



USSAT  
les  
BAINS



Neurologie



Affections  
psychosomatiques



Gynécologie

MALADIE DE PARKINSON - ENDOMÉTRIOSE  
SUITES DE BURN-OUT - INSOMNIES - CURES LIBRES



le guide thermal

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

# SOMMAIRE

<b>USSAT-LES-BAINS, DE L'EMPIRISME DU XV<sup>ème</sup> SIÈCLE À LA CURE RHUMATOLOGIE</b>	p. 03
<b>L'EAU THERMO-MINÉRALE D'USSAT ET SES INDICATIONS THÉRAPEUTIQUES</b>	p. 04
<b>PRÉPAREZ VOTRE CURE</b>	p. 05
<b>LA CURE EN PRATIQUE</b>	p. 06
<b>LE PROGRAMME « CURE ACTIVE »</b>	p. 08
<b>NOS PROGRAMMES « THERMATHÈMES »</b>	p. 10
<b>LE BIEN-ÊTRE ET LA DÉTENTE À USSAT-LES-BAINS</b>	p. 12
<b>LE SERVICE DE REPAS TRAITEUR ET LE MULTISERVICE « LES SOURCES »</b>	p. 13
<b>LES HÉBERGEMENTS DU DOMAINE THERMAL ET CONDITIONS D'ANNULATION</b>	p. 14

A retrouver sur notre site web > [thermes-ussat.fr](https://thermes-ussat.fr)

- 💧 Toutes les démarches administratives
- 💧 Les recommandations utiles pour préparer votre cure
- 💧 Les dates et tarifs de la saison 2024
- 💧 La liste des cabinets médicaux
- 💧 Les indispensables à visiter en Ariège



## USSAT-LES-BAINS, DE L'EMPIRISME DU XV<sup>ème</sup> SIÈCLE À LA CURE RHUMATOLOGIE

**Presqu'aussi vieille que le monde, la médecine thermique 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.**

On considère généralement que la première exploitation thermique du site d'Ussat date du XV<sup>ème</sup> siècle. Une occupation thermique 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 1<sup>er</sup> 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, Ussat-les-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.

Le 23 avril 2023, l'Académie Nationale de Médecine a rendu un avis favorable à l'obtention de l'agrément Rhumatologie par la Station thermique d'Ussat-les-Bains. Le Ministère de la Santé et de la Prévention doit maintenant inscrire la Rhumatologie à Ussat-les-Bains à la Nomenclature Générale des Actes Professionnels. Des

travaux de rénovation vont être engagés afin de pouvoir vous proposer ces nouveaux soins.

#### Ces soins seront :

- 💧 Séance de kinésithérapie en piscine de mobilisation
- 💧 Bain avec aérobain
- 💧 Bain avec douche sous immersion
- 💧 Douche générale au jet
- 💧 Douche locale au jet
- 💧 Douche sous immersion en piscine
- 💧 Douche d'eau thermique térébenthine
- 💧 Cataplasme en application locale unique
- 💧 Cataplasme en application locale multiple

**Ces travaux permettront de vous accueillir plus confortablement tout en continuant de profiter de notre Parc Thermal en bordure d'Ariège.**





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

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, Neuro-**

**gie 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 fatigue 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 zones, 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.

## A savoir

### Les contre-indications à la cure thermale :

- Les problèmes cardiovasculaires et respiratoires incompatibles avec la baignade ;
- Les allergies aux minéraux présents dans l'eau.
- En cas d'intervention chirurgicale ou d'infection aiguë récente, il est préférable de repousser la cure.
- Les affections de nature infectieuse, inflammatoire ou cancéreuse ne sont pas conciliables avec la réalisation d'une cure thermale. En revanche, la situation peut être réévaluée dès que la pathologie est guérie ou équilibrée.
- Les personnes souffrant d'une incontinence urinaire ou fécale ne peuvent pas accéder non plus aux espaces de soin partagés des établissements thermaux.
- Si la grossesse n'est pas une contre-indication en soi, les femmes enceintes doivent rester vigilantes car les cures peuvent être fatigantes. Le médecin prescripteur décide au cas par cas, en estimant si les soins thermaux sont vraiment indispensables ou s'il est préférable de les reporter.

### POUR LA NEUROLOGIE

Les affections contre-indiquant les cures sont :

- la démence vasculaire, liée à des troubles qui affectent les vaisseaux irrigant le cerveau ;
- une épilepsie non équilibrée ;
- des troubles de la sensibilité cutanée, qui inhibent la sensation de brûlure lors de l'application de produits chauds.

### POUR LES AFFECTIONS PSYCHOSOMATIQUES

Plusieurs problèmes touchant à la santé mentale ne sont pas compatibles avec la réalisation d'une cure thermale dans de bonnes conditions. Il s'agit :

- des états aigus de toute nature: psychotiques, dépressifs, anxieux... ;
- des troubles psychiatriques sévères : psychose, schizophrénie, hypocondrie... ;
- des phobies handicapantes : agoraphobie, aquaphobie... ;
- des démences séniles à un stade avancé.

## PRÉPAREZ VOTRE CURE

### LES DATES DE LA SAISON 2024

- A L'ÉTABLISSEMENT THERMAL « DU PARC » : du 25 mars au 26 octobre
- A L'ÉTABLISSEMENT THERMAL « NAPOLÉON » : 8 avril au 23 novembre

### LES CURES CONVENTIONNÉES

- A leur demande et sur prescription du médecin thermal, les curistes peuvent bénéficier de soins supplémentaires aux forfaits 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 CSS. Même en cas de prise en charge du complément tarifaire par votre mutuelle ou votre assureur, nous n'appliquons pas le tiers-payant.

## LES PRODUITS COSMÉTIQUES À L'EAU THERMALE D'USSAT

L'eau thermale d'Ussat-les-Bains, c'est maintenant des produits cosmétiques biologiques et naturels : crème visage ou lait corps certifiés **Cosmos Organic** par **Cosmecert**.

En partenariat avec le laboratoire **Douceur Des Neiges** et la savonnerie **Floravirtutis**, en Ariège, nous avons développé **3 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**.



- Nos laits corporels
- Nos crèmes visage
- Notre savon surgras

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

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



Thermes du Parc



Thermes Napoléon

## LA CURE EN PRATIQUE

## LA TENUE DU CURISTE

Tous les soins doivent être pratiqués avec UN MAILLOT DE BAINS, il est obligatoire pour le massage thermal et les douches. **Seuls les maillots de bains une ou deux pièces et les boxers de bains sont acceptés.**

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.**



## LES DIFFÉRENTS SOINS THERMAUX

### → Le massage thermal | 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.**

### → Le bain simple | 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'anxiété et de la tachycardie. **Forfaits Neurologie, Psychosomatique et Gynécologie.**

### → Le bain avec hydromassage (ou bain avec douche en immersion) | code SS 0206

Dans la baignoire, de nombreux hydroxéurs (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.**

### → Le bain avec douche sous-marine abdominale | 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.**

### → L'irrigation vaginale dans le bain | 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 | 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.**

### → 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 | 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.**





## 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...

Ces activités sont particulièrement utiles pour aider à diminuer l'anxiété dans toutes les pathologies du terrain hypersensible.

**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 !

*\* liste non contractuelle*



### → La sortie nature :

En pleine nature, sur des circuits faciles de moyenne montagne, notre guide vous accompagnera et vous apportera sa connaissance de la géologie, de la flore, de la faune et des curiosités naturelles locales.



### → Les ateliers de soutien psychologique :

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.



## ! IMPORTANT

La plupart des activités « cure active » sont interrompues du 5 au 17 août 2024.

De ce fait, si cette période impacte celle de votre cure, la carte forfaitaire ne vous sera pas accessible.



## Activités complémentaires



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 « CURE ACTIVE » (3 semaines) :

- 150,00 € (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 adaptée
- 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

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

**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.



### 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.

**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 de relaxation et de soutien psychologique
- Sorties nature
- Massages individuels de bien-être

**IMPORTANT :** Parce qu'il s'adresse à des patients bien compensés dont le processus de guérison 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.

### 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 et la compresse d'eau thermale appliqués au niveau du pelvis.



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
- Groupe de parole

### TROUBLES DU SOMMEIL

Ce programme vous propose, pendant la période de votre cure, de prendre le temps de mieux comprendre le sommeil et les troubles qui y sont associés.

**Les activités proposées,**

- Ateliers sommeil (animés par un médecin)
- Relaxation et activité physique
- Ateliers psycho-éducatifs

ont pour but, par une meilleure connaissance, de mieux gérer les troubles du sommeil ainsi que le stress et la fatigue que ceux-ci engendrent.





## LE BIEN-ÊTRE ET LA DÉTENTE À 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'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, bien-être 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 énergétisée
- 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

Retrouvez l'ensemble de nos massages sur notre site [thermes-ussat.fr](http://thermes-ussat.fr)

### 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
- Relaxation Aquatique  
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

## SERVICE TRAITEUR & MULTISERVICES



### 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.

### Le multiservice « les Sources »

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

Voici ses nombreux atouts :

- bar avec pergola
- snacking
- vente de pain et viennoiserie
- petite épicerie (sucré, salé, frais, hygiène...)
- produits locaux et artisanaux
- glaces en période estivale
- 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...

### Service +



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





Résidence du Parc

## LES HÉBERGEMENTS DU DOMAINE THERMAL

Un des principaux atouts de la station thermale d'Ussat est de disposer d'hébergements intégrés : la Résidence Thermale du Parc\*\*\* et la Résidence Napoléon.

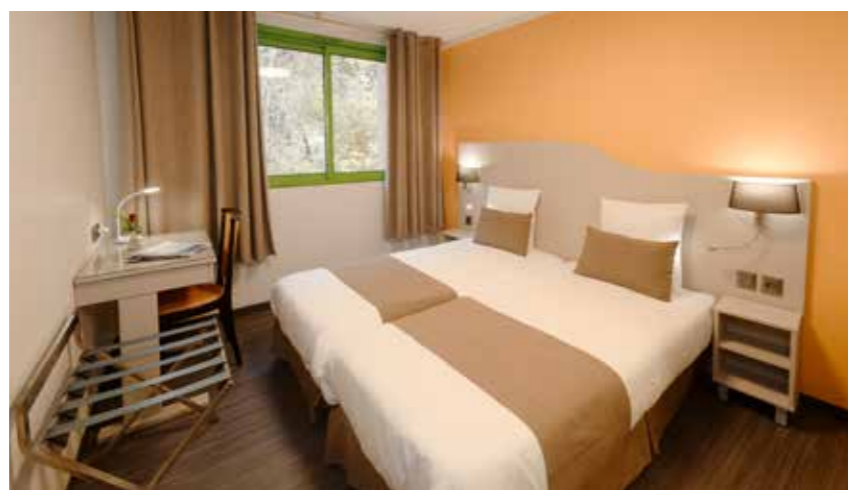
Leurs étages sont directement reliés aux installations thermales, permettant ainsi des conditions de cure très confortables, surtout lorsque l'état de santé du curiste rend difficiles ses déplacements.

### La Résidence Thermale du Parc\*\*\*

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<sup>er</sup> étage, il est aisé de passer des appartements aux soins, et vice versa.

Les logements occupent les 2<sup>nd</sup>, 3<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> 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. ●



Résidence Napoléon

### La Résidence Napoléon

Meublés classés 2\*\* et 3\*\*\*

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 néo-classique du XIX<sup>ème</sup> siècle.

La résidence Napoléon est constituée de 26 meublés de Tourisme T1 bis, entièrement rénovés en 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 su-

perficie d'environ 35 m<sup>2</sup>. Les T1 bis 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. ●

### 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 1<sup>er</sup> étage sans ascenseur. ●



Meublés des Thermes







USSAT  
les  
BAINS

*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)

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