

EAU THERMALE

Avène

le don d'apaiser



Réduire et soulager  
les effets indésirables  
cutanés des traitements  
anticancéreux.

C'est possible.

LABORATOIRES DERMATOLOGIQUES  
Avène  
PARIS



# ÉDITO

Les traitements anticancéreux ont beaucoup évolué ces dernières années. A côté de la chirurgie, de la radiothérapie et des chimiothérapies, de nouveaux traitements sont apparus, offrant des actions plus ciblées sur la multiplication des cellules cancéreuses, sur la vascularisation des tumeurs et sur votre immunité afin de la stimuler. Ces innovations thérapeutiques ont une incidence positive sur le pronostic de la maladie. Pour autant les effets indésirables, qu'elles engendrent, restent majeurs.

Lorsque votre protocole thérapeutique vous a été présenté, ces effets indésirables ont probablement été évoqués. La peau est très souvent concernée. Et c'est parce que la marque Eau Thermale Avène prend soin des peaux les plus sensibles, que nous avons souhaité vous accompagner dans cette période particulière.

Ainsi vous trouverez dans cette brochure les astuces et les produits qui vous aideront à apaiser votre peau pendant et après la maladie. Gardez en tête que réduire et soulager ces effets indésirables cutanés, c'est possible. Rester belle (et beau!) pendant la maladie, c'est possible. Avec toujours la promesse d'une qualité de vie meilleure.

Avec tout notre soutien,  
L'Équipe Eau Thermale Avène

Crédits photos : J. David, StudioChevojon, ShirinTinati, Jing Zhang, Gettyimages.



Apaiser votre peau,  
**un geste indispensable...**

**p.6**

Je viens d'être opéré(e). Comment  
**améliorer l'aspect de ma cicatrice ?**

**p.10**

Comment **soulager les irritations  
sous radiothérapie ?**

**p.14**

Mes **maines et mes pieds** sont **abîmés**,  
comment lutter contre cela ?

**p.18**

Comment **embellir mon visage  
ou paraître moins fatigué(e) ?**

**p.22**

La marque Eau Thermale  
Avène : **la sécurité avant tout.**

**p.30**

Dois-je modifier mes habitudes  
**d'hygiène au quotidien ?**

**p.8**

J'ai la **peau de plus en plus  
sèche** à cause de mon  
traitement, que faire ?

**p.12**

Depuis que je suis sous  
traitement, **j'ai des boutons**.  
Que faire ?

**p.16**

On m'a dit de me **protéger  
du soleil**, pourquoi ?

**p.20**

**La Station thermale Avène**

**p.24**

## Apaiser votre peau, un geste indispensable...

À la suite d'une intervention chirurgicale, une chimiothérapie ou une radiothérapie, le corps, et tout particulièrement la peau, ont besoin de retrouver confort et bien-être.

*L'Eau thermale d'Avène, une eau active et puissante  
qui a le don d'apaiser.*



### LE SPRAY D'EAU THERMALE AVÈNE

Le Spray permet de profiter des propriétés apaisantes et anti-irritantes de l'Eau thermale d'Avène au quotidien. Un véritable allié pour votre peau sensibilisée par les traitements.

#### *En cas d'irritations de la peau*

Pulvérisez directement sur les zones irritées, laissez agir **2 à 3 minutes**, puis séchez en tamponnant délicatement avant d'appliquer le soin

#### *Dans des cas plus sévères\*\**

Appliquez des compresses imbibées d'Eau thermale d'Avène pendant **10 à 15 minutes** sur les zones à apaiser

#### *En cas d'irritations de la muqueuse buccale*

Pulvérisez sur la zone d'inconfort aussi souvent que nécessaire



DIMINUTION DE LA SENSIBILITÉ  
DE VOTRE PEAU\*

**-30%**  
dès 5 minutes

**-64%**  
durant la 1<sup>re</sup> semaine

\* Étude dermatologique menée sur 6368 sujets ayant la peau sensible. Peaux sensibles simples non pathologiques, avec dermatoses inflammatoires ou suite à un acte dermatologique superficiel. Évaluation pendant 7 jours, avec une application 2 fois/jour. Application du spray seul ou en association avec des traitements médicamenteux et/ou d'autres produits cosmétiques.

\*\* Sécheresses ou irritations liées à la radiothérapie, rougeurs, éruptions cutanées, démangeaisons dues au dessèchement cutané.

## Dois-je modifier mes habitudes d'hygiène au quotidien ?

Sous traitements anticancéreux, votre peau devient particulièrement sensible. Une hygiène douce et adaptée est essentielle pour ne pas accentuer les effets secondaires cutanés.

### LE SAVIEZ-VOUS ?

- Les savons, tant liquides que solides, sont desséchants et irritants.
- L'utilisation de gant de toilette, éponge ou fleur de douche peut irriter la peau sensibilisée par votre traitement tout comme le frottement d'un coton démaquillant.
- Une eau trop chaude augmente la sécheresse cutanée et réactive l'irritation de la peau.

\* dues au dessèchement cutané

### UNE HYGIÈNE RESPECTUEUSE DE VOTRE PEAU

#### NOS CONSEILS

- Prférez des gels, des huiles ou des pains dermatologiques sans savon ni parfum, de pH physiologique et au fort pouvoir surgraisant. Ainsi ils respecteront le film hydrolipidique de votre peau.
- Lavez-vous avec une température de l'eau comprise entre 32°C et 34°C.
- Utilisez vos mains douces et propres pour vous laver.
- Séchez votre peau en tamponnant, particulièrement sur les zones sensibles, pour ne pas l'irriter.

Les gestes adaptés pour se nettoyer ou se démaquiller le visage

**1 J'APPLIQUE** mon soin du bout des doigts par de légers mouvements circulaires



Tolérance  
**LOTION NETTOYANTE GÉLIÉE**  
**VISAGE, YEUX ET LÈVRES**

Nettoie, démaquille et apaise



**2 JE RINCE** avec une eau thermale



Eau Thermale  
**SPRAY D'EAU THERMALE AVÈNE**

Apaise et adoucit

**3 JE SÈCHE** en tamponnant délicatement

Les gestes adaptés pour votre routine quotidienne

**1 J'APPLIQUE** et j'émulsionne sur peau préalablement mouillée mon soin à l'aide de mes mains



XeraCalm A.D  
**HUILE LAVANTE RELIPIDANTE**  
**VISAGE - CORPS**  
**ZONES INTIMES EXTERNES**

Nettoie en douceur et atténue les sensations d'inconfort\*



XeraCalm A.D  
**PAIN NETTOYANT SURGRAS**  
**VISAGE - CORPS**

Nettoie en douceur et atténue les sensations d'inconfort\*

**2 JE RINCE** abondamment à l'eau claire

**3 JE SÈCHE** ma peau en tamponnant délicatement

9

## Je viens d'être opéré(e). Comment améliorer l'aspect de ma cicatrice ?

La chirurgie est souvent une étape importante du traitement d'un cancer. Il s'agit de retirer localement la tumeur lors d'un acte chirurgical qui peut intervenir avant ou après d'autres traitements (chimiothérapie ou radiothérapie par exemple). La chirurgie peut aussi concerner la pose d'un port-à-cath ou cathéter veineux central qui assure la réalisation de votre traitement de chimiothérapie dans les conditions de sécurité et de confort maximales.

### LE SAVIEZ-VOUS ?

- Le massage doux d'une cicatrice, en particulier pendant les six premiers mois, permet d'améliorer son aspect et de limiter les marques cicatricielles. Il stimule la production de collagène et d'élastine, redonne souplesse et élasticité à la peau.
- Certaines cicatrices nécessitent d'être prises en charge par un professionnel. En cas de doute, demandez l'avis de votre médecin.

Attention, un massage trop appuyé peut aggraver l'évolution et l'aspect de la cicatrice. Ne pas masser une cicatrice encore rouge et gonflée (cela signifie qu'elle n'est pas mûre). L'automassage ne doit pas renforcer la rougeur.

### NOS CONSEILS

- Adaptez votre protocole d'hygiène pour préserver votre peau (reportez-vous aux pages 8 et 9 pour plus d'informations).
- Appliquez, après ré-épidermisation ou ablation des points, 2 fois par jour un gel pour améliorer l'aspect de votre cicatrice en la massant délicatement.
- Protégez votre cicatrice des rayons du soleil, avec une protection vestimentaire puis avec une crème solaire SPF50+ (reportez-vous aux pages 20 et 21 pour plus d'informations).

### 1 APAISER

votre cicatrice



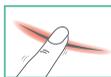
#### Eau Thermale

##### SPRAY D'EAU THERMALE AVÈNE

Pulvérisez directement sur votre cicatrice et laissez agir 2 à 3 minutes avant de sécher en tamponnant délicatement

### Conseils pour le massage

Pour déterminer la maturité de votre cicatrice et savoir quel type de massage pratiquer, appuyez sur votre cicatrice et chronométrez le temps qu'elle met pour se recolorer.



**Si votre cicatrice se recolorer en moins d'1 seconde** (en général jusqu'à 1 mois après la procédure), utilisez l'index pour appliquer le gel cicatrice Cicalfate+ sur et autour de la cicatrice par écrasement, dans le sens de la cicatrice.



**Si votre cicatrice se recolorer entre 1 et 2 secondes**, pratiquez un palper-rouler en prenant la peau entre le pouce et l'index dans le sens de la cicatrice. Pincez la peau entre les doigts en la faisant glisser vers le haut. Effectuez ce geste jusqu'à pénétration complète du gel cicatrice Cicalfate+ (5 min environ).



**Si votre cicatrice se recolorer après 3 secondes** (en général 3 mois après la procédure), procédez au massage par étirements dans le sens de la cicatrice pour ne pas l'écarter, en utilisant l'index et le majeur, jusqu'à pénétration du gel cicatrice Cicalfate+.

### 2 AMÉLIORER

l'aspect de votre cicatrice



#### Cicalfate+

##### GEL CICATRICE

Appliquez 2 fois par jour en massant délicatement votre cicatrice

## J'ai la peau de plus en plus sèche à cause de mon traitement, que faire ?

La sécheresse cutanée est le plus fréquent des effets secondaires liés aux traitements. Elle s'accompagne parfois de sensations de démangeaisons et de rougeurs. La meilleure façon de garder un confort cutané est d'hydrater votre peau autant que possible.

### LE SAVIEZ-VOUS ?

- Certains produits d'hygiène classiques (savons solides ou liquides) sont souvent agressifs et contribuent au dessèchement de votre peau.
- Toutes les peaux, qu'elles soient épaisses ou fines, sensibles ou non, peuvent devenir sèches à certains moments ou à certains endroits du corps.
- Avec l'âge, la peau tend à être plus sèche, surtout chez les femmes. Cette tendance s'accroît souvent à partir de la ménopause et au cours des traitements hormonaux anticancéreux.

\* dues au dessèchement cutané

\*\* Reportez-vous à la p 31 pour plus d'informations

### NOS CONSEILS

Pensez à boire au moins 1L d'eau durant la journée.

#### VISAGE

- Étalez votre baume apaisant sur le bout des doigts.
- Le déposez par touches sur les joues, le front et le cou.
- Lissez du centre vers les contours du visage, sans oublier le cou.

#### CUIR CHEVELU

- Appliquez l'émollient du bout des doigts sur le cuir chevelu en massant par des petits mouvements circulaires.

#### LÈVRES

Appliquez un baume réparateur 2 à 3 fois par jour, même sous votre rouge à lèvres.

#### CORPS

Une bonne application laisse une peau souple et soyeuse, non grasse et non collante.

- Déposez l'émollient dans la paume de la main et étalez le entre vos 2 mains.
- Déposez votre baume en couche fine par touches avec toute la surface de la main sur votre corps, sans oublier vos mains et vos pieds.
- Faites-le pénétrer avec toute la surface de la main.

Une hydratation pour toutes les parties du visage et du corps



#### Tolérance CONTROL

BAUME APAISANT RESTAURATEUR  
VISAGE ET CONTOUR DES YEUX

Hydrate intensément, restaure la barrière cutanée et calme la peau  
Existe en version « Crème apaisante restauratrice »



#### Cicalfate

BAUME LÈVRES

Nourrit, répare et protège



#### XeraCalm A.D

BAUME RELIPIDANT  
VISAGE - CORPS - CUIR CHEVELU  
ZONES INTIMES EXTERNES

Nourrit et apaise en cas de sensations de démangeaisons\*



XeraCalm A.D  
CONCENTRÉ APAISANT  
VISAGE - CORPS - PAUPIÈRES

Zones sèches sujettes aux démangeaisons intenses localisées



## Comment soulager les irritations sous radiothérapie ?

Les rayons de la radiothérapie peuvent provoquer des lésions cutanées appelées « radiodermites ». Les symptômes peuvent aller de la simple rougeur à des brûlures plus sévères. Cela peut s'accompagner de sensations douloureuses et/ou prurigineuses.

### LE SAVIEZ-VOUS ?

- La peau irradiée est plus fragile vis-à-vis des traumatismes et plus sensible au soleil, même après la fin de la radiothérapie.
- Il est préférable de n'appliquer aucun corps gras (crème, baume, déodorant...) sur la zone traitée dans les heures qui précèdent l'irradiation.

\* dues au dessèchement cutané

\*\* Reportez-vous à la p. 31 pour plus d'informations

### NOS CONSEILS

- Adaptez votre protocole d'hygiène pour préserver votre peau (reportez-vous aux pages 8 et 9 pour plus d'informations).
- Appliquez une crème réparatrice dès l'instauration de votre traitement, sans attendre l'arrivée d'une radiodermite.
- Privilégiez l'utilisation de produits non alcoolisés qui sont agressifs pour la peau.
- Si l'exposition solaire est inévitable, protégez la zone irradiée des rayons du soleil avec une crème solaire SPF50+ (reportez-vous aux pages 20 et 21 pour plus d'informations).
- Préférez des vêtements amples, confortables et en coton.

### 1 APAISER la zone irradiée à volonté



## Eau Thermale

**SPRAY D'EAU THERMALE AVÈNE**  
APAISE LES ZONES IRRITÉES  
PAR LES RAYONS X

Pulvérisez directement sur la peau et laissez agir 5 à 10 minutes avant de sécher en tamponnant délicatement. En cas d'échauffements plus prononcés, appliquez des compresses imbibées d'Eau thermale d'Avène pendant 10 à 15 minutes sur les zones à apaiser

### 2 PRENDRE SOIN de la zone irradiée dès l'instauration du traitement

> Si la zone est sèche



## Cicalfate+

CRÈME RÉPARATRICE  
PROTECTRICE  
VISAGE - CORPS  
ZONES INTIMES EXTERNES

Facilite la réparation des irritations superficielles

> Si la zone est humide



## Cicalfate+

SPRAY ASSÈCHANT  
RÉPARATEUR  
VISAGE - CORPS  
ZONES INTIMES EXTERNES

Assèche, répare et apaise les peaux sensibles irritées sujettes à la macération (zones humides, plis cutanés...)

### 3 EN CAS DE SÈCHESSE INTENSE hydrater la zone irradiée



## XeraCalm A.D

BAUME RELIPIDANT  
VISAGE - CORPS - CUIR CHEVELU  
ZONES INTIMES EXTERNES

Nourrit et apaise en cas de sensations de démangeaisons\*

## Depuis que je suis sous traitement, j'ai des boutons. Que faire ?

Lors de l'utilisation de certaines thérapies ciblées, une éruption acnéiforme, sous forme de boutons et de rougeurs, peut apparaître. Ces lésions se localisent généralement sur le visage, le cuir chevelu, le dos et la poitrine. Elles peuvent s'accompagner de démangeaisons, d'inconfort ou de sensations douloureuses de brûlure.

### LE SAVIEZ-VOUS ?

- Même si cette éruption ressemble à de l'acné, ce n'en est pas.
- Les gommages sont déconseillés sur les peaux très irritées.
- Un patient sous traitement ne doit pas s'exposer au soleil pour ne pas aggraver les lésions.
- Manipuler les lésions majore le risque de cicatrices.

\* dues au dessèchement cutané

\*\* Reportez-vous à la p. 31 pour plus d'informations

### NOS CONSEILS

- Adaptez vos produits d'hygiène quotidienne (reportez-vous aux pages 8 et 9 pour plus d'informations).
- Utilisez une crème ou un baume hydratant et apaisant 1 à 2 fois par jour. Privilégiez les produits sans parfum et sans conservateur.
- Limitez le risque de prolifération bactérienne avec une crème ou un spray asséchant à base de cuivre-zinc.
- Si l'exposition solaire est inévitable, protégez-vous du soleil avec une crème SPF50+ (reportez-vous aux pages 20 et 21 pour plus d'informations).
- Si vous en ressentez le besoin, camoufflez cette éruption avec un maquillage médical (reportez-vous aux pages 22 et 23 pour plus d'informations).

### 1 APAISER votre peau



#### Eau Thermale

SPRAY D'EAU THERMALE AVÈNE

APAISE ET ADOUCIT

Pulvérisez directement sur la peau et laissez agir 2 à 3 minutes, puis séchez en tamponnant délicatement

### 2 HYDRATER votre peau sans l'agresser



Tolérance  
CONTROL sterile COSMETICS

BAUME APAISANT  
RESTAURATEUR  
VISAGE ET CONTOUR  
DES YEUX

Hydrate intensément, restaure la barrière cutanée et calme la peau  
Existe en version « Crème apaisante restauratrice »



XeraCalm A.D

BAUME RELIPIDANT

VISAGE - CORPS  
CUIR CHEVELU  
ZONES INTIMES  
EXTERNES sterile COSMETICS

Nourrit et apaise en cas de sensations de démangeaisons\*

### 3 EN CAS D'EXCORIATION apaiser et réparer votre peau

> Si la zone est sèche



Cicalfate+  
CRÈME RÉPARATRICE  
PROTECTRICE  
VISAGE - CORPS  
ZONES INTIMES EXTERNES

Facilite la réparation des irritations superficielles.

> Si la zone est humide



Cicalfate+  
SPRAY ASSÉCHANT  
RÉPARATEUR  
VISAGE - CORPS  
ZONES INTIMES EXTERNES

Assèche, répare et apaise les peaux sensibles irritées sujettes à la macération (zones humides, plis cutanés...)

## Mes mains et mes pieds sont abîmés, comment lutter contre cela ?

Les chimiothérapies et les thérapies ciblées peuvent provoquer des effets indésirables importants au niveau des pieds et des mains : rougeurs, douleurs, fissures...

Le Syndrome Main Pied peut être évoqué.

Le meilleur des réflexes est d'hydrater vos mains et vos pieds intensément au quotidien. N'hésitez pas également à consulter un pédicure-podologue.



\* dues au dessèchement cutané  
\*\* Reportez-vous à la p 31 pour plus d'informations  
\*\*\* Les couches superficielles de l'épiderme

### NOS CONSEILS

- Pour préserver vos pieds: évitez les marches prolongées, portez des chaussures larges et préférez des chaussettes en coton.
- Pour protéger vos mains: portez des gants en coton pour les activités quotidiennes et en latex pour les tâches ménagères.
- Pour ne pas accentuer la sécheresse de vos extrémités: adaptez vos produits d'hygiène quotidienne (reportez-vous aux pages 8 et 9 pour plus d'informations).
- Pour prévenir la sécheresse cutanée: appliquez des produits émollients et réparateurs.

### Apaiser et réparer sa peau



#### Cicalfate<sup>+</sup>

CRÈME RÉPARATRICE  
PROTECTRICE

VISAGE - CORPS - ZONES INTIMES  
EXTERNES

Facilite la réparation des irritations  
superficielles



#### Cicalfate

MAINS

CRÈME RÉPARATRICE ISOLANTE

Répare\*\*\*, apaise et protège  
vos mains très sèches et irritées

### Hydrater sa peau au quotidien



#### XeraCalm A.D

BAUME RELIPIDANT  
VISAGE - CORPS  
CUIR CHEVELU

ZONES INTIMES EXTERNES

Nourrit et apaise en cas  
de sensations de démangeaisons\*



## On m'a dit de me protéger du soleil, pourquoi ?

Certains traitements sont « incompatibles » avec le soleil, on parle de photosensibilisation. Le risque de coups de soleil, voire de brûlures, est alors majoré. C'est pourquoi il est important de se protéger des ultra-violets (UV), responsables des coups de soleil, au quotidien.

### LE SAVIEZ-VOUS ?

- Ces réactions de photosensibilisation peuvent apparaître lors de simples expositions, par temps couvert ou en hiver, sous un parasol ou à l'ombre, ou même à travers les vitres d'une maison ou d'une voiture !
- **Gardez donc en tête que plus globalement, il est important de vous protéger de la lumière !**

### LES BON GESTES

- Avant toute exposition au soleil, appliquez en quantité suffisante\* une crème solaire SPF50+ sans parfum.
- Renouvelez fréquemment pour maintenir la protection, surtout après avoir transpiré, avoir nagé ou vous être essuyé(e).

\*En réduisant cette quantité, vous diminuez nettement le niveau de protection

### NOS CONSEILS



Utilisez une protection vestimentaire (lunettes, foulard, chapeau, vêtements couvrants...).



Évitez autant que possible d'exposer votre peau, même en cas d'exposition modérée.



Ne pas s'exposer entre 11 et 16h.



Les surfaces vitrées ne font pas totalement obstacle aux UV. Protégez vous de la lumière même si vous ne sortez pas.



Appliquez une crème solaire SPF50+, résistante à l'eau et à la sueur, sans parfum.

### Une protection solaire adaptée aux peaux sous traitements

**1 APPLIQUEZ SUNSIMED KA** chaque matin sur toutes les zones non couvertes.



**SunsiMed KA**

**ZONES PHOTO-EXPOSÉES**

Très haute protection SPF50+

1 PRESSION ➤



Cou Décolleté Main

2 PRESSIONS ➤



Visage Avant-bras

3 PRESSIONS ➤



Crâne

**2 APPLIQUEZ SUNSISTICK KA** plusieurs fois dans la journée en cas d'expositions prolongées.



**SunsiStick KA**

**ZONES LOCALISÉES**

Très haute protection SPF50+

➤ 5 ALLERS-RETOURS SUR CHAQUE ZONE À PROTÉGER

## Comment embellir mon visage ou paraître moins fatigué(e) ?

Sous traitements anticancéreux, le teint change, la peau perd de son éclat. Le maquillage médical peut être utilisé pour un effet « bonne mine » mais également pour cacher rougeurs, cicatrices\*, cernes ou encore redessiner les sourcils.

### LE SAVIEZ-VOUS ?

- Le maquillage n'est pas seulement réservé aux femmes, les hommes peuvent aussi en bénéficier notamment pour cacher les éruptions acnéiformes.
- Le maquillage peut être utilisé sur le visage comme sur le corps pour camoufler les imperfections.
- Si votre traitement risque de vous faire perdre vos sourcils, habituez-vous à les redessiner avant qu'ils ne tombent totalement. En effet, vous familiariser avec la ligne de vos sourcils vous facilitera la tâche.



\*Cicatrices après ré-épidermisation

## NOS CONSEILS

**1 CAMOUFLER** les effets des traitements avec la correction par la couleur

**STICKS CORRECTEURS SPF20**



**VERT** pour les rougeurs ou cicatrices\*



**JAUNE** pour les cernes bleus ou violacés



**CORAIL** pour l'hyperpigmentation et les cernes bruns

**2 CORRIGER ET UNIFIER** le teint

**CRÈMES DE TEINT COMPACTES SPF30**



Cicatrices\*, hyperpigmentations...  
*Existe en plusieurs teintes*

**FONDS DE TEINT CORRECTEURS FLUIDES SPF20**

Teints brouillés, éruptions acnéiformes...



Porcelaine  
Naturel  
Beige  
Sable  
Miel  
Doré

**PINCEAU CORRECTEUR**

Dissimule les imperfections et illumine le teint.

**3 SUBLIMER** le visage et **PARFAIRE** les traits



**POUDRES MOSAÏQUES TRANSLUCIDE OU LUMIÈRE**

Fixent le maquillage

**POUDRES MOSAÏQUES BONNE MINE OU SOLEIL**

Sculptent et donnent de l'éclat



**CRAYONS CORRECTEURS SOURCILS**

Redessinent les sourcils



**MASCARAS HAUTE TOLÉRANCE**

Accentuent le regard



**BAUMES EMBELISSEURS LÈVRES**

Subliment les lèvres

## LA STATION THERMALE AVÈNE

La cure thermale à Avène est un moment privilégié pour se reconstruire physiquement et moralement.

### Deux formats vous sont proposés :

- une cure conventionnée de 3 semaines
- une sensicure de 6 jours

*La Cure Thermale d'Avène : une efficacité cliniquement démontrée*

Une étude clinique réalisée à la Station thermale d'Avène a permis de démontrer une **amélioration significative de la qualité de vie** mais aussi des principaux signes d'inconfort cutané liés aux traitements du cancer du sein (chimiothérapie, chirurgie, radiothérapie).<sup>1</sup>

Sécheresse

-100%

Prurit

-61%

Lymphœdème

-43%

1. Dalenc F et al, Eur J Cancer Care. 2017; e12735



” Depuis quelques années, la station thermale d'Avène a étendu son expertise dermatologique aux effets secondaires cutanés des traitements contre le cancer. C'est dans une ambiance chaleureuse et bienveillante, que les Thermo se sont organisés pour apporter d'autres formes de soutien à ces patients. Ce sont principalement des femmes, jeunes et moins jeunes, qui viennent s'accorder une parenthèse pour se reconstruire, physiquement et moralement car le chemin est long pour retrouver l'énergie épuisée dans les traitements.

Le séjour thermal est vécu comme un moment de répit, un havre de paix avec le regard bienveillant de chacun, soignés et soignants. Il est proposé classiquement une cure conventionnée de 3 semaines ou une sensicure, véritable parenthèse « cocon » d'une semaine. Ces 2 programmes offrent chaque jour, des soins spécifiques et hydratants pour redonner souplesse, hydratation et douceur cutanée. Lors des Ateliers, les patients partagent leurs expériences, leurs rires et leurs souffrances. Ils y retrouvent plaisir à prendre soin d'eux et se réconcilient avec leur image. C'est à Avène qu'ils apprennent à lâcher prise grâce aux séances de relaxation ou encore qu'ils retrouvent de l'énergie lors des sessions d'activités physiques.

Mais il faut rester modeste, c'est l'Eau thermale d'Avène issue des profondeurs de la Terre, qui nous offre, à travers ses propriétés apaisantes, anti-irritantes et adoucissantes, ces sourires confiants, cette joie et cette humanité partagée. Elle qui nous surprend toujours et encore, dans l'étendue de ses pouvoirs... Tous ces visages radieux après quelques semaines de cure, nous en donnent la meilleure preuve, jour après jour, et depuis plus de deux siècles et demi.

Marie-Ange MARTINCIC – Directrice des thermes d'Avène ”

## Des soins innovants et sur-mesure

### Soins d'hydrothérapie dermatologiques

- Bains hydromassants
- Douches générales et filiformes, pulvérisations
- Massages sous affusion
- Compresses d'Eau thermale
- Douches capillaires et soins complets du cuir chevelu
- Bains de bouche et douches gingivales



26

### Soins hydratants dermatologiques

- Enveloppement du corps avec une crème émolliente
- Modelage hydratant du corps
- Soins visage avec crème hydratante
- Soins complets du cuir chevelu



## Des ateliers et des conseils de professionnels

- Conseils **dermo-cosmétiques** et maquillages correcteurs avec les **socio-esthéticiennes**
- Relaxation et initiation à la méditation avec une **sophrologue**



- Gymnastique adaptée avec un **kinésithérapeute**
- Conseils diététiques d'un pharmacien diplômé de **diététique médicale**
- Art-thérapie, photolangage et consultation individuelle avec une **psychologue**



27



## AVANT DE VENIR EN CURE THERMALE À AVÈNE

Une fois la cure prescrite par votre médecin, suivez les 3 étapes suivantes:

✓ **1. Prenez rendez-vous avec l'un des médecins de la Station thermale:**

- Tél.: +33 (0)4 67 23 41 87
- Sur le site : [www.avenecenter.com](http://www.avenecenter.com)

✓ **2. Réservez votre logement**

De multiples possibilités s'offrent à vous:

- EAU THERMALE  
**Avène**  
*L'Oréal*  
\*\*\*\*  
Complexe hôtelier et résidentiel 4 étoiles  
ou résidence proposant du studio au T2  
Tél.: +33 (0)4 67 23 44 45  
Contact mail: [avene.hotel@pierre-fabre.com](mailto:avene.hotel@pierre-fabre.com)
- Camping  
Tél.: +33 (0)4 67 23 43 38  
ou sur le site [www.avene-orb-gravezon.com](http://www.avene-orb-gravezon.com)

✓ **3. Réservez votre cure:**

- Sur le site [www.avenecenter.com](http://www.avenecenter.com)
- Par téléphone: +33 (0)4 67 23 41 87
- Par voie postale: Les thermes d'Avène  
34260 Avène-les-Bains, France

## LA MARQUE EAU THERMALE AVÈNE : LA SÉCURITÉ AVANT TOUT...



Sélection rigoureuse des matières premières



Standards de fabrication inspirés de ceux du médicament



Évaluations objectives de l'efficacité des produits finis



Tolérance testée sous contrôle dermatologique

## LES SECRETS DE LA COSMÉTIQUE STÉRILE...



EFFICACITÉ  
& SÉCURITÉ  
garanties

Système  
de fermeture  
**UNIQUE**

Fabrication  
en milieu  
**STÉRILE**

**SÉLECTION  
RIGOREUSE**  
des ingrédients

Produit  
**SANS AUCUN  
CONSERVATEUR**



Vous ressentez le besoin de vous  
*exprimer, d'échanger*  
et de *partager*...

Vous avez  
des *questions* ?

Rejoignez-nous  
sur le groupe privé Facebook  
**MIEUX VIVRE LE CANCER**

© Jessica David, StudioChevojon



**MIEUX VIVRE**  
LE CANCER



LABORATOIRES DERMATOLOGIQUES  
**Avène**  
PARIS

  
Pierre Fabre  
Dermocosmétique