



SOMMAIRE

USSAT-LES-BAINS,	
DU XV ^e SIÈCLE AUX CURES POST COVID-19	p. 04
L'EAU THERMO-MINÉRALE D'USSAT	
ET SES INDICATIONS THÉRAPEUTIQUES	p. 05
LES DÉMARCHES ADMINISTRATIVES	p. 06
LA CURE EN PRATIQUE	p. 08
PRÉPAREZ VOTRE CURE	p. 10
LE PROGRAMME « CURE ACTIVE »	p. 12
NOS PROGRAMMES « THERMATHÈMES »	p. 14
LE BIEN-ÊTRE ET LA DÉTENTE	
À USSAT-LES-BAINS	p. 16
LES HÉBERGEMENTS DU DOMAINE THERMAL	
ET CONDITIONS D'ANNULATION	p. 18
LE SERVICE DE REPAS TRAITEUR	
ET LE MULTISERVICE « LES SOURCES »	p. 23
LES TRÉSORS TOURISTIQUES DE L'ARIÈGE	p. 24
LE PARRAINAGE	p. 26





USSAT-LES-BAINS, DE L'EMPIRISME DU XVème SIÈCLE AUX CURES POST COVID-19

Presqu'aussi vieille que le monde, la médecine thermale reste d'une étonnante actualité. Plébiscitée par les usagers au travers de toutes les enquêtes d'opinion, elle satisfait également à la nécessaire évaluation du « service médical rendu » que de nombreuses études scientifiques mettent en évidence depuis plus de 20 ans.

n considère généralement que la première exploitation thermale du site d'Ussat date du XVème siècle. Une occupation thermale existait peut-être antérieurement à cette époque, mais il n'en subsiste aucune preuve réelle. La légende rapporte en effet qu'au moyen-âge, un Seigneur des environs imita les animaux malades qui venaient spontanément se tremper, pour se soigner, dans la marre fumante d'Ussat située à l'emplacement des anciens thermes Fraxine. C'est ainsi qu'il se guérit des maux rapportés de ses nombreux combats, et qu'il fut, en quelque sorte, le premier curiste d'Ussat-les-Bains...

Longtemps après, et cette fois il ne s'agit plus de légende, quelques célébrités firent la réputation de la station ariégeoise. Lamartine, le peintre Decamps, Gabriel Fauré, furent en effet au nombre de ses curistes, mais c'est la guérison en 1807 du roi de Hollande, Louis Napoléon Bonaparte (frère de Napoléon 1er et père de Napoléon III) qui donna une impulsion décisive à la notoriété et au devenir d'Ussat-les-Bains. De cette époque date la construction des anciens Thermes Fraxine, abandonnés malheureusement dans les années 1990. Aujourd'hui, les soins thermaux sont délivrés aux « Thermes du Parc » et aux « Thermes Napoléon » qui possèdent tous les deux leur propre unité d'hébergement réservée aux curistes.

Au cours des dernières années, Ussatles-Bains a également participé à deux études multicentriques destinées à objectiver les résultats de la cure dans le traitement du TAG (Trouble d'Anxiété Généralisé) et dans l'aide au sevrage thérapeutique des anxiolytiques (benzodiazépines).

En 2019, la Faculté de Médecine de Bordeaux a aussi été chargée de réaliser une étude clinique sur les effets de la cure dans le traitement de la lombalgie chronique, dans le but d'appuyer une demande d'agrément en « Rhumatologie » faite auprès de l'Académie Nationale de Médecine.

Puis vint le traumatisme de la pandémie de covid-19... Au-delà même des conséquences directes de la maladie, en termes de prévalence et de létalité, cette crise sanitaire a généré une profonde et durable anxiété au sein de toute la population. Qui, en effet, n'a pas eu peur à un moment ou à un autre, d'attraper le virus et de se retrouver en service de réanimation? Qui ne s'est pas senti comme « noyé » par les informations de toutes sortes venues de toutes parts, bien souvent contradictoires entre elles, jusqu'à en éprouver une sorte d'indigestion? De même, les confinements et couvre-feux successifs ont fini de saper le moral des plus optimistes... Ces facteurs, ajoutés à d'autres encore, croisés avec les antécédents personnels de chacun, ont constitué un cocktail particulièrement dangereux pour l'équilibre psychique de la population. L'anxiété généralisée et les syndromes dépressifs en sont aujourd'hui les manifestations les plus évidentes.

Faute d'être pris en charge rapidement, ces traumatismes d'un nouveau genre risquent d'avoir des conséquences très importantes en termes de santé publique. Il n'y a qu'à penser à la surconsommation d'anxiolytiques et à l'augmentation exponentielle des arrêts de travail. Dans ce contexte, les cures thermales à visée psychosomatique, et celles d'Ussat-les-Bains en particulier, ont un rôle déterminant à jouer. On connait en effet de façon objective leur efficacité sur le Trouble d'Anxiété Généralisé, et il n'est pas besoin de rappeler l'effet des soins thermaux pour atteindre l'état de relaxation et le lâcher-prise nécessaires à une véritable détente nerveuse, sans générer pour autant d'effets secondaires.

Au-delà, les animations, les ateliers éducatifs et les séances thérapeutiques accompagnant le traitement thermal, constituent un véritable programme post-covid sans équivalent dans le système de santé actuel.





L'EAU THERMO-MINÉRALE D'USSAT

ET SES INDICATIONS THÉRAPEUTIQUES

n raison de la complexité du soussol 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):

Suites de Burn-out professionnel et/ou familial (surmenage), pathologies du terrain hypersensible (spasmophilie, tétanie latente, fibromyalgie, syndrome de fatique chronique, syndrome de l'intestin irritable, syndrome de la vessie instable, etc), états dépressifs, trouble d'anxiété généralisé (TAG), stress post-traumatique, séquelles de covid19 et covid long, 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 pédiatriques (terreur nocturne, hyperactivité, instabilité caractérielle, etc), dystonies thyroïdiennes, goîtres (2), chez la femme : endométriose, 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:

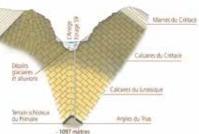
- Affections Psychosomatiques
 - + Neurologie
- Affections psychosomatiques
 - + Gynécologie
- Neurologie
- + Affections psychosomatiques
- Neurologie + Gynécologie
- Gynécologie
 - + Affections psychosomatiques
- Gynécologie + Neurologie.

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. 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)





<u>Caractéristiques</u> <u>physico-chimiques</u>

♦ Température à l'émergence : 59 °C

♦ pH: 6,9

Och Conductivité: 2060

• Bicarbonates: 126 mg/l

♦ Chlorures: 53 mg/l

♦ Sulfates: 1050 mg/l

Nitrates: < 1 mg/l</p>

♦ 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 DÉMARCHES 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, avec une orientation thérapeutique identique.

Qu'est-ce qui est pris en charge, qu'est-ce qui 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 présente sous la forme 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 thérapeutique, les séances de soins non-reconnus dans les forfaits thermaux, les activités complémentaires telles que la relaxation, le yoga, 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 thermale. 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 thermale, ou remboursées.

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





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, il vous appartient dès lors de prévoir un logement pour votre cure, et de le réserver.

Si vous choisissez un hébergement du Domaine Thermal (Résidence Thermale du Paro***, 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 est primordial

Il n'y a aucune obligation de le faire, mais dans l'hypothèse d'un évènement vous empêchant de réaliser votre séjour, ou vous obligeant à 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 (voir ci-dessous), soit par le biais de votre banque (si paiement par carte bancaire avec assurance comprise)

THERMASSUR www.thermassur.com Tel: 05.58.58.50.60 contact@thermassur.com

RECOMMANDATIONS UTILES

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

- → Le nom de la station thermale (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.

- Si vous ne choisissez pas le médecin thermal rattaché à la station, pensez à prendre rendez-vous pour le 1er jour de votre cure avant votre arrivée.
- Le 1er jour avant toute autre démarche, veuillez vous présenter au secrétariat thermal muni de votre prise en charge et de votre confirmation de réservation.
- 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.
- 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 soins thermaux peuvent également être tarifés à l'unité.
- Le traitement annexe d'un second handicap (double orientation) se fait à la demande de votre médecin prescripteur. Cela correspond à deux soins quotidiens supplémentaires.
- Les curistes sont invités à une réunion d'information chaque lundi à 17h. 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.



Thermes Napoléon

LES DIFFÉRENTS SOINS THERMAUX

→ Le massage thermal I code SS 0602

Pratiqué par un masseur-kinésithérapeute diplômé, c'est un soin manuel doux, à visée relaxante. Première étape du parcours thermal, il calme la tension nerveuse, décontracte les muscles et prépare la peau à recevoir les soins en baignoire qui suivent. Il est réalisé avec un baume à l'eau thermale. **Forfaits Neurologie et Psychosomatique.**

ightarrow Le bain simple $\,$ I $\,$ code SS 0202 $\,$

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. Forfaits Neurologie, Psychosomatique et Gynécologie.

→ L'aérobain | code SS 0205

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. Forfaits Neurologie, Psychosomatique et Gynécologie.

\rightarrow Le bain avec hydromassage (ou bain avec douche en immersion) \perp code SS 0206

Dans la baignoire, de nombreux hydroxeurs (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.

Forfaits Neurologie, Psychosomatique et Gynécologie.

ightarrow Le bain avec douche sous-marine abdominale $\,$ L code SS 0207

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).

Forfaits Neurologie, Psychosomatique et Gynécologie.



LA TENUE DU CURISTE

ous les soins peuvent être pratiqués avec un maillot de bain. Ce dernier est obligatoire pour le « massage thermal» et les douches.

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 est **facturé sans prise en charge**

par l'assurance maladie.

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**



→ L'irrigation vaginale dans le bain 1 code SS 0212

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 congestion du petit bassin se trouvent également améliorés. **Forfaits Psychosomatique et Gynécologie**.

→ Les douches | codes SS 0301, 0302, 0303 et 0304

Elles sont nombreuses et variées, pratiquées au jet ou non, localisées ou générales, parfois « percutantes », parfois « brisées », selon la prescription médicale et en fonction de l'effet recherché. En principe, par leur action sur les terminaisons nerveuses, elles ont plutôt un effet tonifiant. **Forfaits Neurologie, Psychosomatique et Gynécologie.**

→ Les cataplasmes en application unique 1 code SS 0407

Etuvés à l'eau thermale d'Ussat, les cataplasmes sont constitués d'argile naturelle. Appliqués sur l'abdomen et/ou le petit bassin, leurs effets thérapeutiques sont très utiles dans les douleurs pelviennes chroniques, les déséquilibres hormonaux, les dysménorrhées et l'endométriose. Forfait Gynécologie (agrément en cours).

→ Les compresses thermales | code SS 0409

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. Agrément en cours en Gynécologie - Forfait Neurologie.

→ La cure de boisson I code SS 0101

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. **Forfaits Neurologie, Psychosomatique et Gynécologie.**





PRÉPAREZ VOTRE CURE

LES DATES DE LA SAISON 2023

- A L'ÉTABLISSEMENT THERMAL « DU PARC »: du lundi 27 mars au samedi 25 novembre
- A L'ÉTABLISSEMENT THERMAL « NAPOLÉON » : du lundi 10 avril au samedi 11 novembre

LES CURES CONVENTIONNÉES

- A leur demande et sur prescription du médecin thermal, les curistes peuvent bénéficier de soins supplémentaires aux forfaits ci-après, facturés en sus et sans prise en charge de l'assurance maladie
- Le « complément tarifaire » est à la charge de tous les assurés sociaux, à l'exception des bénéficiaires de la CMU-C ou du Droit à l'Acquisition d'une Complémentaire Santé (ACS). Même en cas de prise en charge du complément tarifaire par votre mutuelle ou votre assureur, nous n'appliquons pas le tiers-payant
- Les tarifs ci-après sont ceux connus au moment de l'impression de la présente brochure et sont donc susceptibles d'évoluer en cours d'année sur décision de l'Assurance Maladie

	TARIF DE RESPONSABILITÉ	COMPLÉMENT TARIFAIRE
NEUROLOGIE (NEU)		
Forfait NEU1 4 soins/jour + cure de boisson	561,49 €	53,45 €
Forfait NEU2 3 soins/jour + cure de boisson	449,12 €	42,76 €
Forfait 18 massages en complément de NEU2	221,64 €	21,11 €
2nd handicap Affections Psychosomatiques 2 soins/jour	235,65 €	22,44 €
2nd handicap Gynécologie 2 soins/jour	236,67 €	22,53 €

AFFECTIONS PSYCHOSOMATIQUES (PSY)		
Forfait PSY1 3 soins/jour + cure de boisson	471,31 €	44,88 €
Forfait PSY2 2 soins/jour + cure de boisson	386,36 €	36,79 €
Forfait PSY4 3 soins/jour + cure de boisson	471,31 €	44,88 €
Forfait 18 massages en complément de PSY2 et PSY4	221,64 €	21,11 €
2nd handicap Neurologie 2 soins/jour	280,74 €	26,73 €
2nd handicap Gynécologie 2 soins/jour	236,67 €	22,53 €

GYNÉCOLOGIE (GYN)			
Forfait GYN 4 soins/jour + cure de boisson	473,37 €	45,07 €	
Important : il n'y a pas de massage dans l'orientation Gynécologie			
2nd handicap Affections Psychosomatiques 2 soins/jour 235,65 € 22,44 €			
2nd handicap Neurologie 2 soins/jour	280,74 €	26,73 €	



LES TARIFS DES CURES LIBRES, avec prescription médicale (TVA 10%)

Soi	Soins unitaires (linge non compris)		
01	Bain simple (10 mn), douche circulaire (3 mn)	11,65 €	
02	Bain avec aérobain, bain avec irrigation vaginale, bain avec douche en immersion, compresse thermale (10 mn), douche générale ou locale au jet (3 mn)	13,50 €	
03	Bain avec douche sous-marine (10 mn)	17,30 €	
04	Bain en eau courante, massage thermal, (10 mn)	23,05 €	
05	Cataplasme d'argile, une seule localisation, 1 ^{ère} séance (15 mn)	20,10 €	
06	Cataplasme d'argile, une seule localisation, à partir de la 2 ^{ème} séance (15 mn)	13,40 €	

La séance thermale (linge compris)		
07	3 soins au choix parmi lignes 1 à 3	41,55 €
Mir	ni-cures 6 jours (visite médicale et linge	e compris)
08	2 soins par jour, choisis parmi lignes 1 à 3	182,20 €
09	3 soins par jour, choisis parmi lignes 1 à 3	240,00 €
10	4 soins par jour, choisis parmi lignes 1 à 3	297,70 €
11	Forfait 6 massages thermaux	120,75 €
Cui	r es 12 jours (visite médicale et linge con	npris)
12	3 soins par jour, choisis parmi lignes 1 à 3 + 1 massage thermal quotidien	648,90 €
13	La journée de cure supplémentaire	47,25 €

CABINET MÉDICAL DES THERMES

- Médecins rattachés à l'Etablissement Thermal
- 3 Rue des Thermes, 09400 ORNOLAC USSAT-LES-BAINS, Tél Secrétariat thermal : 05.61.02.20.03

(si choisi sur le bulletin de réservation, il n'est pas nécessaire d'appeler, le rdv vous sera communiqué sur votre planning de soins)

LA LISTE DES PRESTATAIRES LIBÉRAUX

ATTENTION: toute demande doit être effectuée avant votre arrivée en cure, il vous appartient de prendre rendez-vous au préalable.

MÉDECINS DE CURE

- Dr Guy-Francis DEDIEU
 - 1 bis Rue des Evadés de France, 09400 TARASCON-SUR-ARIEGE, Tél : 05.61.05.68.03
- Dr Taoufig HADDIOUI
 - 1 bis Rue des Evadés de France, 09400 TARASCON-SUR-ARIEGE, Tél : 05.61.05.62.38

CABINETS INFIRMIERS CONVENTIONNÉS

- CHAGUE/BUSCAGLIA/GOMIERO/DEOM 05.61.05.15.15
- BIGUE/VACARESSE/MULATERO05.61.05.12.40 / 06.42.74.30.93
- GACHIES/CORTINAS/POUSSE/RENAUD/RUSCONI 06.20.89.23.61
- LAGUERRE AUDOUY/GERMA 05.61.05.87.62 / 06.42.47.14.15

- **MERCIER** 05.61.05.12.47
- DUENAS GACHIES 05.61.02.60.79
- MARCHETTO SOARES 06.70.15.80.97
- **MAZARS** 05.61.66.13.06

Liste non exhaustive

AGENCES D'AIDE À LA PERSONNE

- ASSOCIATION T'ACOMPANHI, Tél: 05.61.64.83.11 / t.acompanhi09@orange.fr
- ARIÈGE-ASSISTANCE, Tél: 05.32.09.44.44 ou 05.61.65.69.78 / accueil@ariege-assistance.asso.fr
- U.F.C.F.A., Tél: 05.61.05.01.71 ou 05.61.01.14.82 / ufcfa@orange.fr
- **APM 09,** Tél : 05.31.70.00.05 / contact@apm09.fr
- ASSOCIATION LE CANTOU, Tél: 05.61.05.68.29 / ass.lecantou@laposte.net

PSYCHOLOGUES

- PIALAT Sophie, 13 av François Laguerre 09400 TARASCON-SUR-ARIEGE, Tél: 07.82.01.19.21
- VIANA Sandrine, 13 av François Laguerre 09400 TARASCON-SUR-ARIEGE, Tél: 07.67.48.05.95
- BENACKCHA Facyla, 33 av Paris 09330
 MONTGAILHARD, Tél: 06.51.98.99.79

Pour toutes autres coordonnées, veuillez-vous renseigner sur : http://annuairesante.ameli.fr/



LE PROGRAMME « CURE ACTIVE »

ongtemps 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 thermale!

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...

Ces activités sont particulièrement utiles pour aider à diminuer l'anxiété dans toutes les pathologies du terrain hypersensible et dans les suites de covid-19 ou de covid long notamment. Cependant leur pratique peut être incompatible avec certains handicaps physiques, ou nécessiter un accompagnement par une tierce personne. Il conviendra de s'en assurer sur place. Les activités et animations proposées sont accessibles par le biais d'une carte forfaitaire, ou bien « à la séance ».

Cette formule permet d'adapter la fréquence des séances à son budget et à ses envies.

En fonction des saisons, plusieurs activités peuvent être comprises dans le programme*:

Le réveil musculaire en bassin thermal :

Cette gymnastique douce est proposée le matin, dans un bassin naturellement tiède (33/34°C). Le niveau de difficulté est adapté aux curistes à qui elle apporte détente et bien-être par une douce mobilisation des articulations et des masses musculaires.

→ La gym-santé :

Une activité physique adaptée aux curistes, variée et chaque fois renou-

velée dans ses objectifs : détente, renforcement musculaire, souplesse articulaire, coordination, équilibre...

→ La marche adaptée :

Marche douce parfaitement adaptée aux pathologies traitées à Ussat, dans le cadre magnifique du parc thermal. Elle vise notamment à améliorer la coordination motrice et la respiration.

→ L'initiation au yoga :

La pratique proposée à Ussat s'inspire du hatha yoga traditionnel et se compose essentiellement de postures douces et d'exercices de respiration. Il s'adresse à tous et est idéal pour rester zen ou le devenir!











ightarrow Les ateliers de soutien

Qu'il s'agisse de relaxation guidée, ou d'autres techniques, ces ateliers sont animés par un psychologue diplômé. Ce soutien psychologique réalisé sous forme d'ateliers divers est complémentaire à l'action psychosomatique des soins thermaux.

20 août 2023.

De ce fait, si cette période impacte celle de votre cure, la carte forfai-

taire ne vous sera pas accessible.

La plupart des activités « cure active » sont interrompues du 7 au

IMPORTANT

Les ateliers de soutien psychologique :

(*) Programme non contractuel, susceptible de modifications en cours de cure.

ightarrow Les ateliers créatifs :

ightarrow La sortie naturaliste :

Inspirés de l'art-thérapie, ces ateliers proposent divers travaux manuels, libérateurs du potentiel créatif et artistique de chacun. Peinture, pliages, dessin, land'art, etc, apportent tour à tour calme, lâcher-prise et relaxation.

En pleine nature, sur des circuits fa-

ciles de moyenne montagne, notre

guide naturaliste vous accompagnera

et vous apportera sa connaissance de

la géologie, de la flore, de la faune et

des curiosités naturelles locales.

L'initiation à l'automassage :

Apprentissage de techniques douces de digipression destinées à se masser soi-même dans un objectif de relaxation et de soulagement des douleurs et des tensions musculaires.



<u>Activités</u> <u>complémentaires</u>



D'autres activités complémentaires peuvent être proposées par des intervenants externes. Dans ce cas elles sont payables directement auprès d'eux. Consultez notre affichage dans les Thermes et rendez-vous à la réunion d'information.

Prix de la carte forfaitaire <u>« CURE ACTIVE »</u> (3 semaines):

- 145,00 € (curiste)
- 200,00 € (accompagnant non curiste)

Toutes les activités sont également accessibles à la séance.



NOS PROGRAMMES THERMATHÈMES

Des accompagnements thérapeutiques dédiés à des pathologies bien identifiées, dans les orientations historiques de la station.



MALADIE DE PARKINSON

C'est une indication majeure de la station thermale qui a développé il y a plus de vingt ans des programmes d'accompagnement thérapeutique spécifiques :

- Pour s'initier à une activité physique adap-
- Pour apprendre à gérer le stress consécutif à la maladie
- Pour lutter contre l'isolement psychologique
- Pour avoir une meilleure connaissance de la maladie afin de mieux y faire face et mieux la vivre au quotidien
- Pour prendre en compte la problématique des aidants
- Pour partager des moments d'écoute et de détente

IMPORTANT : Ce module nécessite une certaine autonomie du malade (être capable de se déplacer et de s'orienter, tenir la station debout, suivre une conversation et s'exprimer). A défaut, la coordinatrice et le médecin thermal jugeront si la pratique du programme est contre-indiquée.

Le programme comprend des activités pratiquées l'après-midi, en complément des soins thermaux du matin:

- Réunion d'accueil qui précise les activités spécifiques
- Séances de gymnastique adaptée en piscine thermale (eau à 33°C)
- Séances de gymnastique adaptée (étirements, travail de l'équilibre, de la psychomotricité...)
- Séances de relaxation
- → Séances « parole et partage » pour les malades et les aidants
- → Diaporama d'information thérapeutique réalisé avec la collaboration du service de Neurologie de l'Hôpital Purpan à Toulouse
- Atelier d'expression axé sur la lecture, l'écriture et le chant
- Séance individuelle de Relaxation Pneumo-Phonique (RPP méthode de Guardia)

→ DATES DES SESSIONS EN 2023 :

du 27/03 au 15/04 - du 03/04 au 22/04 - du 17/04 au 06/05 - du 24/04 au 13/05 - du 08/05 au 27/05 - du 15/05 au 03/06 - du 29/05 au 17/06 - du 05/06 au 24/06 - du 12/06 au 01/07 - du 26/06 au 15/07 - du 10/07 au 29/07 - du 17/07 au 05/08 - du 21/08 au 09/09 - du 04/09 au 23/09 - du 11/09 au 30/09 - du 25/09 au 14/10 - du 02/10 au 21/10 - du 09/10 au 28/10 - du 16/10 au 04/11 - du 30/10 au 18/11 - du 06/11 au 25/11

TARIF FORFAITAIRE

POUR 3 SEMAINES: 190,00 €



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. (voir tableau page 17).

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.





SUITES DE BURN-OUT

Ce programme s'adresse à vous uniquement si on vous a clairement diagnostiqué un burn-out et que vous avez bénéficié pour celui-ci d'une prise en charge médicale. Celle-ci peut alors être optimisée par notre programme thermal, dans l'objectif de consolider un retour à la normale et d'envisager la reprise d'une activité professionnelle.

Les propriétés sédatives des eaux thermales apaisent le corps et le mental par la pratique des soins, bains, douches et massages. Leur action est manifeste sur l'anxiété, le niveau de sensibilité à la douleur, la fatigue, les troubles du sommeil, l'hyperémotivité, l'irritabilité, la perte de motivation et d'énergie. Le programme se pratique tout au long de la cure thermale de trois semaines, laquelle doit être prescrite par un médecin dans l'orientation thérapeutique « Affections psychosomatiques ».

Les activités proposées privilégient d'une part une relaxation durable et profonde pour une meilleure gestion du stress, et d'autre part le retour progressif à une activité physique adaptée :

- → Réunion d'accueil
- → Séances de bien-être aquatique
- Groupe de parole
- → Ateliers d'initiation à l'automassage
- → Ateliers de relaxation et de soutien psychologique
- Sorties naturalistes
- > Séance individuelle de relaxation pneumo-phonique (RPP méthode de Guardia)
- → Massages individuels de bien-être

IMPORTANT : Parce qu'il s'adresse à des patients bien compensés dont le processus de quérison est avancé, parce que la durée de la cure est trop courte pour un suivi psychologique efficace, et parce que nous nous interdisons d'interférer avec toute thérapie pouvant être suivie par ailleurs, notre programme ne comprend pas de suivi psychologique personnalisé.

→ DATES DES **SESSIONS EN 2023** :

du 10/04 au 29/04 - du 22/05 au 10/06

- du 19/06 au 08/07 du 18/09 au 07/10
- du 23/10 au 11/11

TARIF FORFAITAIRE

POUR 3 SEMAINES: 230.00 €

ENDOMÉTRIOSE ET TROUBLES DE LA FEMME

L'eau thermale d'Ussat, riche en oligo-éléments essentiels, est stimulante, anti-inflammatoire, décongestionnante et reminéralisante. Ses propriétés sont mises en valeur par la pratique des soins thermaux spécifiques à l'orientation gynécologie, notamment l'irrigation vaginale et, depuis cette année, le cataplasme



Des activités spécifiques, proposées chaque semaine tout au long de la saison thermale, viennent compléter les soins thermaux pour un accompagnement dédié aux femmes et dans l'objectif de mieux gérer le stress, d'atténuer les douleurs et de diminuer la prise médicamenteuse:

- Yoga de la femme
- Aquagym spécifique
 - Groupe de parole

SUITES DE COVID-19 ET COVID LONG

Parfois, les personnes ayant développé la maladie, que ce soit sous une forme légère ou plus sévère, connaissent une persistance de certains symptômes, empêchant un véritable retour à la santé. On trouve entre autres une fatigue chronique, des douleurs inexpliquées, des difficultés respiratoires, une perte musculaire, des troubles de l'équilibre et des problèmes sensoriels. Notre programme s'adresse à ces malades.

Le traitement thermal proprement dit, prescrit dans le cadre d'une cure avec orientation neurologique ou psychosomatique, utilise l'eau thermale, antalgique, sédative et relaxante, grâce aux éléments minéraux qu'elle contient.

Les activités complémentaires sont choisies pour répondre à la nécessité de retrouver une activité physique adaptée, de renforcer la musculature et l'équilibre, d'améliorer la capacité respiratoire, et de mieux gérer l'anxiété résiduelle post-covid:

- → Réunion d'accueil
- Groupe de parole
- → Séances de sophrologie
- → Séances de gym aquatique
- Séances de renforcement musculaire
- → Séances de rééducation à la respiration et à l'équilibre
- Sorties naturalistes
- → DATES DES **SESSIONS EN 2023**: du 01/05 au 20/05 du 28/08 au 16/09
- → TARIF FORFAITAIRE POUR 3 SEMAINES: 230,00 €
- * PROGRAMMES NON CONTRACTUELS, SUSCEPTIBLES D'ÉVOLUER EN **COURS DE SAISON**



LE BIEN-ÊTRE ET LA DÉTENTE À USSAT-LES-BAINS

es 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'infusions

Les douches

de « bien-être » : La douche « au jet », version détente et bien-être

Le massage thermal

Massage manuel de bien-être réalisé avec un baume à l'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

- Californien, aux huiles de macération solaire: modelage relaxant ou tonique en fonction de l'huile utilisée
- Californien, au lait corporel à l'eau d'Ussat : pour retrouver calme, bienêtre et aisance physique, en profitant des sels minéraux de l'eau d'Ussat
- Polynésien dit Taurumi : massage profond et tonique, à l'huile de monoï
- des pieds, au bol Kansu : technique ayurvédique énergétique
- → Shirotchampi : massage ayurvédique crânien anti-stress
- Pagatchampi : massage ayurvédique drainant et circulatoire
- Réflexologique: basé sur la stimulation manuelle des zones réflexes du pied, en rapport avec chaque partie du corps
- Deep tissue : massage destiné à dénouer les tensions musculaires en profondeur

Les soins esthétiques

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

Le réveil musculaire

Pratiqué dans le bassin thermal, naturellement chaud à 33/34°C, il favorise le bien-être articulaire et musculaire par les mouvements rythmés et l'auto-massage dû à la pression de l'eau

Les prestations de relaxation

→ Relaxation Pneumo-Phonique

Selon la méthode Robert de Guardia, appelée RPP, cette technique manuelle de restauration du mode respiratoire est conçue pour pacifier la masse osseuse et corporelle et gommer les tensions musculaires. Ce travail vibratoire du thorax agit également sur la vie émotionnelle et combat les ressentis négatifs enfouis

Le watsu (shiatsu dans l'eau) est une forme de massage aquatique, qui consiste à alterner des bercements et des étirements. L'eau chaude apaise le corps et l'esprit, vivez l'expérience de la relaxation aquatique, en bassin thermal, qui vous procurera une grande détente et un instant de bien-être unique!

LES FORFAITS

- « Découverte »
 - 3 soins thermaux : aérobain, hydromassage et douche au jet
- → « Sérénité »
 - 4 soins thermaux: massage thermal, aérobain, hydromassage et douche au jet
- → « Forme & Bien-être »
 - 6 jours de soins, du lundi au samedi inclus
 - 3 soins quotidiens (bains et douche) et en alternance 1 massage thermal et 1 séance de réveil musculaire en piscine thermale
- « Accompagnant »
 - 6 jours de soins, du lundi au samedi inclus
- 1 bain quotidien et 1 séance de réveil musculaire en piscine thermale 1 jour sur 2

TARIFS SOINS DE DÉTENTE ET DE BIEN-ÊTRE (TVA 20%)





Location du linge

Le jeu complet (1 peignoir et 1 serviette): 7,25 € par jour

Le peignoir : 5,50 €La serviette : 3,00 €

Le forfait 6 jours (un jeu complet

par jour) : 30,25 €

Soi	ns unitaires (linge non compris)	
01	Bain simple ou douche circulaire	13,30 €
02	Bain en eau courante ou massage thermal, séance de 10 mn	26,25 €
03	Bain de bien-être (avec aérobain, hydromas- sage ou mixte), séance de 15 mn; douche de bien-être au jet (locale ou générale), séance de 4 mn	16,10 €
04	L'abonnement de 10 séances, prestations ligne 3	147,40 €
05	Bain aux huiles essentielles, bain aux infusions de plantes (avec aérobain ou hydromassage), séance de 15 mn	21,80 €
06	L'abonnement de 10 séances, prestations ligne 5	196,90 €
07	Cataplasme d'argile, deux localisations, 1 ^{ère} séance de 15 mn	27,50 €
08	Cataplasme d'argile, deux localisations, à partir de la 2nde séance	18,30 €
09	Cataplasme d'argile, deux localisations supplémentaires, 1ère séance	13,75 €
10	Cataplasme d'argile, deux localisations supplémentaires, à partir de la 2nde séance	9,20 €
11	Abonnement 10 séances, prestation lignes 7 et 8	182,60 €
12	Abonnement 10 séances, prestation lignes 9 et 10	91,70 €
13	Réveil musculaire en bassin thermal, curistes, séance de 30 mn	6,60 €
14	Abonnement 9 séances, prestation ligne 13	44,00 €
15	Abonnement 15 séances, prestation ligne 13	71,50 €
16	Réveil musculaire en bassin thermal, accompagnants de curistes, séance de 30 mn	9,90 €
17	Abonnement 9 séances, prestation ligne 16	77,00 €
18	Abonnement 15 séances, prestation ligne 16	110,00 €

		1
Le	forfait « accompagnant », (linge compris)
19	Réservé aux accompagnants de curistes. Durée : 6 jours, renouvelable sur 2 ou 3 sem.	115,50 €
Les	forfaits détente (linge compris)	
20	Le forfait « Découverte » 3 soins thermaux, 35 mn	45,10 €
21	Le forfait « Sérénité » 4 soins thermaux, 45 mn	67,10 €
22	La semaine « Forme et Bien-être » 4 soins par jour, durée 6 jours	341,00 €
23	Prestation ligne 22 avec accès libre au programme « cure active »	386,65 €
Les	massages de bien-être	
24	Californien, la séance de 30 mn (avec, au choix, lait corporel thermal à l'eau d'Ussat ou huiles de macération solaire)	34,00 €
25	Californien, la séance de 60 mn	58,00 €
26	Polynésien (à l'huile de monoï), la séance de 60 mn	62,00 €
27	Deep Tissue, tensions musculaires, la séance de 60 mn	65,00 €
28	Pagatchampi, drainage et circulation, la séance de 50 mn	55,00 €
29	Shirotchampi, massage crânien, la séance de 30 mn	30,00 €
30	Au bol Kansu, massage des pieds, la séance de 30 mn	30,00 €
31	Réflexologie plantaire, la séance de 30 mn	35,00 €
32	Forfait 3 séances, prestation ligne 31	90,00 €
33	Réflexologie plantaire, la séance de 60 mn	62,00 €
34	Massage spécifique du dos, la séance de 40 mn	45,00 €
Les	prestations de relaxation	
35	La relaxation pneumo-phonique, méthode De Guardia, la séance de 30 à 40 mn	41,65 €
36	La relaxation aquatique, inspirée du Watsu, La séance de 45 mn	52,80 €

LES PRODUITS COSMÉTIQUES

À L'EAU THERMALE D'USSAT

En partenariat avec le laboratoire DOUCEUR DES NEIGES et la savonnerie FLORAVIRTUTIS, en Ariège, nous avons développé trois produits de beauté et d'hygiène qui utilisent largement notre eau thermale dans leur fabrication, avec l'idée de profiter au maximum des vertus que lui a données la nature : APAISANTE, CICATRISANTE et REMINÉRALISANTE.



- Le lait corporel thermal
- **♦** La crème visage thermale
- Le savon surgras à l'eau thermale

Retrouvez nos produits en vente aux thermes d'Ussat, et prochainement sur notre boutique en ligne!

www.thermes-ussat.fr



Résidence du Parc

LES HÉBERGEMENTSDU DOMAINE THERMAL

Jun des principaux atouts de la station thermale d'Ussat est de disposer d'hébergements intégrés : la Résidence Thermale du Parc*** et la Résidence Napoléon. Leurs étages sont directement reliés aux installations thermales, permettant ainsi des conditions de cure très confortables, surtout lorsque l'état de santé du curiste rend difficiles ses déplacements.

<u>La Résidence</u> <u>Thermale du Parc</u>***



Les logements de cet établissement ont été entièrement rénovés en 2018, ce qui lui a permis son classement en 3 étoiles. Les thermes occupant tout le 1 er étage, il est aisé de passer des appartements aux soins, et vice versa. Les logements occupent les 2nd , 3^{ème} et 4^{ème} étages. La réception et le salon se trouvent au rez-de-chaussée.

La résidence thermale du Parc est intégralement « non fumeurs ».



La résidence comprend :

- 4 studios pour une personne
- 7 studios pour deux personnes
- → 15 appartements T2 pour deux à trois personnes
- 1 appartement T3 avec 2 chambres séparées pour 3 à 5 personnes, idéal pour une cure en colocation
- 4 appartements T2 aux normes PMR (Personne à Mobilité Réduite) pour deux personnes (attention, il ne s'agit pas de logements médicalisés!)

Tous les logements sont équipés d'une kitchenette permettant de cuisiner en autonomie ou, si l'on préfère, de seulement prendre les repas traiteur fournis par notre partenaire restaurateur. Tous les appartements sont également équipés de douches extra-plates, de télévisions grand écran et du wifi très-haut débit gratuit. Une buanderie est à la disposition des locataires, avec machine à laver, sèche-linge, fer et table à repasser.

La Résidence thermale du Parc tire son nom du grand parc qui l'entoure, boisé d'érables, de platanes et de grands tilleuls, et comprenant un mini-golf. Le 5° étage de la résidence est occupé par un solarium et un bassin d'agrément ouvert à la baignade du 15 juin au 15 septembre.



S T_{i}

Suppl « Animal », 3 semaines (7)

SAISON 2023 - PRIX PAR SEMAINE TAXE DE SÉJOUR EN VIGUEUR EN SUS	Du 26/03 au 29/04 et du 29/10 au 25/11	Du 30/04 au 26/08	Du 27/08 au 28/10
TYPE DE LOGEMENT	Tarif préférentiel, charge	s comprises, la semaine (1)	
Studio T1 pour 1 personne (2)	355,00 €	390,00 €	460,00 €
Studio T1 pour 2 personnes (3)	385,00 €	415,00 €	495,00 €
Appt. T2 PMR pour 2 personnes (4)	385,00 €	415,00 €	495,00 €
Appt. T2 pour 2 à 3 personnes (5)	460,00 €	500,00 €	590,00 €
Appt. T3 pour 2 à 5 personnes (6)	495,00 €	545,00 €	645,00 €
Suppl « Animal », 1 semaine (7)	35.00 €	35.00 €	35.00 €

90,00€

- (1) Ce tarif préférentiel suppose une prestation locative de 20 nuitées, avec arrivée le dimanche à partir de 14h00 et départ le samedi avant 14h00. Le ménage est à la charge du client qui s'engage à laisser le logement dans l'état de propreté où il lui a été confié. A défaut le forfait ménage (50€ pour les T1 ou 75€ pour les T2 et T3) sera retenu sur la caution de garantie. Le linge de lit et de toilette est fourni à l'arrivée, puis loué si demande de renouvellement.
- (2) Studio avec kitchenette, couchage 1 lit x 1 personne 100x200 cm
- (3) Studio avec kitchenette, couchage 2 lits x 1 personne 90x200 cm ou 1 lit x 2 personnes 180x200 cm
- (4) Appartement aux normes d'accessibilité PMR (mais non médicalisé) avec kitchenette et chambre séparée, couchage 1 lit x 1 à 2 personnes 140x190 cm, + couchage clic-clac 130x190 cm dans le séjour
- (5) Appartement avec kitchenette équipée et chambre séparée, couchage 1 lit x 1 personne 80-90x200 cm, ou 1 lit x 2 personnes 160-180x200 cm, + couchage clic-clac 1 personne 130x190 cm
- (6) Appartement avec cuisine équipée d'un lave-vaisselle et 2 chambres séparées, chacune comprenant 2 lits x 1 personne de 80 à 90x200 cm, ou 2 lits x 2 personnes de 160 à 180x200 cm, + couchage clic-clac 1 personne 130x190 cm dans le séjour. Idéal pour un séjour en colocation!
- (7) 1 seul animal autorisé par logement.

Offre Fidélité: Remise sur votre loyer (20 nuitées minimum):

• 5% dès votre 2nd séjour consécutif dans l'un de nos hébergements • 10% à partir du 4ème séjour consécutif et suivants, dans nos hébergements

90,00€

Paiement de votre location en 4 fois sans frais

renseignements au 05.61.02.20.20

90,00€

Petit-déjeuner continental : Au choix, formule continentale 8,00 € au bar ou 10,00 € en room-service (boisson chaude + jus de fruit + fruit + yaourt + compote + viennoiserie et baguette/confiture) ou formule spéciale à 5,00 € au bar uniquement (boisson chaude + jus de fruit + viennoiserie ou pain/confiture)

Repas Traiteur : Tous les logements de la résidence sont équipés d'une kitchenette prévue pour cuisiner en autonomie. Vous pouvez également choisir notre service de repas traiteur, élaborés par le restaurant « Le Bellevue » à Tarascon-sur-Ariège, comprenant une entrée, un plat avec sa garniture, et un dessert (un menu différent chaque jour). Repas complet à retirer à la réception de la résidence du Parc : 14,50 €

Prestations de ménage et de location de linge, à la demande :

- Recouche (entretien de la salle de bain avec changement du linge, aspiration des sols, vidage des corbeilles, mise en recouche des lits sans changement des draps) : 30 €
- Renouvellement seul du linge de toilette : 10 € par personne
- Renouvellement seul du linge de lit : 12 € la paire
- Forfait Ménage de fin de séjour : 50 € pour les T1 et 75 € pour les T2 et T3





Résidence Napoléon

La Résidence Napoléon

(en cours de classement ** Clé verte)

Cette résidence est située en bordure de l'Ariège, dans le parc thermal, à proximité des anciens thermes Fraxine, inscrits à la liste supplémentaire des bâtiments de France pour leur belle architecture néoclassique du XIXème siècle.

La résidence Napoléon est constituée de 26 meublés de Tourisme T1bis, entièrement rénovés cet hiver 2022/2023, et de 2 studios aux normes PMR pour l'accueil des personnes handicapées, mais non médicalisés. La résidence possède sa propre unité thermale au rez-de-chaussée du bâtiment. Il est ainsi aisé de passer directement de son logement à l'établissement thermal car les étages sont reliés entre eux par un ascenseur. Les appartements et les studios PMR ont une

superficie d'environ 35 m². Les T1bis se composent d'un séjour avec kitchenette équipée (frigo, plaques vitrocéramique, micro-ondes...) et d'une chambre séparée. Les salles d'eau rénovées disposent toutes d'une cabine de douche (douche à l'italienne dans les studios PMR). Dans le séjour on trouve aussi un canapé convertible, la télé et le téléphone. Le wifi haut-débit gratuit (fibre) est disponible sur toute la résidence. Un lavomatic à jetons est disponible à 20 m.

Du 27/08 au 28/10

SAISON 2023 - PRIX PAR SEMAINE TAXE DE SÉJOUR EN VIGUEUR EN SUS

TAXE DE SEJOUR EN VIGUEUR EN SUS	et du 29/10 au 25/11		
TYPE DE LOGEMENT	Tarif préférentiel, charges comprises, la semaine (1)		
Appt. T1 bis / Catégorie A (2)	425,00 €	470,00 €	510,00 €
Appt. T1 bis / Catégorie B (3)	365,00 €	405,00 €	445,00 €
Appt. T1 bis / Catégorie C (4)	320,00 €	350,00 €	380,00 €
Studio PMR (5)	300,00 €	325,00 €	345,00 €
Suppl « Animal », 1 semaine (6)	35,00 €	35,00 €	35,00 €
Suppl « Animal », 3 semaines (6)	90,00 €	90,00 €	90,00 €

Du 09/04 au 29/04

- (1) Ce tarif préférentiel suppose une prestation locative de 20 nuitées, avec arrivée le dimanche à partir de 14h00 et départ le samedi avant 14h00. Le ménage est à la charge du client qui s'engage à laisser le logement dans l'état de propreté où il lui a été confié. A défaut, le forfait ménage (50€) sera retenu sur la caution de garantie. Le linge de lit et de toilette est fourni à l'arrivée, puis loué si demande de renouvellement.
- (2) Appartements T1bis ouvrant sur la façade sud-est côté parc : N° 11 (1 lit X 2 personnes 160 X 200 cm), 21 (2 lits X 1 personne 90 X 190 cm jume-lables en 1 lit 2 personnes 180 X 190 cm), 22, 31 et 32 (2 lits X 1 personne 90 X 200 cm jume-lables en 1 lit X 2 personnes 180 X 200 cm)
- (3) Appartements T1bis ouvrant sur les façades sud-ouest côté rivière et nord-ouest: N° 12 et 15 (1 lit X 2 personnes 160 X 200 cm), 14, 23, 24, 25, 26, 33, 34, 35 et 36 (2 lits X 1 personne 90 X 200 cm jumelables en 1 lit X 2 personnes 180 X 200 cm)
- (4) AAppartements T1bis du 4ème étage ouvrant sur les façades sud-est, sud-ouest ou nord-ouest : N° 41, 42, 45 et 46 (1 lit X 2 personnes 160 X 200 cm) , 43 et 44 (2 lits X 1 personne 90 X 200 cm jumelables en 1 lit X 2 personnes 180 X 200 cm)

(5) Studios aux normes PMR (mais non médicalisés) avec douche extra-plate et 2 lits x 1 personne 80 cm jumelables en 1 lit x 2 personnes 160 cm. Les 2 studios se situent au $1^{\rm er}$ étage, le $N^{\rm o}$ 10 ouvre sur la façade sud-est côté parc et le $N^{\rm o}$ 16 ouvre sur la façade nord-ouest.

Offre Fidélité: Remise sur votre loyer (20 nuitées minimum):

- 5% dès votre 2nd séjour consécutif dans l'un de nos hébergements
- 10% à partir du 4^{ème} séjour consécutif, et suivants

Du 30/04 au 26/08

Paiement de votre location en 4 fois sans frais :

renseignements au 05.61.02.20.20

Repas Traiteur: Tous les logements de la résidence sont équipés d'une kitchenette prévue pour cuisiner en autonomie. Vous pouvez également choisir notre service de repas traiteurs, élaborés par le restaurant « Le Bellevue » à Tarascon-sur-Ariège, comprenant une entrée, un plat avec sa garniture, et un dessert (un menu différent chaque jour). Repas complet à retirer à la réception de la résidence du Parc : 14,50 €

Prestations de ménage et de location de linge, à la demande :

- Renouvellement supplémentaire du linge de toilette : 7 € par personne
- Renouvellement supplémentaire du linge de lit : 10 € la paire
- Forfait Ménage de fin de séjour : 50 €



Les meublés des Thermes

Quatre studios 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 accueillir jusqu'à 3 personnes. Ils sont équipés d'une cuisinette, de la télévision, d'une salle d'eau avec douche, WC séparés et bénéficient d'une couverture wifi.

Les meublés des Thermes sont situés au 1er étage sans ascenseur.



Meublés des Thermes

SAISON 2023 - PRIX PAR SEMAINE TAXE DE SÉJOUR EN VIGUEUR EN SUS

Du 09/04 au 29/04 et du 29/10 au 25/11	Du 30/04 au 26/08	Du 27/08 au 28/10

Logements N° 1, 3, 4 et 5

Tarif préférentiel, charges comprises, la semaine (1)

Studio meublé pour 1 à 4 personnes (2)	310,00 €	340,00 €	370,00 €
Suppl « Animal », 1 semaine (3)	35,00 €	35,00 €	35,00 €
Suppl « Animal », 3 semaines (3)	90,00€	90,00 €	90,00 €

- (1) Le tarif préférentiel « curiste » suppose une prestation locative de 20 nuitées, avec arrivée le dimanche à partir de 14h00 et départ le samedi avant 14h00. Le ménage est à la charge du client qui s'engage à laisser le logement dans l'état de propreté où il lui a été confié. A défaut, le forfait ménage (50 €) sera retenu sur la caution de garantie. Le linge de lit et de toilette est fourni à l'arrivée, puis loué si demande de renouvellement
- (2) 4 appartements avec kitchenette et coin sommeil, couchage 1 lit x2 personnes 140x190 cm + convertible 1 personne 130x190 cm
- (3) 1 seul animal autorisé par logement.

Ces appartements sont situés au 1er étage sans ascenseur, et sont distants de 20 m. des Thermes Napoléon.

Offre Fidélité: Remise sur votre loyer (20 nuitées minimum):

- 5% dès votre 2nd séjour consécutif dans l'un de nos hébergements
- 10% à partir du 4ème séjour consécutif, et suivants

Paiement de votre location en 4 fois sans frais :

renseignements à la réservation au 05 61 02 20 20

Repas Traiteur: Tous les logements de la résidence sont équipés d'une kitchenette prévue pour cuisiner en autonomie. Vous pouvez également choisir notre service de repas traiteur, élaborés par le restaurant

« Le Bellevue » à Tarascon-sur-Ariège, comprenant une entrée, un plat

avec sa garniture, et un dessert (un menu différent chaque jour). Repas complet à retirer à la réception de la résidence du Parc : 14,50 €

Prestations de ménage et de location de linge, à la demande

- Renouvellement supplémentaire du linge de toilette : 7 € par personne
- Renouvellement supplémentaire du linge de lit : 10 € la paire
- Forfait Ménage de fin de séjour : 50 €

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. Dans un souci de sécurité des personnes, le gestionnaire des résidences du Domaine Thermal se réserve le droit de refuser le séjour des malades qui ne sont ni autonomes ni accompagnées 24h/24.





PLANNING DES LOCATIONS 2023

NUMÉROS DES LOGEMENTS MIS À LA LOCATION				
Dates des séjours de 20 nuitées	Résidence Thermale du Parc	Résidence Napoléon	Meublés des Thermes	
du 26/03 au 15/04 ^(*) – du 16/04 au 06/05 – du 07/05 au 27/05 – du 28/05 au 17/06 – du 18/06 au 08/07 – du 09/07 au 29/07 – du 30/07 au 19/08 – du 20/08 au 09/09 – du 10/09 au 30/09 – du 01/10 au 21/10 – du 22/10 au 11/11	Studios 1 pers : 251 Studios 2 pers : 261 - 361 T2 : 254 - 354 - 355 - 450 - 454 PMR : 253 - 453	Cat A: 11 - 31 Cat B: 24 - 26 - 35 Cat C: 42 - 45 PMR: 16	5	
du 02/04 au 22/04(*) – du 23/04 au 13/05 – du 14/05 au 03/06 – du 04/06 au 24/06 – du 25/06 au 15/07 – du 16/07 au 05/08 – du 06/08 au 26/08 – du 27/08 au 16/09 – du 17/09 au 07/10 – du 08/10 au 28/10 – du 29/10 au 18/11(*)	Studio 1 pers: 451 Studios 2 pers: 359 T2: 250 - 258 - 352 - 358 - 455 PMR: 353	Cat A: 21 - 32 Cat B: 12 - 14 - 15 - 36 Cat C: 43 - 44	1 - 4	
du 09/04 au 29/04 - du 30/04 au 20/05 - du 21/05 au 10/06 - du 11/06 au 01/07 - du 02/07 au 22/07 - du 23/07 au 12/08 - du 13/08 au 02/09 - du 03/09 au 23/09 - du 24/09 au 14/10 - du 15/10 au 04/11 - du 05/11 au 25/11(*)	Studio 1 pers: 260 - 351 Studio 2 pers: 259 - 263 T2: 255 - 256 - 350 - 356 - 452 PMR: 252	Cat A: 22 Cat B: 23 - 25 - 33 - 34 Cat C: 41 - 46 PMR: 10	3	

^(*) Uniquement à la Résidence Thermale du Parc

CONDITIONS D'ANNULATION, DE REPORT ET D'INTERRUPTION

RÉSERVATION THERMALE:

En cas d'annulation, les arrhes thermales sont remboursées intégralement sur simple demande.

RÉSERVATION D'UN PROGRAMME D'ACCOMPAGNEMENT THÉRAPEUTIQUE:

En cas d'annulation signifiée au minimum un mois à l'avance, les arrhes seront remboursées moyennant 20 € de frais de dossier. Tout programme débuté est dû en totalité.

RÉSERVATION D'HÉBERGEMENT:

- Annulation de séjour : les arrhes sont perdues quel que soit le motif de l'annulation.
- Report de séjour : sont uniquement acceptés les reports au cours de la même saison thermale, moyennant 30 € de frais de dossier (le report d'une année sur l'autre vaut annulation)
- Interruption de séjour : le loyer est dû en totalité dès la prise de possession du logement, quels que soient le moment de l'interruption, et son motif.

DANS TOUS LES CAS, NOUS VOUS RECOMMANDONS VIVEMENT DE SOUSCRIRE UNE ASSURANCE ANNULATION-INTERRUPTION.

THERMASSUR: www.thermassur.com - T'el: 05.58.58.50.60 - contact@thermassur.com - T'el: 05.58.50.60 - contact@thermassur.com - T'el: 05.58.50.60 - contact@thermassur.com - T'el: 05.58.58.50.60 - contact@thermassur.com - T'el: 05.58.58.50 - contact@thermassur.com - T'el: 05.58.58 - contact@thermassur.com - T'el: 05.58 - contact@the





Le service de repas traiteur

Nous proposons un service de repas traiteur pour le midi, élaborés par le restaurant « **Le Bellevue** » à Tarascon-sur-Ariège. Tous les jours et selon votre demande, vous pouvez déguster dans votre location, un repas complet composé d'une entrée, d'un plat et sa garniture, et d'un dessert. D'autres formules existent, renseignez-vous à la réception du domaine.

Tous nos logements avec kitchenette sont équipés et meublés de façon à pouvoir réchauffer facilement et consommer confortablement vos repas. Les repas sont à retirer à la réception de la Résidence Thermale du Parc, ou peuvent être livrés directement dans votre logement moyennant supplément (uniquement à la résidence du Parc).

Pour le dîner, nous proposons la carte du Restaurant « Le Bellevue » (salades, pizzas, plats et desserts) avec livraison à la réception de la résidence du Parc.

Bien entendu, l'équipement de la kitchenette permet aussi à ceux qui le souhaitent de cuisiner en toute autonomie.



SERVICE +:

Une fois par semaine notre minibus privé emmène les clients de nos hébergements à Tarascon pour leur permettre de se ravitailler.

Le multiservice « les Sources »

Ce multiservice se situe entre la résidence thermale du Parc et le Napoléon. Il est ouvert à tous pour la durée de la saison thermale.

Voici ses nombreux atouts:

- → bar avec terrasse
- → vente de pain et viennoiserie
- petite épicerie (sucré, salé, frais, hygiène...)
- produits locaux et artisanaux
- → glaces en période estivale
- → articles de cure, produits de bien-être
- -> cartes postales, timbres

Le multiservice gère également le minigolf en saison, prestation gratuite pour les clients logés dans nos résidences thermales.

Venez passer un bon moment aux « Sources », prendre un café en terrasse entre deux activités et rencontrer d'autres curistes...





LES TRÉSORS TOURISTIQUES DE L'ARIÈGE

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 Xlème 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 plateau de Beille, célèbre pour ses arrivées « au sommet » du Tour de France
- 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 parcours-aventure d'Orlu : un parc de loisirs à l'esprit nature
- L'observatoire de la Montagne : muséographie sur l'écologie, la faune et la vie en montagne
- Les églises romanes de Mérens et d'Unac, typiques de l'art catalan
- Le Pas de la Case : pour faire du shopping en Andorre







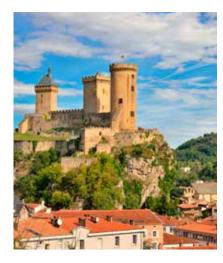
Le pays de Foix

- 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







PARRAINAGE

Parrainez un nouveau curiste et gagnez de précieux avantages l



Vous avez déjà suivi une cure médicale de 3 semaines à Ussat-les-Bains, et vous souhaitez faire connaître notre station thermale à un ami ou un membre de votre famille qui, pour la première fois, suivra un séjour de cure chez nous. Profitez alors de notre offre PARRAINAGE NOUVEAU CURISTE!

Vous trouverez avec nos bulletins de réservation une DEMANDE DE PARRAINAGE qui doit être complétée et signée par les deux parties. Pour être valable cette demande doit nous parvenir au plus tard 15 jours avant votre cure. Nous ne pourrons pas prendre en compte les demandes avec effet rétroactif. Un seul parrainage par an et par personne est accepté. Les avantages accordés au « parrain » ne sont effectifs qu'après la réalisation de la cure du « filleul ».

PARRAINAGE	AVANTAGES ACCORDÉS AU PARRAIN/MARRAINE	AVANTAGES ACCORDÉS AU FILLEUL(E)			
FILLEUL(E) HÉBERGÉ(E) AU DOMAINE THERMAL, DANS UN LOGEMENT DIFFÉRENT DE CELUI DU PARRAIN (MARRAINE)					
Si le parrain (marraine) séjourne au Domaine Thermal	20 % de réduction sur le montant du loyer, prestations supplémentaires non comprises	Bon-cadeau d'une valeur de 30 €, à valoir sur les prestations de bien- être, les activités « cure active » ou les produits « à l'eau d'Ussat »			
Si le parrain (marraine) ne séjourne pas au Domaine Thermal	Bon-cadeau d'une valeur de 60 €, à valoir sur les prestations de bien-être, les activités « cure active » ou les produits « à l'eau d'Ussat »	Bon-cadeau d'une valeur de 30 €, à valoir sur les prestations de bien- être, les activités « cure active » ou les produits « à l'eau d'Ussat »			
FILLEUL(E) HÉBERGÉ(E) À L'EXTÉRIEUR DU DOMAINE THERMAL, OU DANS LE MÊME LOGEMENT QUE LE PARRAIN (MARRAINE) AU DOMAINE THERMAL					
Si le parrain (marraine) séjourne au Domaine Thermal	10 % de réduction sur le montant du loyer, prestations supplémentaires non comprisess	Bon-cadeau d'une valeur de 20 €, à valoir sur les prestations de bien- être, les activités « cure active » ou les produits « à l'eau d'Ussat »			
Si le parrain (marraine) ne séjourne pas au Domaine Thermal	Bon-cadeau d'une valeur de 40 €, à valoir sur les prestations de bien-être, les activités « cure active » ou les produits « à l'eau d'Ussat »	Bon-cadeau d'une valeur de 20 €, à valoir sur les prestations de bien- être, les activités « cure active » ou les produits « à l'eau d'Ussat »			

L'offre PARRAINAGE n'est pas cumulable avec les autres offres « découverte » et « fidélité ». Toute demande de parrainage fait l'objet d'une confirmation écrite.









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