



*le guide thermal*



2019

[thermes-ussat.fr](http://thermes-ussat.fr)



# SOMMAIRE

---

<b>USSAT-LES-BAINS, SOURCE DE SANTE DEPUIS LE XV<sup>e</sup> SIECLE</b> .....	P 4
<b>L'EAU THERMO-MINERALE D'USSAT ET SES INDICATIONS THERAPEUTIQUES</b> .....	P 5
<b>LES DEMARCHES ADMINISTRATIVES</b> .....	P 6 & 7
<b>LA CURE EN PRATIQUE</b> .....	P 8 & 9
<b>LE PROGRAMME « CURE ACTIVE »</b> .....	P 10 & 11
<b>NOS PROGRAMMES D'ACCOMPAGNEMENT THERAPEUTIQUE</b> .....	P 12 & 13
<b>LE BIEN-ÊTRE ET LA DETENTE A USSAT-LES-BAINS</b> .....	P 14
<b>LES HEBERGEMENTS DU DOMAINE THERMAL</b> .....	P 15 & 16
<b>PRODUITS COSMETIQUES A L'EAU THERMALE D'USSAT</b> .....	P 17
<b>LES TRESORS TOURISTIQUES DE L'ARIEGE</b> .....	P 18 & 19





## USSAT-LES-BAINS, SOURCE DE SANTE DEPUIS LE XV<sup>e</sup> SIECLE

**Malgré les progrès de la médecine moderne, le thermalisme reste une thérapeutique reconnue par le corps médical, prisée des malades qui y restent très attachés selon toutes les enquêtes effectuées sur le sujet.**

Réputée comme étant la plus ancienne, la médecine thermale remonte en effet aux temps antiques, et les romains en avaient fait un véritable art de vivre qu'ils exportèrent dans tout l'empire.

### Quand un chevalier imite les animaux...

A Ussat, les plus anciens écrits témoignent de l'existence de thermes très rudimentaires dès le XV<sup>e</sup> siècle. La légende prétend qu'un Seigneur voisin, perclus de rhumatismes et de toutes sortes de maux contractés lors de ses nombreux combats, retrouva la santé en imitant les animaux malades qui venaient spontanément se tremper dans la marre fumante d'Ussat.

Par la suite, la station thermale se fit une solide réputation en accueillant parmi ses curistes quelques célébrités : Lamartine, le peintre Decamps, Gabriel Fauré... Mais ce fut la venue du roi de Hollande, Louis Napoléon Bonaparte (frère de Napoléon 1<sup>er</sup> et père de Napoléon III) en 1807, qui

donna une impulsion décisive à la notoriété de la station. Atteint d'une maladie grave qui lui interdisait la locomotion, il repartit guéri de sa cure. La demande grandissante, on décida une extension des installations de bains qui, malheureusement, se révéla insuffisante. Dès lors le Ministère en charge des eaux thermales nomma une commission scientifique qui recommanda la construction d'un nouvel établissement, celui encore visible au pied des falaises de « Carboundières ». Aujourd'hui les soins thermaux se pratiquent dans les Thermes du Parc, au 1<sup>er</sup> étage de l'Hôtel Thermal ou, au choix, dans la petite unité située au rez-de-chaussée de la Résidence Napoléon.

### Le Thermalisme, médecine du XXI<sup>e</sup> siècle

Loin de l'empirisme des premiers temps, la médecine thermale, notamment à Ussat-les-Bains, se plie aujourd'hui aux critères les plus stricts de l'évaluation du Service Médical Rendu (SMR). Par

exemple, dans l'orientation thérapeutique « Affections psychosomatiques », l'étude STOP-TAG a objectivé l'efficacité de la cure thermale comparée à celle de la molécule chimique de référence pour le traitement du Trouble d'Anxiété Généralisé (TAG). Avalisée par la Haute Autorité de Santé, cette étude démontre que la cure thermale obtient de meilleurs résultats, et pratiquement sans effets secondaires délétères ! Une autre étude à laquelle Ussat-les-Bains a participé, a démontré la faisabilité d'un protocole de sevrage des psychotropes au cours de la cure thermale. 43% d'un groupe témoin de curistes avaient arrêté leur consommation de benzodiazépines à l'issue du protocole. Quand on sait à quel point la surconsommation de cette classe de médicaments est devenue un problème de santé publique dans notre pays, on devine quel pourrait être l'avenir des cures thermales si l'on voulait bien les considérer à leur juste valeur...

Toujours à la pointe de l'évaluation scientifique, Ussat-les-Bains a été retenue en 2018 pour participer à deux nouvelles études concernant les problèmes de sommeil et la sclérose en plaques (SEP)



# L'EAU THERMO-MINÉRALE D'USSAT ET SES INDICATIONS THERAPEUTIQUES

En raison de la complexité du sous-sol pyrénéen, l'eau thermo-minérale d'Ussat (Source de la Communauté) possède des caractéristiques physico-chimiques uniques. Sa minéralité et sa thermalité (59°C) trouvent leur origine dans les couches géologiques profondes qu'elle traverse au cours d'un cheminement de plusieurs dizaines de milliers d'années.

L'eau d'Ussat est dite « **sulfatée, calcique et magnésienne** » en référence aux éléments chimiques qui prédominent. Elle est également fortement silicatée et oligo-métallique en raison des nombreux oligoéléments qu'elle contient, comme le lithium.

Plusieurs siècles de pratique thermale à Ussat-les-Bains ont permis de constater que cette eau est **antispasmodique, sédative, équilibrante, reminéralisante et cicatrisante**.

Ces vertus ont permis à la station thermale d'être agréée par l'assurance maladie dans les orientations thérapeutiques, affections psychosomatiques, neurologie et gynécologie, regroupant les affections suivantes (liste non exhaustive) : Burn-out professionnel et/ou familial (surmenage), pathologies du terrain hypersensible (spasmophilie, tétanie latente, fibromyalgie, syndrome de fatigue chronique, syndrome de l'intestin irritable, syndrome de la vessie instable, etc), états dépressifs, trouble d'anxiété généralisé (TAG), stress post-traumatique, irritabilité et nervosisme, troubles du sommeil, troubles comportementaux de la nutrition, troubles fonctionnels d'origine psychosomatique, maladie de Parkinson, migraines, vertiges, séquelles de zonas, crampes, spasmes, sciatiques et torticolis, séquelles de traumatismes vertébraux, séquelles d'A.V.C., sclérose en plaques(1), indications pé-

diatriques (terreur nocturne, hyperactivité, instabilité caractérielle, etc), dystonies thyroïdiennes, goîtres (2), chez la femme : troubles liés à la puberté, à la pré-ménopause et à la ménopause, prurits, douleurs pelviennes, troubles du cycle menstruel.

**La prescription d'un second handicap** est possible à Ussat avec les combinaisons suivantes : Affections Psychosomatiques + Neurologie - Affections psychosomatiques + Gynécologie - Neurologie + Affections psychosomatiques - Neurologie + Gynécologie - Gynécologie + Affections psychosomatiques - Gynécologie + Neurologie. Lorsque l'état du malade le justifie, ce dispositif permet au médecin prescripteur de demander la prise en charge de deux affections différentes au cours de la même cure. Concrètement cela se traduit pour le curiste par un nombre de soins quotidiens plus important. Notre secrétariat thermal est à votre écoute pour vous apporter toute précision utile ●

*(1)-Ni les installations thermales ni les équipements hôteliers d'Ussat ne permettent d'accueillir les malades atteints de SEP pour lesquels il existe un handicap important. Par ailleurs la température de l'eau utilisée dans les soins ne peut techniquement être inférieure à 32°C. Il est donc vivement conseillé aux malades atteints de SEP de vérifier auprès de leur médecin traitant qu'il n'existe pas de contre-indication à cette température.*

*(2)-La cure d'Ussat se révèle très efficace dans ces deux indications. Cependant l'endocrinologie n'étant pas une orientation thermale agréée, la prise en charge de cure devra donc être demandée par le médecin dans l'orientation « PSY » (Affections psychosomatiques)*



## Caractéristiques physico-chimiques

- ◆ **Température** à l'émergence : 59 °C
- ◆ **pH** : 6,9
- ◆ **Conductivité** : 2060
- ◆ **Bicarbonates** : 126 mg/l
- ◆ **Chlorures** : 53 mg/l
- ◆ **Sulfates** : 1050 mg/l
- ◆ **Nitrates** : < 1 mg/l
- ◆ **Calcium** : 400 mg/l
- ◆ **Magnésium** : 63 mg/l
- ◆ **Sodium** : 44 mg/l
- ◆ **Silice** : 40,5 mg/l
- ◆ **Potassium** : 9,2 mg/l
- ◆ **Strontium** : 5,9 mg/l
- ◆ **Lithium** : 0,12 mg/l
- ◆ **Fluor** : 0,73 mg/l



# LES DEMARCHES ADMINISTRATIVES

## La demande de prise en charge

Tout médecin exerçant est habilité à prescrire une cure thermale. La demande se fait au moyen d'un formulaire de prise en charge, fourni par la caisse, que vous adresserez à l'assurance maladie avec la déclaration de ressources qui y est jointe. Ceci est important si vous prétendez à une participation de la caisse aux frais de séjour et de transport.

Dès lors que vos droits sont ouverts et que les formulaires ont été correctement renseignés, vous pouvez considérer votre demande « acceptée », même si vous n'avez pas encore reçu la prise en charge proprement dite, car il n'existe pas de procédure d'entente préalable pour les cures thermales.

### ! ATTENTION

Sachez que votre caisse n'a pas le droit de vous imposer une station thermale plutôt qu'une autre. Ce choix revient au médecin et à lui seul. Toutefois la caisse peut effectivement limiter le remboursement des frais de déplacement au montant qui serait dû si vous choisissiez la station la plus proche de votre domicile.

### Qu'est ce qui est pris en charge, qu'est ce qu'il ne l'est pas

Dans les cas ordinaires les honoraires du médecin thermal sont remboursés à 70% et à 100% en cas de maladie professionnelle, d'accident du travail ou d'affection longue durée (ALD).

Le forfait thermal facturé par l'établissement de cure se compose d'un tarif forfaitaire de responsabilité (TFR) et d'un prix limite de facturation (PLF). La prise en charge de l'assurance maladie s'applique au seul TFR, à 65% dans les cas ordinaires (ticket modérateur = 35% du TFR), et à 100% en cas de maladie professionnelle, d'accident du travail et d'affection longue durée (ALD). La différence entre le PLF et le TFR est appelé « complément tarifaire ».

Le « reste à charge » du curiste (ou éventuellement de la complémentaire santé si celle-ci le prend en charge en totalité) se compose donc du ticket modérateur et du complément tarifaire.

Les programmes d'accompagnement thérapeutiques, les séances de soins non-reconnus dans les forfaits thermaux,

les activités complémentaires telles que la sophrologie, l'ostéophonie, etc, ne sont pas prises en charge par l'assurance maladie. Mais de nombreuses complémentaires ou assurances privées participent désormais à ces dépenses : renseignez-vous auprès de votre organisme avant votre départ.

### Vos Réservations

Quel que soit le mode d'hébergement choisi, nous vous recommandons vivement d'effectuer une demande de réservation thermique. Cette démarche vous permet de réserver votre place en soins à la date choisie et, selon les disponibilités de l'établissement, dans la tranche horaire de votre choix. Seules les demandes de réservation accompagnées des arrhes d'usage peuvent être prises en compte, à l'exception des cures avec prise en charge à 100 % par l'assurance maladie (joindre la photocopie de la prise en charge). Les arrhes thermales sont, selon les cas, ou déduites de la facture thermique, ou remboursées en cas de trop-perçu.

Le fait de choisir un hébergement du Domaine Thermal ne dispense pas d'effectuer la demande de réservation thermique

## Plus tôt vous réserverez votre place en cure, et plus grand sera le choix des horaires de soins !

Lorsque l'établissement thermal a confirmé votre réservation thermique, il vous appartient dès lors de prévoir un logement pour votre cure, et de le réserver.

Si vous choisissez un hébergement du Domaine Thermal (Hôtel Thermal du Parc, Résidence Napoléon, Meublés des Thermes) vous devez également remplir la demande de réservation d'hébergement. Pour être valable cette demande devra être accompagnée des arrhes d'usage. A défaut votre demande ne sera enregistrée qu'en « option », valable uniquement 15 jours.



## Souscrire une assurance annulation-interruption

Il n'y a aucune obligation de le faire, mais dans l'hypothèse d'un événement vous empêchant de réaliser votre séjour, ou vous obligeant de l'interrompre avant son terme, cette démarche vous évitera les pertes d'arrhes et/ou de loyer qu'il pourrait entraîner. Vous pouvez souscrire un tel contrat soit auprès de votre compagnie habituelle, soit auprès d'une compagnie spécialisée (voyages, locations de vacances, etc), soit par le biais de votre banque (si paiement par carte bancaire avec assurance comprise) ●

## RECOMMANDATIONS UTILES

**Avant votre arrivée en cure vérifiez bien votre prise en charge, et notamment :**

- Le nom de la station thermique (Ussat-les-Bains) ;
- Le taux de prise en charge (avec ou sans exonération du ticket modérateur) ;
- L'année de validité de la prise en charge ;
- L'orientation thérapeutique qui y est indiquée, et éventuellement la présence d'un second traitement annexe ;
- La signature de la prise en charge et la présence sur celle-ci du cachet de la caisse qui l'a délivrée.

**En cas de prise en charge erronée, qui empêche par ailleurs la pratique du tiers-payant, c'est à l'assuré de faire les démarches nécessaires pour obtenir un rectificatif, et non à l'établissement thermal.**

- 💧 Prenez rendez-vous avec le médecin thermal de votre choix avant votre arrivée en cure.
- 💧 L'établissement thermal d'Ussat ne pratique pas le « tiers-payant » avec les mutuelles complémentaires, sauf s'il existe un accord entre les deux parties, ou en présence d'un document écrit spécifiant clairement cette possibilité.
- 💧 Malgré toute l'attention que nous portons à chacun de nos curistes, le bénéfice de la cure dépend aussi de l'état physique et psychique que présente le malade au moment du séjour thermal. Lorsque l'autonomie est fortement diminuée tant au niveau moteur que cognitif, le suivi de la cure est rendu plus difficile et les bénéfices attendus peuvent en être affectés. Dans de tels cas il est indispensable d'évaluer avant de partir, avec le médecin prescripteur la réelle pertinence de ce séjour.
- 💧 Après la première consultation médicale, rendez-vous au secrétariat thermal muni de la prescription du médecin, de votre prise en charge et de votre confirmation de réservation. La secrétaire thermale finalisera votre dossier d'inscription et établira le planning des soins définitif. Vous pourrez dès lors suivre votre première séance de cure !
- 💧 Les mini-cures sont des cures libres, sans prise en charge, d'une durée de 6 ou 12 jours, avec des forfaits de deux à quatre soins par jour. La prescription médicale reste obligatoire. Les autres durées de cure, sans prise en charge, sont aussi des « cures libres », et les soins qui les composent sont tarifés unitairement. Là aussi la prescription médicale est obligatoire.
- 💧 Le traitement annexe d'un second handicap (double orientation) se fait à la demande de votre médecin prescripteur. Concrètement, cela correspond à deux soins quotidiens supplémentaires.
- 💧 Les curistes sont gracieusement invités au « pot des curistes », chaque lundi à 17h15. Ce rendez-vous est l'occasion de communiquer diverses informations ayant trait à la pratique de la cure, à la vie de la station, aux activités des différents programmes ou encore aux animations touristiques proposées par les différentes associations du Pays de Tarascon.



## LA CURE EN PRATIQUE

---

### LES DIFFERENTS SOINS THERMAUX

→ **Le massage sous l'eau**

Pratiqué par un masseur-kinésithérapeute diplômé, ce soin conjugue les effets d'une douche thermale relaxante et ceux d'un massage doux manuel. Premier soin du parcours thermal, il calme la tension nerveuse, décontracte les muscles, et prépare la peau à recevoir les soins en baignoire qui suivent.

→ **Le bain simple**

Soin historique de la station d'Ussat, son importance s'explique par les échanges transcutanés qui s'y produisent et qui permettent à l'organisme de profiter pleinement des éléments chimiques contenus dans l'eau.

→ **L'aérobain**

Il s'agit d'un bain bouillonnant produit par la pulsion d'air comprimé dans le fond de la baignoire. C'est un soin agréable, plutôt sédatif, qui favorise la détente, le sommeil, la diminution des douleurs, l'apaisement de l'angoisse et de la tachycardie.

→ **Le bain avec hydromassage (ou bain avec douche en immersion)**

Dans la baignoire, de nombreux hydroyeurs (petits jets d'eau sous pression) effectuent un massage cyclique de la région dorsale et des jambes. C'est un soin tonique qui calme les courbatures et les contractures.

→ **Le bain avec douche sous-marine abdominale**

Spécialité des thermes d'Ussat, cette douche pratiquée manuellement dans le bain par un agent thermal peut privilégier la région du plexus solaire ou plutôt le côlon, au choix du médecin thermal. Dans le premier cas on recherche plutôt l'évacuation du stress et l'obtention d'une relaxation complète. Dans le second, le soin est parfois utilisé pour remettre en route les intestins paresseux.

Le médecin thermal peut également appliquer la douche sous-marine à d'autres localisations (jambes, bras, etc).

→ **L'irrigation vaginale dans le bain**

Un appareillage composé d'une sonde et d'une canule permet de pratiquer ce soin très spécifique dans le bain. Il est réputé antalgique, décongestionnant et cicatrisant. Il agit sur la muqueuse vaginale par un rééquilibrage du Ph. Les symptômes liés à la gestion du petit bassin se trouvent également améliorés.

## LA TENUE DU CURISTE

Tous les soins peuvent être pratiqués avec un maillot de bain. Ce dernier est obligatoire pour le « massage sous l'eau ».

Pour les curistes assurés sociaux, l'établissement thermal fournit chaque jour un **jeu de linge propre** qui comprend un peignoir et une serviette-éponge. Le linge supplémentaire qui peut être utilisé en plus est **facturé sans prise en charge par l'assurance maladie**.

Concernant les curistes « libres » qui suivent la cure à leurs frais, le linge de cure est facturé (location).

Par mesure d'hygiène et de sécurité le **port de sandales de bain est obligatoire** pour circuler dans les thermes. Ces sandales doivent être réservées à cet usage exclusif.

En piscine, le port d'un **bonnet de bain** est également **obligatoire** ●



## Les soins

### → Les douches au jet

Elles sont nombreuses et variées. Parfois « percutantes », d'autres fois « brisées » ou « baveuses », selon la prescription médicale et en fonction de l'effet recherché. Dans certains cas elles ne concernent qu'une localisation particulière (par exemple la douche thyroïdienne), mais le plus souvent il s'agit de douches « générales », et leur effet est alors indéniablement tonifiant.

### → Les compresses thermales

Elles sont appliquées à même la peau, à la température du corps, au moyen d'un linge en éponge imbibé d'eau thermale. Elles sont localisées généralement aux endroits douloureux qui subsistent par exemple après la survenue d'un zona.

### → La cure de boisson

Elle permet à l'organisme de métaboliser par la voie digestive les éléments chimiques de l'eau. Sa teneur en sulfate de magnésium lui confère un effet laxatif et il convient donc de s'en tenir à la posologie du médecin thermal. Particulièrement fragile et sujette aux phénomènes d'oxydation, l'eau d'Ussat n'a de valeur qu'à son émergence et il est donc inutile de la stocker pour l'utiliser en-dehors des temps de soins.





## LE PROGRAMME « CURE ACTIVE »

Longtemps les stations de cure ont été réputées pour être essentiellement des lieux d'ennui, ou à l'inverse, des destinations de villégiature où le divertissement l'emportait sur la thérapie thermique !

Aujourd'hui les choses ont bien changé, et Ussat-les-Bains peut s'enorgueillir d'avoir été l'une des premières stations à mettre en place des programmes d'accompagnement thérapeutique qui permettent non seulement de ne pas s'ennuyer, mais en plus d'optimiser les effets de la cure par des activités choisies, en rapport avec les pathologies soignées. Joindre l'utile à l'agréable en quelque sorte...

Vous pouvez choisir ce programme quelle que soit la pathologie traitée dans le cadre de la cure. A l'exception des malades touchés par un handicap moteur spécifique, tous peuvent suivre ces activités. Elles sont particulièrement indiquées dans les **pathologies « du terrain hypersensible »**, au premier rang desquels la **fibromyalgie et la spasmophilie**.

Les curistes peuvent souscrire à la **carte « cure active »** qui donne un accès forfaitaire et nominatif aux activités, pendant toute la durée de la cure, ou bien participer à celles-ci à l'unité, le paiement se faisant au moyen de tickets en vente à l'établissement ●

### La carte comprend :

#### → Le réveil musculaire en piscine thermique

(3 par semaine)

Pratiquée le matin sous la conduite d'un éducateur sportif Maître-Nageur-Sauveteur, cette gymnastique douce en piscine naturellement tiède (32°C), est spécialement adaptée aux curistes. Elle apporte détente et bien-être, tout en réveillant doucement les muscles et en mobilisant les articulations.

#### → La gym-santé

(2 par semaine)

Gymnastique variée, adaptée aux curistes, et chaque fois renouvelée. Les

objectifs principaux sont la détente et le renforcement musculaire, la souplesse articulaire, la coordination et l'équilibre. Cette activité est aussi accessible contre 1 ticket ;

#### → La gym en extérieur

(1 par semaine)

Parfaitement adaptée aux pathologies traitées à Ussat, cette séance a pour cadre le magnifique parc thermal. Elle vise notamment à améliorer la coordination motrice et la respiration par la pratique de la **marche avec bâtons**. Cette activité est aussi accessible contre 1 ticket ;





→ **La promenade naturaliste**

(1 par semaine)

Accompagnée par un guide naturaliste diplômé, cette sortie se déroule en pleine nature, sur des circuits faciles de moyenne montagne. Un accent particulier est mis sur la connaissance de la flore, de la faune et des curiosités naturelles locales. Cette activité est aussi accessible contre 2 tickets ;

→ **L'atelier créatif**

(2 par semaine)

Inspiré des techniques d'art-thérapie, cet atelier propose un travail manuel libérateur du potentiel créatif et artistique de chacun. Les participants repartent généralement avec les objets qu'ils ont eux-mêmes réalisés. Cette activité est aussi accessible contre 1 ticket ;

→ **La relaxation**

(2 par semaine)

Au cours de ces séances, l'animatrice s'inspire de diverses techniques dont les objectifs communs sont la détente, la gestion du stress, l'équilibre émotionnel et le lâcher-prise. Cette activité est aussi accessible contre 1 ticket ;

→ **La conférence nutrition**

(1 par semaine)

Animée par une naturopathe diplômée, elle traite alternativement des sujets incontournables que sont l'équilibre alimentaire, la qualité des aliments et les compléments alimentaires. Cette activité est aussi accessible contre 1 ticket ;

→ **L'initiation à l'auto-massage**

(1 par semaine)

Apprentissage de techniques pour se masser soi-même, dans un objectif de relaxation, de soulagement des douleurs et tensions au quotidien. Cette activité est aussi accessible contre 1 ticket ;

→ La carte « cure active » donne également un accès libre aux **animations ludiques** proposées par notre animatrice : Initiation aux danses (1 ticket), goûter musical et dansant (1 ticket), karaoké (1 ticket), sortie touristique guidée (2 tickets), sortie libre en autocar (1 ticket).

 **IMPORTANT**

Certaines activités du programme « cure active » ne sont pas assurées entre le 22 juillet et le 11 août. De ce fait, pendant cette période, la vente des cartes est interrompue et les activités restantes ne sont accessibles qu'à l'unité (tickets).



## **Activités complémentaires**

**D'autres activités complémentaires sont proposées par des intervenants extérieurs, et payables directement auprès d'eux :**

→ **Le Qi-Gong**

Gymnastique énergétique basée sur les principes de la médecine traditionnelle chinoise. Ses mouvements lents et décomposés vous permettront d'exercer votre respiration et d'améliorer votre vigilance.

→ **L'Ostéophonie**

Il s'agit de séances collectives au cours desquelles un premier temps est réservé à l'écoute. Ce travail permet de mettre en évidence des habitudes, souvent inconscientes, qui s'opposent à une certaine connaissance de soi, et à la créativité que possède chaque individu. Un second temps est ensuite réservé à l'expression artistique, libérée par l'écoute.

→ **Le bain musical ostéophonique**

Dans le même objectif, des compositions musicales sont diffusées en piscine. Ce « massage musical » fait de sons plus ou moins graves, de mélodies et de rythmes, favorise le mouvement et élimine le stress accumulé. L'écoute sub-aquatique permet ainsi une relaxation psycho-émotionnelle véritablement unique



# NOS PROGRAMMES D'ACCOMPAGNEMENT THERAPEUTIQUE

## LE PROGRAMME « MALADIE DE PARKINSON »

La maladie de Parkinson est une indication majeure de la cure. Depuis bientôt vingt ans, les Thermes d'Ussat proposent aux curistes parkinsoniens un programme spécifique et adapté, supplémentaire aux soins de cure du forfait thermal.

Les objectifs du programme sont multiples :

- S'initier ou se réinitier à une activité physique adaptée
- Apprendre à gérer le stress consécutif à la maladie
- Profiter de l'émulation du groupe par l'échange et l'écoute
- Mieux connaître sa maladie pour mieux y faire face
- S'informer sur le plan médical, mais aussi sur les problèmes du quotidien
- Intégrer les questions liées aux aidants
- Partager des moments de détente et de divertissement

Lors de la 1<sup>ère</sup> visite, le médecin de cure établira la prescription thermale et précisera au besoin si le malade peut ou non suivre les activités du programme.

Celui-ci comprend :

- Une **réunion d'accueil** pour présenter en détail le déroulement de la cure et du programme;
- 6 séances de **gymnastique en piscine thermale**, adaptées aux parkinsoniens, dans une eau à 32°C ;
- 4 séances de **gymnastique « au sol »**, également adaptée (travail de l'équilibre, de la psychomotricité, étirements, etc) ;
- 4 séances « **parole et partage** », pour les malades et les aidants ;
- Une **conférence médicale** animée par une neurologue de C.H.U. de Toulouse-Purpan ;

- 1 séance individuelle de **relaxation pneumo-phonique**, méthode Robert de Guardia. Basée sur un travail vibratoire du thorax, cette technique manuelle de restauration du mode respiratoire agit sur les tensions musculaires et combat les ressentis négatifs enfouis.

Les curistes parkinsoniens qui le souhaitent, et dont la forme physique le permet, ont aussi la possibilité de suivre les activités « cure active » ●



## LES AIDANTS

Dans les thermes, un « forfait accompagnant » a été mis en place pour les aidants qui ne font pas la cure mais qui souhaitent quand même découvrir les activités thermales. Ce forfait donne accès aux séances de réveil musculaire en piscine et à un soin thermal, trois fois par semaine.

**Il est précisé que les malades qui ne sont pas entièrement autonomes, du point de vue moteur et/ou cognitif, doivent impérativement être accompagnés pendant le séjour de cure.**

## ANTI BURN-OUT

### Les symptômes d'une maladie encore négligée

Le syndrome d'épuisement professionnel, équivalent en français du terme anglais burn-out, se traduit par un « épuisement physique, émotionnel et mental qui résulte d'un investissement prolongé dans des situations de travail exigeantes sur le plan émotionnel » (HAS). Il conjugue alors épuisement émotionnel (fatigue, insomnie, stress chronique, douleurs...), déshumanisation et désinvestissement dans les relations et activités (irritabilité, perte de motivation...), ainsi que sentiment d'échec et d'incompétence (perte de confiance en soi, culpabilité...).



### Pourquoi une cure thermale spécifique ?

Les propriétés sédatives des eaux thermales d'Ussat apaisent le corps et le mental à travers la pratique des divers soins de crénothérapie, bains, douches et massages. Leur action se manifeste notamment au niveau de l'hypersensibilité à la douleur, la fatigue, les troubles du sommeil, la perte de motivation et d'énergie, l'irritabilité...

En complément de ces soins, un programme est proposé pour prévenir et prendre en charge les problèmes de burn-out.

D'une durée de 3 semaines, égale à celle

de la cure prescrite dans l'orientation thérapeutique « Affections Psychosomatiques », cet accompagnement permet de se recentrer et de rompre avec le quotidien et la pression sociétale. Il est accessible à tous, quels que soient l'âge et la profession.

Le programme privilégie :

- 1. la respiration et la relaxation**
  - Une séance individuelle de relaxation pneumo-phonique réalisée par une professionnelle formée à la méthode Robert de Guardia
  - Trois séances de sophrologie
  - Trois séances de Qi-gong
- 2. Une prise en charge psychologique assurée par une psychologue clinique**
  - Trois séances collectives (groupes de parole et photo-langage)
  - Deux entretiens individuels
- 3. Une prise en charge physique encadrée par des professionnels diplômés**
  - Trois séances d'activités physiques d'entretien et d'expression
  - Une séance de marche active avec bâtons
  - Une sortie naturaliste

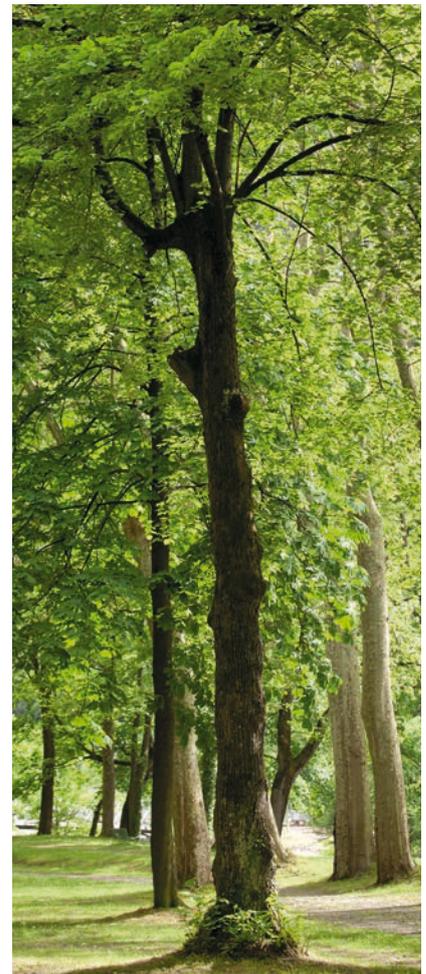
### LE SEVRAGE THÉRAPEUTIQUE DES ANXIOLYTIQUES

Réalisé à l'occasion de la cure thermale, ce programme a pour but d'assurer un sevrage partiel ou total pour des patients qui surconsument des anxiolytiques, ou benzodiazépines (\*). La cure thermale présente en effet l'avantage de réduire naturellement l'anxiété. Le programme d'accompagnement consiste ensuite à



la mise en œuvre de techniques cognitivo-comportementales par l'équipe du Dr. Christiane VAUGEUIS, médecin-coordonateur du programme.

Le programme s'adresse donc en priorité aux curistes en orientation « Psy » ayant des difficultés à contrôler leur consommation de médicaments anxiolytiques ou hypnotiques, et motivés pour les réduire



(\*). Ce programme a fait l'objet d'une étude multicentrique « Sevrage des Psychotropes par l'Education Psychothérapeutique en Cure Thermale » (Dr. Olivier DUBOIS, AFRETH, 2013)



## LE BIEN-ÊTRE ET LA DETENTE A USSAT-LES-BAINS

Les thermes d'Ussat proposent aussi une gamme de soins délivrés sans prescription médicale, dans un objectif de détente et de bien-être, sans but thérapeutique.

Les soins peuvent être pratiqués à l'unité ou sous forme de forfaits, toujours sur rendez-vous :

### Les bains

- de « **bien-être** » : C'est le bain traditionnel à l'eau minérale, agrémenté d'un aérobain ou d'un hydromassage
- **aux huiles essentielles** : On rajoute au bain des huiles essentielles qui favorisent la relaxation ou le bien-être articulaire
- **aux infusions de plantes** : Des complexes de plantes choisies en fonction de l'effet recherché sont ajoutés au bain sous forme d'infusion

### Les douches

- de « **bien-être** » : La douche « au jet », version détente et bien-être
- **pénétrante manuelle** : La combinaison d'une douche à affusion et d'un modelage manuel

### Le massage sous affusion

- Massage manuel de bien-être, sous affusion d'eau thermale

### Le cataplasme

- L'argile utilisée est une montmorillonite de grande qualité, à usage unique. L'application peut être à localisation unique, ou multiple

### Les massages de bien-être

- **relaxant, aux huiles de macération solaire** : Modelage relaxant ou tonique en fonction de l'huile utilisée
- **relaxant, à la crème minérale d'Ussat** : Pour retrouver calme, bien-être et aisance physique, en profitant des sels minéraux de l'eau d'Ussat
- **polynésien à l'huile de monoi**
- **des pieds, au bol kansu**
- **réflexologique** : basé sur la stimulation manuelle des zones réflexes du pied, en rapport avec chaque partie du corps
- **énergétique (shiatsu)**
- **californien**

### Les soins esthétiques

- Toute une gamme d'épilations et de soins de mise en beauté (pieds, mains, visage,...)

### L'aquagym

- Pratiquée dans le bassin thermal, naturellement chaud à 32°C, elle favorise le bien-être articulaire et musculaire par les mouvements rythmés et l'auto-massage dû à la pression de l'eau.



## LES FORFAITS

- « **Découverte** » : 35 mn de soins avec aérobain, hydromassage et douche au jet
- « **Sérénité** » : aérobain, hydromassage et douche au jet, modelage aux huiles de macération solaire ou à la crème minérale d'Ussat (50 mn de soins)
- « **Semaine forme et bien-être** » : du lundi au samedi inclus :
  - 💧 3 soins quotidiens parmi aérobain, hydromassage, douche sous-marine dans le bain, douche au jet
  - 💧 3 massages sous affusion, à planifier dans la semaine
  - 💧 3 séances de réveil musculaire



# LES HEBERGEMENTS DU DOMAINE THERMAL

L'un des principaux atouts de la station thermale d'Ussat est de disposer d'hébergements intégrés (Hôtel Thermal de Parc\*\*\* et Résidence Napoléon). Les installations thermales y sont accessibles par ascenseur et permettent des conditions de cure très appréciées, surtout lorsque l'état de santé du curiste rend difficiles ses déplacements.

## L'Hôtel Thermal du Parc\*\*\*

Cet établissement est classé « Hôtel de Tourisme\*\*\* ». Les thermes occupant le 1er étage du bâtiment, il est aisé de passer des soins aux chambres et suites, situées aux 2<sup>ème</sup>, 3<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> étages, ainsi qu'au rez-de-chaussée occupé par la réception, le bar et la salle des petits-déjeuners.



Toutes les chambres ont fait l'objet d'une rénovation totale en 2018. Désormais l'hôtel comprend :

- 4 chambres pour une personne
- 7 chambres pour deux personnes
- 15 suites pour deux personnes + couchage appoint 2 personnes
- 1 suite pour quatre personnes + couchage appoint 2 personnes
- 4 suites pour deux personnes aux normes PMR (personnes à mobilité réduite)

Toutes les chambres et suites ont été équipées d'une kitchenette permettant de cuisiner en autonomie ou, si l'on préfère, de seulement prendre les repas fournis par le room-service de l'hôtel. Les chambres et suites sont aussi toutes équipées de salles d'eau avec douches extra-plates, de télévisions grand écran et du wifi très haut débit, gratuit. Une buanderie équipée (machine à laver, sèche-linge, fer à repasser) est à la disposition des clients.

La nouvelle configuration de l'hôtel permet désormais de proposer deux prestations distinctes :

- La formule hôtelière traditionnelle, avec passage des femmes de chambre, ménage complet, renouvellement du linge de lit et de toilette
- La formule locative, avec ménage et renouvellement du linge à la charge du client

L'hôtel fait face au parc thermal, boisé d'érables et de grands tilleuls, et équipé d'un mini-golf. Le 5<sup>ème</sup> étage de l'hôtel est occupé par un solarium et une piscine d'agrément ouverte du 15 juin au 15 septembre. L'hôtel est intégralement non-fumeur.



## La Résidence Napoléon

La Résidence Napoléon est située en bordure de l'Ariège, dans le parc thermal. Elle fait face aux anciens thermes Fraxine, désaffectés, mais classés pour leur belle architecture néoclassique du XIX<sup>ème</sup> siècle. Elle est constituée de 26 appartements T1bis. Les thermes occupant le rez-de-chaussée du bâtiment, il est aisé de passer des soins aux appartements (1<sup>er</sup>, 2<sup>ème</sup>, 3<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> étages) reliés par ascenseur. Chaque appartement a une superficie d'environ 35 m<sup>2</sup> et comprend un séjour avec kitchenette intégrée et une chambre séparée pour deux personnes. Autres équipements : salle de bain avec wc, téléphone, téléviseur, wifi haut-débit gratuit, couchage d'appoint 2 personnes (convertible), lavomatic à 20 mètres. Deux meublés de la résidence Napo-



léon ont été rénovés pour répondre aux normes PMR (personne à mobilité réduite). Ils se présentent sous la forme de studios pour deux personnes (un seul volume habitable), avec coin cuisine et salle d'eau équipée d'une douche extra-plate



## LES HEBERGEMENTS DU DOMAINE THERMAL

### Les meublés des Thermes

Trois studios classés « meublés de tourisme\* » sont à votre disposition. Situés à 20 mètres des thermes Napoléon, ils permettent de limiter au maximum les déplacements nécessaires pour suivre les soins de cure. Ces studios sont prévus pour deux personnes. Ils sont équipés d'une cuisinette, de la télévision, d'une salle d'eau (douche et wc), et bénéficient d'une couverture wifi. Attention : Les meublés des Thermes sont situés au 1<sup>er</sup> étage sans ascenseur.



### Notre service de portage de repas

Tous les jours et selon votre demande, vous pouvez déguster dans votre chambre, votre suite, votre studio ou votre appartement, un repas complet composé d'une entrée, d'un plat et sa garniture, et d'un dessert. Tous nos logements avec kichenette sont équipés et meublés de façon à pouvoir réchauffer facilement et consommer confortablement vos plateaux-repas. Ils peuvent être emportés (pris à la réception de l'Hôtel du Parc), ou livrés directement dans votre logement moyennant supplément. Bien entendu, l'équipement de la kichenette permet aussi à ceux qui le souhaitent de cuisiner en toute autonomie.

Deux fois par semaine notre minibus privé emmène les clients de nos hébergements à Tarascon pour leur permettre de se ravitailler. De plus, le point multiservice « Les Sources » propose un rayon épicerie pour les produits de première nécessité ●

### ! IMPORTANT

Les hébergements proposés par le Domaine Thermal d'Ussat sont des hébergements de tourisme. Ils ne peuvent aucunement être assimilés à une maison de repos ou de convalescence. En particulier ils ne disposent pas de service de surveillance médicale. **L'accompagnement des malades qui ne sont pas entièrement autonomes est donc obligatoire.**





# PRODUITS COSMETIQUES A L'EAU THERMALE D'USSAT



**L**es produits fabriqués par le laboratoire IBBEO COSMETIQUES avec la précieuse eau minérale d'Ussat bénéficient du label « Nature et Progrès ». Le savon surgras à l'eau d'Ussat, fabriqué par ISABELLE THOUET, bénéficie du label « SAF » et garantit une saponification naturelle à froid.



## La crème de massage

Véritable baume réparateur au délicat parfum. Sans huile essentielle d'aucune sorte, elle pénètre instantanément et donne une généreuse douceur à la peau. Formulée avec des huiles végétales, la crème de massage convient particulièrement aux peaux sèches.

## La crème hydratante

Conçue avec des huiles essentielles qui nourrissent et revitalisent l'épiderme. Elle protège et donne un superbe éclat à la peau. Doux et hydraté, le visage est illuminé et gagne en confort. Elle convient aux peaux sensibles. Elle est conditionnée dans un flacon sans air pour une conservation optimale.

## La lotion purifiante

Elle élimine les impuretés de la peau et favorise la régénération du film hydro-lipidique, véritable barrière protectrice. Ce soin à base de bardane convient à toutes les peaux.

## La lotion revitalisante

Elle hydrate et adoucit l'épiderme. Contenant des principes actifs naturels dont la précieuse eau minérale d'Ussat, elle revitalise la peau et le visage. Ce soin convient à toutes les peaux.

## Le masque

Alliant les qualités du miel, des huiles végétales d'olive et de cameline, du calendula, de la bardane et du benjoin, le

masque à l'eau minérale d'Ussat apaise et hydrate en donnant un coup d'éclat à toutes les peaux.

## Le gommage

Ce gommage exfolie délicatement votre peau grâce à la poudre de noyaux de prunes. Il gomme les imperfections et donne un coup d'éclat. La peau est plus uniforme et lumineuse.

## Le savon surgras

Le procédé de saponification à froid appliqué à ce savon de toilette lui assure une teneur importante en glycérine naturelle. Fabriqué artisanalement à partir d'huiles végétales nobles, il conserve les propriétés adoucissantes de l'eau thermale. Surgras, il n'est pas agressif et peut être utilisé au quotidien, y compris pour les peaux les plus sensibles ●

## BOUTIQUE

RETROUVEZ TOUS NOS PRODUITS COSMETIQUES DANS NOTRE BOUTIQUE EN LIGNE SUR

[WWW.THERMES-USSAT.FR](http://WWW.THERMES-USSAT.FR)



# LES TRESORS TOURISTIQUES DE L'ARIEGE

**E**n famille ou entre amis, découvrez les destinations touristiques de l'Ariège !

## Autour de tarascon

- La grotte de Lombrives : la plus vaste grotte d'Europe
- L'église romane St-Pierre d'Ornolac : bâtie en pierres brûlées sur un plan tréflé
- Notre Dame de Sabart et son vitrail, le plus ancien du sud de la France
- Musée « Rêve et Magie du Rail » : une spectaculaire reconstitution de voies ferrées, avec son et lumière
- Le parc de la Préhistoire : la richesse d'un musée et le plaisir d'un spectaculaire parc extérieur
- La grotte de Bédeilhac : gigantesque caverne ornée de la période magdalénienne (- 15.000 ans)
- La grotte de Niaux : la chapelle Sixtine des grottes ornées...
- Le Musée Pyrénéen de Niaux : tous les objets de la vie quotidienne, de la préhistoire à nos jours
- La base nautique de Mercus, avec ses pédalos, ses bateaux électriques et son téléski nautique
- L'église romane de Mercus et son fabuleux portail du XIIème siècle



## La vallée du Vicdessos

- Les Mines du Rancié à Sem : une des plus importantes mines des Pyrénées, qui appartenait aux mineurs eux-mêmes
- Parapente à Vicdessos : faites votre baptême !
- Le village de Saleix : charmant hameau aux maisons de pierres et fontaines fleuries
- Les activités de la station Sport-Nature : canyoning, accrobranche, via ferrata
- Les sites naturels de montagne : le Montcalm (toit de l'Ariège), la cascade de l'Artigue, les orrys, les étangs d'altitude

## La route des corniches

- La chapelle St-Paul d'Arnave : la plus antique de la région
- L'église d'Axiat, du XIème siècle, et son chœur remarquable
- La carrière de talc de Trimouns : la plus grande exploitation à ciel ouvert en activité

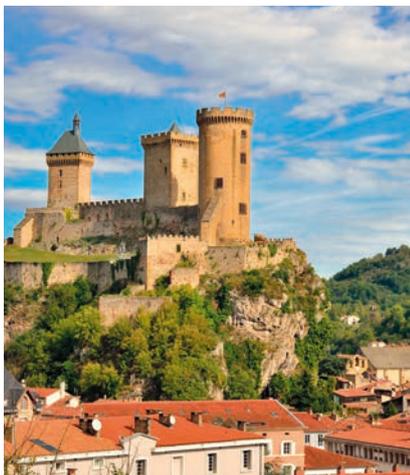
## Les vallées d'Ax

- Le bassin des Ladres à Ax-les-Thermes, construit en 1260 à l'initiative du Comte de Foix
- La maison des loups à Orlu : observez des meutes de loups d'Europe et d'Amérique du Nord
- Le Pas de la Case : pour faire du shopping en Andorre
- Les églises romanes de Mérens et d'Unac, typiques de l'art catalan
- L'observatoire de la Montagne : muséographie sur l'écologie, la faune et la vie en montagne
- Le parcours-aventure d'Orlu : un parc de loisirs à l'esprit nature
- Le plateau de Beille, célèbre pour ses arrivées « au sommet » du Tour de France



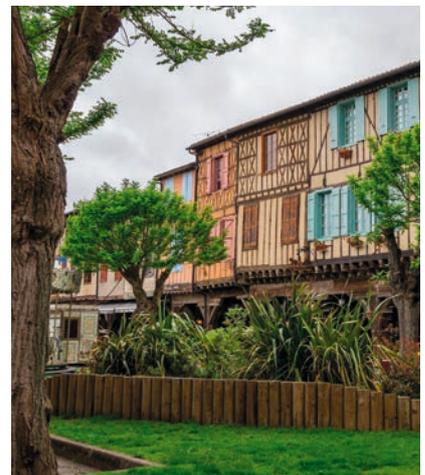
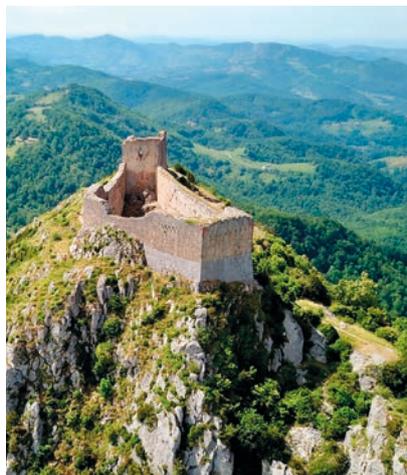
## Le pays de Foix

- Le pont du diable à Ginabat : pont fortifié à deux arcades
- Les forges de Pyrène à Montgailhard : découvrez la plus grande mise en scène des métiers d'autrefois
- Le château des Comtes de Foix : architecture militaire du Moyen-Âge attachée au nom de Gaston Phoebus
- La rivière de souterraine de Labouiche : une croisière insolite de près de deux kilomètres, à 60 m sous la terre
- Le château de Roquefixade : imposant, installé au sommet d'un roc



## Sans oublier...

- La cité de St-Lizier et son Palais des Evêques
- L'abbaye du Combelongue, fondée en 1138
- La grotte du Mas d'Azil, et ses spectacles son et lumière
- L'écomusée d'Alzen
- Le célèbre château de Montségur, devenu le symbole de la résistance cathare
- La fontaine intermittente de Fontestorbes
- L'église rupestre de Vals, enfoncée dans un bloc de rochers
- La cité de Mirepoix, avec ses maisons à colombages et sa cathédrale St-Maurice, à la nef la plus large de France ●





*la santé à la source*



**Domaine Thermal d'Ussat**

9 Rue des Thermes  
09400 ORNOLAC  
USSAT-LES-BAINS

Tél. 05 61 02 20 20  
Fax 05 61 02 90 09  
[contact@thermes-ussat.fr](mailto:contact@thermes-ussat.fr)

2019

[thermes-ussat.fr](http://thermes-ussat.fr)