sophrologie en bain de boue**
- **1 séance de Qi Gong**
- **1 modelage sous affusion** dispensé par une esthéticienne
- **1 séance de Lit hydromassant avec Musicothérapie (protocole Music-Care®).**

**Tarifs* :**
**Mini-Cure 6 Jours : 498 €**
**Mini-Cure 12 Jours (il convient de doubler les soins et activités ci-dessus) : 996 €**

### Le Saviez-vous ?

La mini-cure thermale existe aussi à la journée :
**Thermes Découverte**
Idéal pour ceux qui veulent découvrir les bienfaits de nos soins !
Forfait 4 soins "Rhumatologie" ou "Neurologie" : **59 €**

## MINI-CURE SYNDROME DES JAMBES SANS REPOS

Un programme de 30 soins "Neurologie" sur mesure, prescrit par le médecin thermal (5 soins/jour).
En complément des soins thermaux, un programmé adapté :

- **1 séance de gymnastique adaptée (Stretching)**
- **1 séance de sophrologie**
- **1 séance de Musicothérapie (protocole Music-Care®)** afin de gérer au mieux ses douleurs et son stress
- **1 bilan diététique** dispensé par une diététicienne
- **1 modelage aromatique Corps**.

**Tarifs* :**
**Mini-Cure 6 Jours : 498 €**
**Mini-Cure 12 Jours (il convient de doubler les soins et activités ci-dessus - à l'exception du bilan diététique) : 940 €**

** Les mini-cures thermales ne sont pas prises en charge par l'Assurance Maladie. La consultation médicale de début de cure n'est pas prise en charge par la CPAM et vient en sus de ce tarif, elle est à régler directement au médecin thermal.*

# LE PROGRAMME EDUCATIF DE SOINS

## Maladie de Parkinson

La Chaîne Thermale du Soleil est engagée depuis longtemps dans des programmes de sensibilisation, de prévention sanitaire et d'éducation thérapeutique. Nos équipes, dont une partie a été formée à l'Education Thérapeutique du Patient, sont impliquées dans cette démarche et dispensent, de manière adaptée à chaque pathologie, des entretiens individuels de diagnostic et de bilan, des conférences médicales, des ateliers à thèmes, des consultations avec un médecin ou un autre professionnel de santé, un encadrement physique spécialisé, etc., et un suivi personnalisé.

A Lamalou-les-Bains, le **Programme Educatif de Soins** s'adresse à des patients atteints de **la maladie de Parkinson** et a pour objectif de diminuer les conséquences de la pathologie, de manière à améliorer la qualité de vie de ces patients. Il s'inscrit, dans le parcours de soins du patient, en début de pathologie et comme un suivi régulier.

### A quoi sert un Programme d'Education Thérapeutique ?

Le Programme Educatif de Soins, qui tient compte des symptômes très variés et propres à chaque malade, permet au patient d'acquérir les connaissances adaptées au traitement de son état, et d'améliorer sa qualité de vie en conservant un certain degré de capacités physiques.
Les critères de participation au programme éducatif de soins sont les suivants :

- La maladie de Parkinson doit avoir été diagnostiquée chez le patient,
- Ce diagnostic ne doit pas remonter à plus de 10 ans,
- Le programme s'adresse à des malades de tous sexes et âges,
- Les patients ne doivent pas présenter d'affections psychiques ne permettant pas la compréhension des consignes, lors des ateliers,des réponses adaptées et un comportement sociabilisé.

Le programme Educatif de Soin se dispense, en effet, dans le cadre d'une démarche individuelle et personnalisée, permettant de tenir compte et de répondre aux besoins propres de chaque patient.

- Il s'agit d'une **démarche interactive**, construite pour le patient, et par le patient, qui devient acteur de sa maladie et de son bien-être.

- Cette démarche est, enfin, **orchestrée par une équipe pluridisciplinaire**, grâce à laquelle on s'intéresse à toutes les manifestations de la pathologie chez le patient, de manière coordonnée. On considère ainsi le patient dans son intégrité physique et mentale.

Le programme Educatif de Soins se déroule, à dates fixes, sur trois semaines et en groupes (pour les activités collectives) limité à 5 personnes. Il est dispensé par une équipe pluridisciplinaire, formée à l'Education Thérapeutique du Patient.

### Le déroulement du programme

**Ces programmes débutent par une réunion d'accueil et la remise d'un carnet de liaison. Le patient réalise ensuite son bilan éducatif partagé avec une infirmière pour déterminer ensemble les objectifs prioritaires d'apprentissage, pendant le programme.**

#### Le patient participe aux séances de travail collectives :

**Activités physiques adaptées et reconditionnement à l'effort encadrés par une enseignant en activités physiques adaptées**

- **3 séances de "Coordination et Motricité" (30 min.)** pour mettre en œuvre des stratégies de déblocage lors du démarrage ou de la marche (freezing), améliorer son autonomie.
- **3 séances "Adresse et Equilibre" (30 min.)** pour prévenir le risque de chute et reprendre confiance en soi.

- **2 séances d'ergothérapie (1h30)** animées par un ergothérapeute, pour mieux maîtriser son environnement et les gestes du quotidien, avec ou sans accessoires.
- **2 séances d'orthophonie (1h00)** animées par un orthophoniste, pour faciliter et fluidifier tous les actes de la socialisation, les troubles de la parole, la déglutition, ainsi que la micrographie.

**Connaissance sur la maladie**

- **1 conférence sur la maladie de Parkinson (1h30)** présentée par un neurologue, pour mieux connaître sa maladie : origine, symptômes, évolution, traitements, recherche, etc...
- **1 table ronde avec un représentant de FRANCE PARKINSON (1h30)** pour présenter aux patients les diverses actions destinées aux malades parkinsoniens.

**Prise en charge psychologique**

- **1 séance de photo langage (1h00)** animée par une psychologue, pour mettre des mots sur son mal-être à travers des reproductions d'oeuvres d'art.
- **1 séance de restitution de la session précédente en compagnie des aidants (1h00)** pour prendre conscience de ses ressources, échanger sur la maladie avec d'autres patients, initier une réflexion sur les moyens que l'on peut mobiliser pour retrouver du bien-être.
- **1 groupe de parole avec les conjoints (1h30)** animé par une infirmière diplômée d'Etat, pour échanger sur la maladie au quotidien du point de vue des aidants, pour évoquer les attitudes les plus adaptées à chaque situation.

- **Le patient se rend à son entretien médical avec un neurologue (30 min.) pour aborder les problèmes de traitements médicamenteux (choix du médicament, prise du médicament, effets secondaires, etc). Le médecin évalue l'état du patient et lui donne des recommandations pour son suivi qu'il note dans le carnet de liaison. Une synthèse du bilan sera rédigé par le neurologue et adressée au médecin référent.**

- **A la fin du programme, il réalise enfin un bilan individuel final avec l'infirmière pour mesurer l'effet du programme sur l'acquisition des connaissances et compétences et fixer de nouveaux objectifs pour le retour à domicile.**

- **Le patient bénéficie d'un suivi à 3 et 6 mois. Un questionnaire lui est envoyé. Ce suivi vise à évaluer l'efficacité du programme, en même temps que d'effectuer une piqûre de rappel à chaque patient. Une hotline mail est également accessible pendant un an.**

**Participation à la charge du curiste : 350 €**

**Dates 2014 :**
Du 09 mai au 29 mai 2014
Du 18 juin au 08 juillet 2014
Du 29 août au 18 septembre 2014
Du 03 octobre au 23 octobre 2014
Du 12 novembre au 02 décembre 2014

# DES THERMES TOUT CONFORT

Lamalou-les-Bains est l'un des rares centres thermaux à traiter les affections liées à la Neurologie et à la Rhumatologie. Structure de dimension humaine d'une superficie de 2100 m², le plateau technique, de plain pied, est adapté aux personnes à mobilité réduite.
L'établissement thermal, forts de nombreuses années d'expérience, les thermes de Lamalou-les-Bains abritent un service de soins centré sur la prise en charge et l'accompagnement du patient. Il bénéficie ainsi d'installations techniques modernes et adaptées qui assurent au curiste un traitement thermal pour les deux orientations thérapeutiques dans les conditions optimales de confort et d'efficacité.

## Les Thermes et leurs installations

**Soins thermaux**

- 3 piscines de relaxation.
- 15 Baignoires dont 5 équipées d'un siège hydraulique.
- 14 cabines de massages + 2 avec table hydraulique.
- 2 piscines de mobilisation dont 1 équipée d'un siège hydraulique.
- 9 cabines de douche pénétrante.
- 1 pulvérisation faciale.
- 1 buvette thermale.
- 2 piscines de jets à forte pression ou immersion dont 1 équipée d'un siège hydraulique.
- 2 bains de boue dont 1 équipée d'un siège hydraulique.
- 25 cabines de cataplasmes.
- 3 manu pédi douches.
- 2 manu boues.

**Espace SPA thermal**

- 2 cabines Aquamodelages.
- Institut de beauté : 2 cabines.
- 4 cabines d'ondée thermale ou douche au jet.
- 1 piscine de jets à forte pression.
- 2 bains reminéralisants.
- 1 piscine de bain de kaolin (sophrologie ou Qi Gong en bain de boue).
- 1 lit hydromassant.
- 1 Salle de gymnastique.
- 1 Espace Activités Aquatiques : Aquagym, Aquapower, Aquarelax, Aquastep, Aquazumba + Aquaphobie et Aquagym adapté.
- 3 salles d'activités : Musicothérapie (Protocole Music-Care®), Sophrologie, Yoga, Qi Gong, Do in.

**Un service d'Aide à la personne**

Les Thermes ont signé un partenariat avec des Services d'Aide à la Personne. Ces organismes assurent la continuité de vos aides à domicile sur votre lieu de cure et répondent aux besoins spécifiques pendant la cure.

- Aide à la toilette, à l'habillage, au déshabillage à l'entrée des Thermes
- Aide à la préparation et prise des repas
- Aide ménagère….

Renseignez-vous auprès de nos hôtesses.



## Les Thermes dans la ville

# JOURNÉES DECOUVERTE

Vous souhaitez
visiter nos établissements,
découvrir nos soins,
rencontrer notre équipe
avant de réserver votre cure ?
Rien de plus facile
avec les "Journées Découvertes".

## Journées Découverte à Lamalou-les-Bains

**PROGRAMME D'UNE JOURNÉE DÉCOUVERTE**

- **Accueil - Réunion d'information**
  Se soigner à Lamalou-les-Bains : soins, spécificités et activités pendant votre cure.
- **Visite guidée des Thermes**
- **Découverte de soins thermaux.**

Cette Journée Découverte est gracieusement offerte aux personnes n'ayant jamais effectué de cure thermale à Lamalou-les-Bains. Afin de vous recevoir dans les meilleures conditions, l'inscription préalable est obligatoire.

**DATES DES JOURNEES**
Mardi 18 mars 2014
Mardi 10 juin 2014
Mardi 9 septembre 2014
Mardi 18 novembre 2014

**Pour faciliter votre escapade,
nous vous proposons d'organiser votre séjour
Dans notre résidence Bois de Lon***
à "prix d'Amis".**

**Nos hôtesses
sont à votre disposition
pour votre réservation
au 0 825 825 007
(N° Indigo).**

# LE PLUS DE NOTRE STATION

## Un partenariat bienfaisant : la Musicothérapie à domicile Protocole Music Care®

**La musicothérapie modifie le vécu douloureux à travers des effets sensoriels, cognitifs, affectifs, et comportementaux. L'esprit s'abandonne à la musique, le corps est guidé par le rythme, l'harmonie et la mélodie. Les fréquences cardiaques et respiratoires se synchronisent sur le rythme musical. Retrouver énergie, détente et vitalité.**

1 Connectez-vous à internet, sur le site music-care.com.

2 Créez votre compte personnel et bénéficiez de 50% de remise sur l'abonnement mensuel en saisissant le code : **CTSLML**.

3 Lancez votre séance de Musicothérapie :
- Choisissez l'objectif de votre séance : relaxant, énergisant ou assoupissant.
- Choisissez un style musical adapté.
- Respirez profondément et laissez-vous porter.

Partagez cette expérience et communiquez ce code "remise" aux personnes qui vous entourent et qui sont en demande de relaxation ou souffrant de douleurs ou de stress. Ils bénéficieront ainsi de 50% de réduction.

le +

## Dynamisez votre cure avec les activités à la carte !

Ateliers, cours de gym, modelages, Espace Fitness … les Thermes de Lamalou-les-Bains vous proposent de renforcer les bienfaits de votre cure avec un large choix d'activités "à la carte" à sélectionner selon vos besoins et envies.

## En totale Liberté !

Envie d'apprendre à mieux vous nourrir et reprendre l'activité physique à votre rythme ? Ou bien réguler votre stress durablement ? C'est vous qui choisissez ce qui vous convient le mieux parmi un large choix d'activités différentes.



## Les Activités "Santé"

### MUSICOTHÉRAPIE (PROTOCOLE MUSIC-CARE®) (30 MINUTES)

Confortablement installé sur un lit de relaxation, vous vous laissez bercer par ce programme musical spécifique : apprenez à maîtriser stress et douleurs grâce à des séances de 30 minutes. **20 €**

### SALLE DE GYMNASTIQUE

Des enseignants en activités physiques adaptées animent des séances de gymnastique pour la reprise en douceur d'une activité physique ou s'approprier des techniques de renforcement musculaires (stretching, Adresse équilibre, Coordination motricité, Pilates, gym douce, atelier du dos, marche nordique… Un large choix de cours toute la semaine à organisez selon votre rythme et vos possibilités **(à partir de 10 € - possibilité de forfaits)**.

### LE + : LES ATELIERS "HANDISPORT"

**Sarbacane**

Encadrée par un enseignant en activités physiques adaptées, l'intérêt de la sarbacane réside dans la combinaison du contrôle du souffle, de la maîtrise et de la stabilité de la concentration. Cet atelier permet de regrouper valides et personnes à mobilité réduite sur le même pas de tir.

**Jeu d'adresse - La pétanque en salle**

Pratiquée par des personnes en fauteuil roulant ou debout, ce sport exige précision et contrôle musculaire. L'aide des enseignants et l'utilisation d'une rampe, permettent aux personnes dont la mobilité des membres supérieurs est particulièrement difficile ou altérée, de pratiquer une activité physique adaptée.

### AQUAGYM ADAPTÉE (30 MINUTES)

Cette séance de 30 minutes d'aquagym, dispensée par un éducateur sportif, vous permet de continuer ou de reprendre en douceur une activité physique adaptée en milieu thermal. **12 €**

### AQUAPHOBIE (30 MINUTES)

Cet atelier vous permet de maîtriser ou d'appréhender votre peur de l'eau. **12 €**

### AQUAGYM (40 MINUTES) SUIVI DE 10 MINUTES DE JETS TONIQUES

Pour vous tonifier en douceur, cette séance d'aquagym est dispensée par un maître nageur : l'eau amortit les chocs musculaires et minimise le risque de courbatures. **A partir de 17 €**

### BILAN DIÉTÉTIQUE (60 MINUTES)

Dispensé par une diététicienne diplômée, cet atelier vous permet de découvrir et apprendre comment élaborer des repas équilibrés et prévenir ou prendre en charge les problèmes de surpoids. **40 €**

### RELAXATION - SOPHROLOGIE, DO IN, QI GONG, YOGA (60 MINUTES)

Dispensés par des thérapeutes spécialisés, ils vous enseignent des techniques de relaxation afin de mieux gérer votre stress et vos douleurs.
Certaines activités de relaxation peuvent se dérouler en piscine thermale ou en Bain de boue général, l'effet d'apesanteur produit par le bain de boue décuple les bienfaits de la séance. **De 12 € à 18 €**

## Les Activités "Bien-Être"

### L'INSTITUT DE BEAUTÉ

Nos esthéticiennes vous prodiguent, dans une ambiance douce et relaxante, des modelages, soins corps ou visage….

- Soins complets régénérants.
- Modelages visage, silhouette et corps avec les protocoles d'aromathérapie Decléor.
- Modelages Relax : soins cocoon par excellence.

Ces messieurs ne sont pas oubliés et peuvent pousser, sans timidité, la porte pour des soins spécifiques notamment un soin visage énergisant intense. Tout un éventail de soins douceur et détente.
L'Institut se compose de 2 cabines de soins, accessibles aux personnes à mobilité réduite

### LIT HYDROMASSANT

Au coeur des Thermes, sur un matelas d'eau chaude, des jets parcourent votre corps et le massent. Ce soin déstressant et drainant peut vous être programmé avant ou après vos soins thermaux. **A partir de 16 €**

## Bon à savoir

**Organisez votre programme à votre guise avec notre hôtesse au bureau des animations.**

**Les Ateliers à la Carte sont aussi accessibles à votre Accompagnant.**

# LE SPA THERMAL

**Le Spa Thermal de Lamalou-les-Bains vous invite à découvrir des soins de Bien-être et de relaxation qui accompagneront agréablement votre séjour. Les Thermes bénéficient d'un cadre idéal et propice à la détente. L'accès au Spa vous permet de profiter de la piscine de relaxation et de la tisanerie Bio.**

**Le Spa propose**
des soins à l'unité dès 16€,
mais aussi des forfaits
à la demi-journée
(à partir de 59 euros).



## Rendez-vous au Spa Thermal,

pour un programme tout en douceur qui vous permet de découvrir :

- Les modelages du corps
- Les soins d'Hydrothérapie
- Les Rituels de Beauté Decléor.

**Découvrez nos soins à la carte ou nos formules SPA.**

## FORMULES SPA

Ce sont des demi-journées (qu'il vous est loisible de multiplier à votre gré) de bien-être et de soins attentifs dans un environnement naturel et revivifiant.

**Nos 4 soins essentiels :**
**Le Bain de boue en apesanteur, les Jets de forte pression en piscine thermale, l'Ondée thermale hydromassante et le Bain reminéralisant.**

### Spa Découverte

4 soins essentiels.
+ Accès libre à la piscine de relaxation et la tisanerie Bio.
**59 €**

### Spa Sérénité

4 soins essentiels
+ 1 lit hydromassant (20 min.)
+ Accès libre à la piscine de relaxation et la tisanerie Bio.
**79 €**

### Spa Délices

4 soins essentiels
+ 1 lit hydromassant (10 min.)
+ 1 soin Réconfort du dos (30 min.)
Ou 1 soin Aroma Express (30 min.)
+ Accès libre à la piscine de relaxation et la tisanerie Bio.
**99 €**

### Spa Premium

4 soins essentiels
+ 1 Modelage Evasion (60 min.)
+ 1 lit hydromassant (10 min.)
+ 1 Accès libre à la piscine de relaxation et la tisanerie Bio.
**149 €**

# THERMES PLUS®
## Votre fidélité récompensée !

### Votre inscription à Thermes Plus :

C'est gratuit, sans démarche de votre part, il suffit d'être majeur et d'effectuer une cure de 18 jours de soins ou un forfait de 6 jours de soins minimum.

### Vos points fidélité : des Points Soleil !

Vous recueillez des points selon le type de séjour que vous effectuez dans notre Maison :

- **Cure classique complète de 18** jours et/ou cures spécifiques.
- **Mini-cures thermales**.
- **Séjours Compagnie des Spas®** de 2 à 6 jours.
- **Hébergement** (hôtel et résidences) dans nos maisons.
- **Achats à la boutique** Ateliers du Soleil (minimum d'achats de 30 euros).
- Soins d'esthétique à l'Institut de Beauté de votre station (minimum d'achats de 50 euros).
- **Parrainage Club des Amis**.

### On vous tient au courant

- Dans chaque station, **un animateur Thermes Plus** se tient à votre disposition pour vous informer et vous guider dans vos démarches.
- Chaque année, vous recevez **votre décompte de points détaillé** ainsi que notre **Brochure Thermes Plus** de l'année. Vous n'avez pas besoin de votre carte, on peut systématiquement lors de votre cure, vous indiquer votre nombre de Points Soleil.
- Notre **brochure Thermes Plus annuelle** est à votre disposition dans **toutes les stations ou sur simple demande de votre part au 01 44 71 37 00**.

### Utilisez votre chèque Bon Point !

Du nombre de points Soleil accumulés lors de vos séjours, dépend le montant du Chèque Bon Point. Ce dernier vous est remis à votre demande lors de votre cure.

Il peut être utilisé :

- Sur tous les **achats Ateliers du Soleil** dans nos boutiques.
- Pour le **règlement de l'hébergement** de nos stations, selon les stations.
- Pour les formules de **restauration** dans les stations les proposant (minimum de 35 euros, hors bar et cave).

**Des Points Thermes Plus supplémentaires pour tous ceux qui réservent leur cure 2015 sur place Renseignez-vous !**

**Pendant votre séjour thermal, pensez à utiliser vos Points Soleil !**



# LE CLUB DES AMIS

**Les fidèles du thermalisme, se retrouvent dans le très sélect Club des Amis pour échanger idées et discussions, partager leurs expériences de curistes et accompagner chaleureusement les nouveaux arrivants. Renseignez-vous !**

### Devenir membre du Club ?

C'est gratuit, et réservé aux curistes majeurs ayant effectué une cure classique complète ou un séjour de remise en santé d'au moins 6 jours.

### Comment parrainer un filleul ?

Vous avez vous-même effectué une cure dans les deux années antérieures à ce parrainage : vous nous demandez un carnet de parrainage, c'est gratuit et sans engagement ! Vous remplissez les coordonnées d'une personne n'ayant jamais effectué de cure classique ni de séjour de remise en santé, vous nous les envoyez très vite !

### Vous voilà Parrain !

- Lorsque **votre filleul effectue sa cure ou son séjour de remise en santé** dans les deux années qui suivent son inscription par vous.
- Vous pouvez dans les deux années qui suivent, **être dispensé du versement des arrhes thermales** pour vous-même.
- Votre **filleul reçoit un quota de points Thermes Plus Points Soleil**.
- Pour les parrains les plus convaincants, **les Lauriers des Sources viennent s'ajouter aux Points Soleil**.
- Pour les parrains au meilleur palmarès, **vous êtes invités au Week-end de Prestige**, tous frais payés, dans une ville de France.

### Nos petites surprises

- La **gazette Bleu Soleil** vous est systématiquement envoyée.
- Lors de votre séjour en station, **vous êtes cordialement accueillis** autour d'un **verre de l'amitié**.
- En cours d'année, d'agréables **surprises vous sont adressées**.

**Monique Lalanne**

*Depuis 1987, soit depuis 15 ans, je viens en cure à Lamalou-les-Bains. Ce sont "mes" 3 semaines. Cette station est très bien située, au pied des Cévennes et à proximité de la mer, avec un climat chaud et ventilé en été. C'est une des rares stations qui traite ensemble la neurologie et la rhumatologie. Je l'apprécie beaucoup et j'ai pu constater tous les bienfaits de l'eau thermale, au point que j'en ai parlé autour de moi et j'ai pu faire part de mon expérience. J'ai parrainé une bonne dizaine de personnes, et 8 d'entre elles ont effectué des cures. J'en retrouve une partie chaque année, et c'est avec un grand plaisir que nous pouvons échanger sur place nos points de vues et impressions. C'est pour moi une énorme satisfaction d'avoir pu faire découvrir l'univers de la cure et je continue de le faire. Je n'ai pas encore participé à un week-end prestige, mais je suis certaine que ce doit être un moment fort. Et comme les petits présents entretiennent l'amitié, la chaîne thermale m'adresse chaque année de charmantes attentions pour manifester sa reconnaissance à ma fidélité et à mon enthousiasme.*

# SE RENDRE A LAMALOU-LES-BAINS

**Située dans l'Hérault, au cœur d'une région dominée par le mont Caroux culminant à 1091 mètres, la station de Lamalou-les-Bains s'étend sur plus de 2 kms, le long de la vallée du Bitoulet.**

## Voici le parcours à suivre si vous venez...

### Par train :

Paris - Lyon – Béziers par TGV.
Ligne Béziers - Bédarieux TER puis taxi ou bus.
Gares TGV Montpellier, Sète, Béziers.

### Par route :

A75, Paris - Lodève par Clermont-Ferrand, Lodève - Bédarieux D35, Bédarieux - Lamalou-les-Bains D908 direction Saint-Pons.

A9, sortie Béziers-Est direction Bédarieux D909, Hérépian - Lamalou-les-Bains D908. (Carte Michelin n°339)

### Par avion :

Aéroports à votre disposition :

- Aéroport de Montpellier Fréjorgues (80km)
- Aéroport de Béziers Vias (45km)

Site web de l'Office du Tourisme de Lamalou-les-Bains :
www.ot-lamaloulesbains.fr
Téléphone : 04 67 95 70 91

# NOS HEBERGEMENTS

**Impossible de ne pas trouver l'hébergement de votre choix à Lamalou-les-Bains.**
**Un grand nombre de formules alliant logement et restauration vous sont proposées dans la station thermale.**

## Résidence du Bois de Lon*** 1

**Tél : 0 825 825 007 - Fax : 04 67 23 31 49**

A quelques minutes des thermes et du centre-ville, cette charmante résidence vous propose 75 studios et appartements confortables, dont 5 appartements équipés pour personnes à mobilité réduite, desservis par ascenseur, possédant de belles loggias où il fait bon se délasser au soleil.

### Confort

- Cuisine équipée
- Télévision satellite,
- Téléphone direct,
- Ascenseur
- Salle de bain avec douche ou baignoire,
- Change du linge hôtelier toutes les semaines.
- Linge fourni : draps, taies, linge de toilette, torchons...
- Laverie gratuite.
- Navette payante,
- Possibilité de petits déjeuners, Livraison de repas à domicile,
- Salle de loisirs avec un programme d'animations.
- Point internet et accès Wifi gratuit.

### Le + de la Résidence

**Un seul interlocuteur** entre les Thermes et l'hébergement, pour organiser votre séjour et répondre à vos attentes.

**Réception ouverte 6 jours sur 7** pour un accueil privilégié.

**La liberté d'une formule résidentielle** avec des prestations hôtelières de qualité.

**En partenariat avec un restaurant gastronomique**, vous pourrez commander vos repas petits-déjeuners, en demi-pension ou pension complète et les déguster en toute tranquillité dans votre logement.

**Un change de linge hôtelier** mis à disposition chaque semaine.

**Une espace laverie gratuit**.

**Une navette thermale** à tarif préférentiel.

**Possibilité de livraison de courses**.

**Des ateliers ou animations programmés quotidiennement** qui vous sont exclusivement réservés à la Salle de loisirs.

# TARIFS* SEJOURS

**Résidence du Bois de Lon*** - Ouverte du 9 février au 14 décembre 2014

**Tarifs cure classique 21 jours - par jour**

| PRESTATIONS | Basse Saison 09/02 au 31/03 et 01/11 au 14/12 | Haute Saison 01/04 au 31/10 |
|---|---|---|
| Studio 25 m² - Rez-de-Chaussée Journée (1 ou 2 personnes) | **40 €** | **54 €** |
| Studio 25 m² - 1er et 2ème étage Journée (1 ou 2 personnes) | **42 €** | **55 €** |
| Studio "Confort " - 3ème et 4ème étage Journée (1 ou 2 personnes) | **43 €** | **56 €** |
| Appartements 35 m² Journée (1-2 personnes) | **56 €** | **71 €** |

**Tarifs 2014 Mini-cures**

| Formule Résidentielle et petit-déjeuner Studio (25 m²) tout équipé (prix par personne) | Forfait 7 nuits | Forfait 14 nuits |
|---|---|---|
| Prix pour 1 personne partageant un studio double | **252 €** | **504 €** |
| Prix pour 1 personne en appartement individuel | **504 €** | **1008 €** |

**Tarifs Prestations complémentaires**

| | |
|---|---|
| Passage (1 ou 2 personnes) | **75 €** |
| Animaux | **6 €** |
| Lit complémentaire (jour) ( – de 12ans) | **15 €** |
| Ménage Confort (1 prestation) | **35 €** |
| Ménage Confort Plus (2 prestations) | **60 €** |
| Navette 1 personne | **32 €** |
| Navette 2 personnes | **52 €** |
| Repas à l'arrivée | **13 €** |
| Petit déjeuner | **10 €** |
| Demi-pension midi | **23 €** |
| Demi-pension soir | **19 €** |
| Pension complète | **31 €** |

(Taxe de séjours en sus)

** Ces séjours sont donnés hors taxes légales de séjour, et sous réserve des modifications tarifaires et de possibles modifications dans les dates d'ouverture et des saisons.*

# ANNUAIRE PRATIQUE

## Liste des hébergements

### LES HOTELS :

**6 hôtels :**
L'Arbousier*** - Voir page 63
Le Belleville** - Voir page 62
Le Galimar** - Voir page 63
Du Square** - Voir page 62
Rêv'Hôtel** - Voir page 62

Le France - Voir page 63

### LES RÉSIDENCES

**3 Résidences dont :**
Le Bois de Lon*** - Voir page 54

### CAMPINGS

**1 campings 2* à Lamalou :**
Le Verdale - Voir page 61

**1 campings 3* aux Aires :**
Le Gatinié - Voir page 61

### LES AGENCES LOCATIONS THERMALES

**2 agences immobilières dont :**
Lamalou Immobilier - Voir page 64

### 434 MEUBLÉS DE 1 À 4 ÉTOILES DONT :

Le Bois de Lon - Voir page 54
Le Verdale - Voir page 64
Plein Soleil - Voir page 64
Le Bitoulet - Voir page 63
Medicis - Voir page 63

### GITES ET CHAMBRES D'HÔTES

**A Lamalou :**
Villa Entremont - Voir page 64
4 gîtes labellisés 2 épis

**A Le Poujol-sur-Orb :**
Les Cabrials 3 épis - Voir page 63

### 10 CHAMBRES LABELLISEES 3 ÉPIS ET 2 ÉPIS



# LAMALOU-LES-BAINS ET SA REGION

## Après la cure, balades, activités et manifestations

### Lamalou, une vivante bourgade

Cette petite ville animée offre de nombreux parcs parmi lesquels le square et le jardin du casino : de là, en traversant le square, on parvient au parc de l'Usclade avec une jolie vue de la terrasse. Vous pourrez aussi descendre vers le parc des Sports animé de jeux d'enfants.

Il y a plus d'une façon de découvrir la ville : en centre-ville, vous vous promènerez du square de la Poste, planté de marronniers, jusqu'à la place de l'église. Prenez par exemple l'avenue de Capimont à partir de la place du Marché, jusqu'au quartier de Roucarasse. Une fois en haut de la petite côte, vous pourrez revenir à l'entrée de Lamalou par le pont Carrel. La place du marché constitue aussi un autre point de départ : prenez le chemin du camping qui traverse le Bitoulet et vous découvrirez la passerelle qui vous conduira au quartier des Carbonnières.

### PRIEURÉ SAINT-PIERRE DE RHÈDES

Sous sa forme primitive, ce monument d'art roman des XIe et XIIe siècles rassemble jadis les fidèles des villages voisins. Admirez aujourd'hui ses colonnes romaines, ses plus anciens vestiges, ainsi que le splendide ciselage du bas-relief intérieur de saint Pierre et du visage du Christ. Le prieuré est devenu un centre d'animation des plus remarquables de la station thermale.

**Les abbayes du Languedoc Etant l'un des plus anciens lieux de peuplement d'Europe Occidentale, le Languedoc possède de nombreux vestiges d'une tradition religieuse vivante.**

### ABBAYE DE SYLVANÈS (48 KM)

Fondée en 1154, cette église paroissiale est l'une des plus vastes abbayes cisterciennes. Profitez de son incomparable acoustique pour assister aux concerts estivaux ou aux stages instrumentaux qui y sont organisés!

### SAINT-GUILHEM LE DÉSERT (58 KM)

Vous serez séduit par l'abbaye de ce village médiéval dont le style est l'un des plus admirables témoignages de l'art roman languedocien. Elle constitue depuis toujours une étape pour les pèlerins de Saint-Jacques-de-Compostelle.

### ABBAYE DE VALMAGNE (58 KM)

Près de Mèze et de l'étang de Thau, cette abbaye est, aux XIIe et XIIIe siècles, une des plus riches du sud de la France. Vous pourrez visiter l'église gothique construite sur des fondations romanes, inspirée des grandes cathédrales du Nord. Quant au cloître, il a le charme des jardins de Toscane avec la fontaine et la salle capitulaire.

### DE GRANDMONT (60 KM)

A Saint-Michel, c'est tout un ensemble de vestiges que vous découvrirez, qui vont des dolmens et menhirs néolithiques jusqu'au Prieuré.

**ET ENCORE...**
Toujours pour les amateurs d'art religieux, sachez que les abbayes Sainte-Marie-d'Orbieu (112 km), Saint-Félix-de-Montceaux (68 km) et celle de Fontcaude (42 km) attendent également votre visite.

## Des villes qui valent le détour

**VILLEMAGNE L'ARGENTIÈRE (7 KM)**
De nombreuses curiosités vous attendent à Villemagne. Et tout d'abord, son église gothique dotée d'une large nef unique et de profonds contreforts. Admirez aussi le Pont du Diable sur la Mare du XVIIIe siècle, l'Hôtel des Monnaies, belle maison médiévale, et la tour de Mirande, important vestige de l'ancien monastère qui se dresse derrière l'ancienne abbatiale.

**BÉDARIEUX (9 KM)**
Allez visiter cette charmante cité où les premiers moulins à blé sont érigés au XIIe siècle, avant l'apparition, un peu plus tard, des moulins à drap. Vous y admirerez l'église Saint-Alexandre, étape des pèlerins de Saint-Jacques-de-Compostelle.

**PÉZENAS CŒUR DU PAYS D'ART ET D'HISTOIRE (36 KM)**
Pézenas, au carrefour des plages du Bas-Languedoc et de l'arrière-pays de l'Hérault, a hérité d'un riche patrimoine. Ville de foires et d'Etats, elle fut un lieu d'élection pour Molière et son Illustre Théâtre.
Le centre historique garde le charme d'hôtels particuliers des XVIIème et XVIIIème siècles, de rues pavées et de maisons bourgeoises du XVIème siècle qui servent d'écrin à la Maison Consulaire, ancien siège du pouvoir municipal.

Manifestations artistiques, théâtre, danse, musique, expositions d'art plastique se succèdent de mai à octobre. Des artisans–créateurs travaillent toute l'année dans leurs échoppes.

**BÉZIERS (39 KM)**
Capitale du vignoble languedocien, Béziers invite à de multiples promenades. Au centre de la vieille ville, les allées Paul Riquet, avec les écluses de Fonséranes qui constituent l'une des plus intéressantes curiosités et offrent sur leurs rives de jolies promenades à pied ou à vélo. Sur une butte dominant la rive gauche de l'Orb, se dressent l'ancienne cathédrale romane Saint-Nazaire, célèbre par son clocher haut de 48 mètres, la sacristie du XVe siècle couverte d'une voûte en étoile, et le cloître.

## Quand la nature nous étonne

**LA VOIE VERTE DU HAUT LANGUEDOC**
De Mazamet à Mons-la-Trivalle, 60 km ouverts et bientôt, 20 km supplémentaires jusqu'à Bédarieux, traversant 3 communes, Lamalou-les-Bains, Hérépian et Villemagne L'Argentière. Une balade de plusieurs kilomètres ou de quelques instants, pour prendre l'air, celui des moyennes montagnes du Haut-Languedoc, découvrir des paysages de vignes, de forêts, de prairies, d'eaux, des tunnels et des ponts Eiffel, aller à la rencontre de beaux villages et apprivoiser l'histoire du Parc Naturel Régional du Haut-Languedoc.
La voie verte est réservée aux piétons, vélos, chevaux, rollers...

**GORGES DE COLOMBIÈRES (6 KM)**
Tout proche de Lamalou, vous pourrez admirer cette gorge encaissée, creusée par un torrent descendant du massif du Caroux et jalonnée de pièces d'eau transparente.

**GORGES D'HÉRIC (13 KM)**
Elles constituent la principale curiosité du massif du Caroux sous forme d'entailles très profondes dans le roc. Elles sont le point de départ de nombreuses voies d'escalade.

## Des rendez-vous traditionnels

**Réunion mensuelle**
**Accueil curistes organisé par l'Office de Tourisme :**
Présentation d'un diaporama sur la région suivie d'une dégustation des produits du terroir. De mars à novembre, en règle générale le 1er vendredi de chaque mois

**Juillet-Août**
Festival d'opérettes.
Concert et petit marché dans le patio des Thermes.

**Premier samedi de chaque mois :**
Réunion au cercle culturel et littéraire des Hauts-Cantons.

**Toute l'année :**
Marché hebdomadaire, bridge.

## Vous avez un penchant pour le sport ou, dans un autre style, pour l'opérette ou la pêche ?

**Sachez que Lamalou et les communes voisines vous proposent de nombreux loisirs.**
**A pied, à cheval, à vélo**

**Amateurs de promenades**, tout un éventail de circuits a été conçu pour vous dans la région. Vous êtes bien chaussé ? Alors attaquez-vous au parcours de santé de Lamalou situé dans la forêt de l'Usclade : assouplissements, exercices respiratoires, de tonification...la forme assurée !
Marcheurs, sachez que le massif du Caroux est balisé pour les petites comme pour les grandes randonnées. Préparez votre gourde !

**Si vous êtes un inconditionnel du cheval**, rendez-vous au centre équestre de la route du Poujol/Orb pour des promenades ou des stages. D'autres loisirs sont accessibles à Lamalou et dans ses environs : **le golf et le tennis** (Lamalou), **la pêche** (dans l'Orb ou l'Hérault), **les sports aériens** (Bédarieux - La tour) et **nautiques** (lacs du Parc naturel Régional du Haut-Languedoc).
De Mons-la-Trivalle à Mazamet, vous pourrez faire une balade de plusieurs kilomètres ou de quelques instants à travers **la coulée verte du haut languedoc**.

**Une petite dégustation**
En Languedoc, la vigne est partout. Vous ne pouvez pas ignorer les vins, de Faugères, Saint-Chinian, Roquebrun, les coteaux du Languedoc ou les Côtes de Thongue, à consommer avec modération.

# CARNET PUBLICITAIRE

Liste participants hébergements,
Renseignements utiles ..... *Page 61*

Soyez les bienvenus à Lamalou,
Tourisme, Loisirs ..... *Page 61*

Hôtels-Restaurants ..... *Pages 62 - 63*

Résidence hôtelière, Studios,
Meublés, Locations ..... *Pages 63 - 64*

Agence Immobilière ..... *Page 64*

Restaurants, Commerces ..... *Pages 64 - 65*

Produits du terroir ..... *Page 64*

Transports, Taxis,
Excursions ..... *Page 65*

Fournisseurs,
Services, Partenaires des Thermes de Lamalou ..... *Page 65*

# THERMASSISTANCE

**À l'usage des curistes de toutes les stations de la Chaîne Thermale du Soleil (quel que soit celui qui fournit l'hébergement).**
**■ Une assurance ANNULATION/INTERRUPTION** (voir ci-après)
**■ Une garantie ASSISTANCE** (voir ci-après)

## ANNULATION/INTERRUPTION

Garantie du remboursement* :

■ Des frais d'annulation non récupérables restés à la charge du curiste et facturés par les hôteliers, les agences de location ou toute autre personne, dans la limite de 800 €, en cas de :

- décès, maladie grave dûment constatée par une autorité médicale compétente, accident grave entraînant une hospitalisation ou interdisant tout déplacement du curiste, d'un membre proche de sa famille ou de la personne qui l'accompagne, **si celle-ci figure sur votre réservation et votre facture de la Chaîne Thermale du Soleil**,
- refus de prise en charge de la cure par la Sécurité Sociale.

*Cette énumération n'est pas exhaustive.*

■ Des frais de séjour non utilisés, en cas d'interruption de la cure et pour la période restant à courir jusqu'à la fin de la cure, à concurrence de 40 € par jour et par personne, plafonnés à 800 € par bulletin d'adhésion, en cas de :

- décès, maladie grave ou accident grave du curiste ou membre proche de sa famille ou de la personne qui l'accompagne, si celle-ci est "adhérent",
- interdiction médicale de poursuivre la cure.

**CETTE GARANTIE NE CONCERNE QUE LES FRAIS D'HEBERGEMENT.**

**(*) Sous déduction d'une franchise de 10 % du montant des dommages indemnisés.**

**LES FRAIS D'INSCRIPTION ET DE CURE, DE RESTAURATION ET LES EXTRAS DIVERS SONT EXCLUS.**

## ASSISTANCE

Garantie, pendant toute la durée de la cure, en cas de maladie ou d'accident du curiste ou de la personne qui l'accompagne, **si celle-ci figure sur votre réservation et votre facture de la Chaîne Thermale du Soleil**, permettant de bénéficier des prestations suivantes :

- rapatriement médical,
- prise en charge du retour de la personne qui l'accompagne, en cas de rapatriement médical du curiste,
- mise à disposition d'un billet aller/retour avec prise en charge des frais d'hôtel (80 € TTC par nuit avec un maximum de 7 jours), pour une personne désignée par l'adhérent, en cas d'hospitalisation, sur place, supérieure à 5 jours,
- prise en charge d'un billet aller/retour en cas de retour anticipé par suite d'un décès, d'une maladie grave ou d'un accident d'un membre proche de la famille,
- rapatriement du corps, à concurrence des frais réels.

**SEULES LES PRESTATIONS ORGANISEES AVEC L'ACCORD D'EUROP ASSISTANCE SONT PRISES EN CHARGE.**

**Attention : l'assistance ne concerne que les personnes domiciliées en FRANCE METROPOLITAINE, à MONACO, en ANDORRE et en BELGIQUE.**

**Ces garanties sont accordées sous réserve des exclusions et des dispositions prévues au sein de la notice d'information, disponible sur demande auprès de DIOT.**

Pour adhérer au contrat souscrit par la CHAINE THERMALE DU SOLEIL, votre demande doit être formulée au moment de l'inscription pour le logement, à défaut, au plus tard, dans les 30 jours qui suivent l'inscription :
Merci de : **1)** compléter le document ci-dessous, **2)** joindre un chèque à l'ordre de DIOT SA, **3)** adresser l'ensemble sous pli à l'adresse suivante : **DIOT SA – Service THERMASSISTANCE : 40 rue Laffitte – 75009 PARIS Tél. : 01.44.79.63.26**

| | POUR 1 ADHERENT : 40€* | POUR 2 ADHERENTS : 70€* |
|---|---|---|
| | 1er ADHERENT | 2ème ADHERENT |
| Nom | | |
| Prénom | | |
| Adresse | | |
| CP - Ville | | |
| E-mail | | |

Règlement à l'ordre de DIOT SA de ❒ 40 €* ❒ 70 €*

Nom de la Station de Cure

Date du 1er Jour de Cure

Date de réservation du logement

DIOT. Société de Courtage d'Assurances et de Réassurances. SA a Directoire et Conseil de Surveillance au capital de 1.820.800 € - 582 013 736 RCS PARIS – N° TVA FR 92 582 013 736 – N°ORIAS 07 009 129 – SITE WEB ORIAS : www.orias.fr - Garanties accordées par EUROP ASSISTANCE, SA au capital de 23.601.157 €. Entreprise régie par le Code des Assurances 451 366 405 RCS Nanterre. Siège social : 1 promenade de la Bonnette, 92230 Gennevilliers. Informatique et liberté : vous pouvez demander communication ou rectification de toute information vous concernant qui figurerait sur tout fichier à usage de la société ou de ses organismes professionnels (loi n° 78-17 du 06/01/78).

**DÈS L'ENREGISTREMENT DE L'ADHESION, L'ASSURÉ RECEVRA SA CARTE THERMASSISTANCE ET LA NOTICE D'INFORMATION DU CONTRAT.**

Saison 2014 - Crédit photo : C. Mossière

CHAÎNE THERMALE DU SOLEIL
agit naturellement pour votre santé
THERMES DE LAMALOU-LES-BAINS
BP 13 - 34240 LAMALOU-LES-BAINS
Tél. : 0 825 825 007 - Fax : 04 67 23 31 40 - Email : lamaloulesbains@chainethermale.fr

**Station ouverte du Lundi 10/02 au Samedi 13/12/2014**

AVANT DE COMPLÉTER CE FORMULAIRE, REPORTEZ-VOUS AUX RECOMMANDATIONS PRATIQUES PAGES 6 ET 7 DU LIVRET

| 1er CURISTE | 2ème CURISTE |
|---|---|
| Nom* : ..... | Nom* : ..... |
| Prénom* : ..... | Prénom* : ..... |
| Date de Naissance (jj/mm/aa) : ..... | Date de Naissance (jj/mm/aa) : ..... |
| Adresse* : ..... | Adresse* : ..... |
| ..... | ..... |
| Code postal* : ..... Ville* : ..... | Code postal* : ..... Ville* : ..... |
| Tél. fixe* : ..... Tél. portable* : ..... | Tél. fixe* : ..... Tél. portable* : ..... |
| Adresse e-mail* : ..... | Adresse e-mail* : ..... |

## 1. CURE CONVENTIONNÉE REMBOURSÉE PAR LA C.P.A.M

### 21 JOURS DE CURE DONT 18 JOURS DE SOINS

**(dimanche non compris** - *Seule durée de cure reconnue légalement pour être prise en charge par votre organisme social*).

| | 1er CURISTE | 2ème CURISTE |
|---|---|---|
| | ..... | ..... |
| Etes-vous pris en charge par : | | |
| - La Sécurité Sociale ? | oui ❑ non ❑ | oui ❑ non ❑ |
| - *Une autre caisse ?* | ❑ | ❑ |
| Laquelle ? : | ..... | ..... |
| **- Régime des accidents du travail** | ❑ | ❑ |
| Votre N° d'immatriculation Sécurité Sociale | ❑❑❑❑❑❑❑❑❑❑❑❑❑❑ ❑❑ | ❑❑❑❑❑❑❑❑❑❑❑❑❑❑ ❑❑ |
| **- Votre Mutuelle :** ..... | | |
| - Avez-vous déjà effectué une cure thermale ? | Où : ..... | (cochez SVP) |

## COORDONNÉES MÉDECIN(S) PRESCRIPTEUR(S) DE CURE *

| 1er CURISTE | 2ème CURISTE |
|---|---|
| Nom : ..... | Nom : ..... |
| Prénom : ..... | Prénom : ..... |
| Adresse : ..... | Adresse : ..... |
| ..... | ..... |
| Code postal : ..... Ville : ..... | Code postal : ..... Ville : ..... |

## TRAITEMENT THERMAL REMBOURSÉ PAR LA C.P.A.M.

| 1er CURISTE | | 2ème CURISTE | |
|---|---|---|---|
| RHUMATOLOGIE UNIQUEMENT : | RH ❑ | RHUMATOLOGIE UNIQUEMENT : | RH ❑ |
| NEUROLOGIE UNIQUEMENT : | NEU ❑ | NEUROLOGIE UNIQUEMENT : | NEU ❑ |
| RHUMATOLOGIE + NEUROLOGIE : | RH + NEU ❑ | RHUMATOLOGIE + NEUROLOGIE : | RH + NEU ❑ |
| NEUROLOGIE + RHUMATOLOGIE : | NEU + RH ❑ | NEUROLOGIE + RHUMATOLOGIE : | NEU + RH ❑ |

## 1.BIS CURE SPÉCIFIQUE À VOTRE PATHOLOGIE - voir pages 22 à 35

ATELIERS, CONFÉRENCES, ACTIVITÉS SPÉCIFIQUES COMPLÉMENTAIRES A LA CURE THERMALE CONVENTIONNÉE

| | | 1er CURISTE | 2ème CURISTE |
|---|---|---|---|
| CURE FIBROMYALGIE : | 120 € (curiste confirmé) 135 € (primo curiste) / personne* | ❑ | ❑ |
| CURE POST POLIO : | 99 € / personne* | ❑ | ❑ |
| CURE PARKINSON : | 120 € (curiste confirmé) 135 € (primo curiste) / personne* | ❑ | ❑ |
| CURE SCLEROSE EN PLAQUES : | 120 € (curiste confirmé) 135 € (primo curiste) / personne* | ❑ | ❑ |
| CURE CHARCOT MARIE-TOOTH : | 99 € / personne* | ❑ | ❑ |
| CURE NEVRALGIE PUDENDALE : | 99 € / personne* | ❑ | ❑ |
| CURE SYNDROME JAMBES SANS REPOS : | 99 € / personne* | ❑ | ❑ |

*Prestations non prises en charge par l'Assurance Maladie

## VOS MODALITÉS DE CURE

### DATE DE DÉBUT DE CURE SOUHAITÉE

| | 1er CURISTE | 2ème CURISTE |
|---|---|---|
| **1ère date de cure souhaitée** | ..... / 2014 | ..... / 2014 |
| *Au cas où la première date serait indisponible,* ***Merci de nous indiquer une seconde date (impératif) :*** | ..... / 2014 | ..... / 2014 |

**Horaire de début des soins :** L'horaire souhaité d'entrée en soins ne pourra être accordé que dans **la mesure des places disponibles** au moment de la réception de la confirmation de votre réservation thermale accompagnée des arrhes de garantie de réservation thermale.

**EN SERVICE STANDARD :** ❑

| | | |
|---|---|---|
| - **Entre** 06 h 30 et 07 h 30 (toute l'année) | ❑ | ❑ |
| - **Entre** 07 h 30 et 09 h 00 (toute l'année) | ❑ | ❑ |
| - **Entre** 09 h 00 et 10 h 30 (toute l'année) | ❑ | ❑ |
| - **Entre** 10 h 30 et 12 h 30 (toute l'année) | ❑ | ❑ |
| - **Entre** 12 h 30 et 15 h 30 (du 07/04 au 01/11/2014) | ❑ | ❑ |

**Prière de nous préciser si vous souhaitez disposer du confort d'un fauteuil roulant dans les Thermes : Oui ❑ Non ❑**

## RÉSIDENCE DE CURE

SI VOUS ÊTES HÉBERGÉS DANS LA CHAÎNE THERMALE DU SOLEIL, REPORTEZ-VOUS AU POINT 2.

| | 1er CURISTE | 2ème CURISTE |
|---|---|---|
| Nom de l'hôtel/pension : | ..... | ..... |
| Résidence, studio, motel ou camping : | ..... | ..... |

| | |
|---|---|
| **NAVETTE THERMALE**<br>Elle peut vous conduire de votre Résidence de cure aux Thermes de Lamalou-les-Bains.<br>Désirez-vous utiliser la navette ? oui ❑ non ❑ | **Cette navette est payante.**<br>Tarif Aller-Retour - forfait 18 jours :<br>**40€ par personne.** |

## 2. FORMULE RÉSERVATION PLUS (PAGE 55)

VOUS ÊTES LOGÉS DANS LES HÉBERGEMENTS DE LA CHAINE THERMALE DU SOLEIL DANS LE CADRE D'UNE CURE CONVENTIONNÉE

| | 1er CURISTE | 2ème CURISTE |
|---|---|---|
| **- RESIDENCE DU BOIS DE LON** | ❑ | ❑ |

Nombre d'adultes : ..... Nombre d'enfants : ..... Nombre de curistes : .....

*Heure approximative d'arrivée : ..... h .....

*Date d'arrivée : ..... *Date de départ : .....

| | | |
|---|---|---|
| - 1 Grand Lit | ❑ | 2 lits jumeaux ❑ |
| - Lit Supplémentaire | ❑ | |
| - Animal | ❑ | |
| - Repas à l'arrivée | ❑ | |
| - Demi-pension midi | ❑ | |
| - Demi-pension soir | ❑ | |
| - Petit-Déjeuner | ❑ | |
| - Pension complète | ❑ | |

**A votre départ, votre studio doit être rendu parfaitement propre : vaisselle faite et rangée, salle de bain et WC propres, réfrigérateur vidé. Dans le cas contraire, nous nous verrions dans l'obligation de vous facturer le montant forfaitaire de 105 € H.T.**

## VOTRE RÉGLEMENT CURE 1

### ARRHES DE GARANTIE DE RÉSERVATION THERMALE

montant des arrhes de garantie :

| | 1er CURISTE | 2ème CURISTE |
|---|---|---|
| 90 € / personne pour le Service Standard | ❑ | ❑ |

### ARRHES DE GARANTIE DE RÉSERVATION HÔTELIÈRES RÉSERVATION PLUS

montant des arrhes de garantie pour 1 ou 2 personnes :

330 € / logement ❑

| Votre mode de réglement : | | |
|---|---|---|
| Chèque | ❑ | ❑ |
| CCP | ❑ | ❑ |
| Espèces | ❑ | ❑ |
| Divers | ❑ | ❑ |

Carte Bancaire (réservation par téléphone) : NUMERO DE LA CARTE _____ DATE DE VALIDITE _____

Tous les règlements sont à libeller à l'ordre de : **S.A.S Thermes de Lamalou-les-Bains**

(*) Annulation de réservation : Selon les dispositions de l'article 1590 du code Civil " toutes arrhes versées restent définitivement acquises

## ANNULATION ET MODIFICATION DE SÉJOUR

**J'atteste avoir pris connaissance de la possibilité de souscrire l'assurance Annulation de Séjour(1) "Thermassistance" et des conditions de garanties afférentes, dans le mois qui suit la présente réservation,** à compter de la formation du contrat, comme il est dit dans les Conditions Générales de Vente, soit par envoi du bulletin d'adhésion se trouvant dans la brochure Chaîne Thermale du Soleil, soit, directement auprès du Cabinet DIOT S.A (01 44 79 63 26)

(1) Contrat proposé par DIOT. Société de Courtage d'Assurance. S.A à directoire et conseil de surveillance au capital de 1.742.496 €. 582 013736 RCS PARIS. Garantie financière et assurance de responsabilité professionnelle conformes aux articles L.530-1 et L.530-2 du Code des Assurances.

**J'atteste avoir pris connaissance, préalablement à la présente réservation,** des informations caractéristiques et tarifs relatifs aux prestations de soins thermaux du Service Premier, figurant sur ce formulaire, ladite réservation pouvant intervenir un an à l'avance.

Toute réclamation doit être portée à la connaissance de la S.A.S CHAINE THERMALE DU SOLEIL, par courrier, à l'adresse et l'intitulé figurant au recto des présentes.

**DATE** **SIGNATURE**

NB1 : les informations que nous vous demandons ci-avant et au recto ont bien entendu un caractère confidentiel et seront traitées comme telles par le secrétariat thermal qui en est le destinataire. Vos réponses sont, certes, facultatives mais il est de votre intérêt de les faire les plus complètes possible afin que nous puissions traiter efficacement votre réservation. En tout état de cause, pendant votre cure, vous aurez accès à la présente fiche, sur simple demande de votre part au secrétariat thermal. Il vous sera ainsi loisible de la rectifier si nécessaire.

NB2 : Nous rappelons à nos curistes que le parking thermal gratuit est utilisable pour se rendre aux établissements thermaux pendant la durée de vos soins.

**S.A.S CHAINE THERMALE DU SOLEIL**

SIEGE SOCIAL – 32 AV. DE L'OPERA 75002 PARIS - S.A.S AU CAPITAL DE 8.129.638,30 € - R.C.S PARIS B 310 968 540

CHAÎNE THERMALE DU SOLEIL

agit naturellement pour votre santé

THERMES DE LAMALOU-LES-BAINS
BP 13 - 34240 LAMALOU-LES-BAINS
Tél. : 0 825 825 007 - Fax : 04 67 23 31 40 - Email : lamaloulesbains@chainethermale.fr

**Station ouverte du Lundi 10/02 au Samedi 13/12/2014**

## 4. MINI-CURES – voir pages 38-39

**1er CURISTE**

Nom : .....
Prénom : .....
Adresse : .....
Code postal : ..... Ville : .....
Tél. fixe : ..... Tél. portable : .....
Adresse e-mail : .....
Nombre d'adultes : .....
Nombre de personnes suivant une cure : .....

**2ème CURISTE**

Nom : .....
Prénom : .....
Adresse : .....
Code postal : ..... Ville : .....
Tél. fixe : ..... Tél. portable : .....
Adresse e-mail : .....
Nombre d'adultes : .....
Nombre de personnes suivant une cure : .....

## MODALITÉS DU SÉJOUR

**1er CURISTE**

Arrivée le / /2014
Heure d'arrivée : ..... h .....
(si vous choisissez un forfait hébergement)

MINI-CURE THERMALE CHOISIE

**Thermes Découverte :**
❑ 1 jour ❑ 2 jours ❑ 3 jours ❑ 4 jours ❑ 5 jours ❑ Autre
**Mini-cure Thermale Sur Mesure Rhumatologie ou Neurologie :**
❑ 6 jours ❑ 12 jours ❑ jours
**Mini-cure Thermale Parkinson :** ❑ 6 jours ❑ 12 jours
**Mini-cure Thermale Sclérose en Plaques :** ❑ 6 jours ❑ 12 jours
**Mini-cure Thermale Fibromyalgie :** ❑ 6 jours ❑ 12 jours
**Mini-cure Thermale Jambes Sans Repos :** ❑ 6 jours ❑ 12 jours

HÉBERGEMENT

❑ Sans hébergement ❑ Avec hébergement
**Résidence du Bois de Lon :** ❑ Forfait 7 nuits ❑ Forfait 14 nuits

CALCUL DU MONTANT DU SÉJOUR

(VOIR LA PAGE 55 DU LIVRET)
Programme de soins CURISTE 1 : .....
Forfait hébergement par personne : .....
**Montant Total du Séjour :** ..... €
Pour valider votre réservation, un acompte correspondant à 30% du montant total du séjour est nécessaire.
Montant de l'acompte à verser : .....
Votre versement s'effectue par :
❑ Chèque
(libellé à l'ordre de SAS Thermes de Lamalou-les-Bains - Thermes de Lamalou-les-Bains
❑ Carte Bancaire (Carte Bleue – Visa – Mastercard)
Numéro de la carte :
_____ _____ _____ _____
Nom du détenteur de la carte : .....
Date de validité : .....
A : Date :
Signature :

J'ai pris connaissance des conditions générales de vente. ❑

**2ème CURISTE**

Arrivée le / /2014
Heure d'arrivée : ..... h .....
(si vous choisissez un forfait hébergement)

MINI-CURE THERMALE CHOISIE

**Thermes Découverte :**
❑ 1 jour ❑ 2 jours ❑ 3 jours ❑ 4 jours ❑ 5 jours ❑ Autre
**Mini-cure Thermale Sur Mesure Rhumatologie ou Neurologie :**
❑ 6 jours ❑ 12 jours ❑ jours
**Mini-cure Thermale Parkinson :** ❑ 6 jours ❑ 12 jours
**Mini-cure Thermale Sclérose en Plaques :** ❑ 6 jours ❑ 12 jours
**Mini-cure Thermale Fibromyalgie :** ❑ 6 jours ❑ 12 jours
**Mini-cure Thermale Jambes Sans Repos :** ❑ 6 jours ❑ 12 jours

HÉBERGEMENT

❑ Sans hébergement ❑ Avec hébergement
**Résidence du Bois de Lon :** ❑ Forfait 7 nuits ❑ Forfait 14 nuits

CALCUL DU MONTANT DU SÉJOUR

(VOIR LA PAGE 55 DU LIVRET)
Programme de soins CURISTE 2 : .....
Forfait hébergement par personne : .....
**Montant Total du Séjour :** ..... €
Pour valider votre réservation, un acompte correspondant à 30% du montant total du séjour est nécessaire.
Montant de l'acompte à verser : .....
Votre versement s'effectue par :
❑ Chèque
(libellé à l'ordre de SAS Thermes de Lamalou-les-Bains - Thermes de Lamalou-les-Bains
❑ Carte Bancaire (Carte Bleue – Visa – Mastercard)
Numéro de la carte :
_____ _____ _____ _____
Nom du détenteur de la carte : .....
Date de validité : .....
A : Date :
Signature :

J'ai pris connaissance des conditions générales de vente. ❑

# NOUS SITUER...

## Thermes de Lamalou-les-Bains

**Avenue Clemenceau**
**34240 LAMALOU-LES-BAINS**
**Tél. N° Indigo : 0 825 825 007**
**Fax : 04 67 23 31 49**
**lamaloulesbains@chainethermale.fr**

### Point d'information

32, avenue de l'Opéra
75002 Paris
Standard : 01 44 71 37 00
Fax : 01 44 71 37 18
Sans Service de Réservation

### Antenne de Strasbourg

11, rue du Vieux Marché aux Vins
67000 Strasbourg
Standard : 03 88 23 53 00
Fax : 03 88 23 78 88
Ouverture au public :
heures de bureau
Avec Service de Réservation.

**Informations et Réservations**
**www.chainethermale.fr**