USSAT les BAINS

Guide thermal 2025

Neurologie

Gynécologie

Affections psychosomatiques

Rhumatologie

la santé à la source

thermes-ussat.fr

SOMMAIRE

USSAT-LES-BAINS,
DE L'EMPIRISME DU XV^{ème} SIÈCLE
À LA CURE RHUMATOLOGIE — p. 03

L'EAU THERMO-MINÉRALE D'USSAT
ET SES INDICATIONS THÉRAPEUTIQUES — p. 04

PRÉPAREZ VOTRE CURE — p. 05

LA CURE EN PRATIQUE — p. 06

LA TENUE DU CURISTE — p. 07

LE PROGRAMME « CURE ACTIVE » — p. 8

NOS PROGRAMMES « CURE ACTIVE + » — p. 9-10

LE BIEN-ÊTRE ET LA DÉTENTE
À USSAT-LES-BAINS — p. 11

LE SERVICE DE REPAS TRAITEUR
ET LE MULTISERVICE « LES SOURCES » — p. 12

LES HÉBERGEMENTS DU DOMAINE THERMAL
ET CONDITIONS D'ANNULATION — p. 13-14

A retrouver sur notre site web > thermes-ussat.fr

- Toutes les démarches administratives
- Les recommandations utiles pour préparer votre cure
- Les dates et tarifs de la saison 2025
- La liste des cabinets médicaux
- Les indispensables à visiter en Ariège

USSAT-LES-BAINS, DE L'EMPIRISME DU XVème SIÈCLE À LA CURE RHUMATOLOGIE

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.

On 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, 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 pour la Station thermale d'Ussat-les-Bains.
Le Ministère de la Santé et de la Prévention a inscrit la Rhumatologie à Ussat-les-Bains à la Nomenclature Générale des Actes Professionnels. Des travaux de rénovation ont été engagés afin de pouvoir vous proposer ces nouveaux soins.

Ces soins seront :

- Séance de kinésithérapie en piscine de mobilisation (2026)
- Bain avec aérobain
- Bain avec douche sous immersion
- Douche générale au jet
- Douche locale au jet
- Douche sous immersion en piscine
- Douche d'eau thermale 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 Psychosomatique, Neurologie, Gynécologie et Rhumatologie,** 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 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 préménopause et à la ménopause, prurits, douleurs pelviennes, troubles du cycle menstruel. Arthrose, Sciatique, Rhumatisme Inflammatoire, Séquelle de traumatismes, Syndromes douloureux articulaires ou musculaires.

La prescription d'un second handicap est possible à Ussat avec les combinaisons suivantes :

- **Affections Psychosomatiques**
  + NEU ou GYN ou RH
- **Neurologie**
  + PSY ou GYN ou RH
- **Gynécologie**
  + NEU ou PSY ou RH
- **Rhumatologie**
  + PSY ou NEU ou GYN

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.

LES CONTRE-INDICATIONS GÉNÉRALES À LA CURE THERMALE

A savoir

Parmi les contre-indications liées au pratiques hydrothermales, on retrouve :

- les problèmes cardiovasculaires et respiratoires incompatibles avec la balnéation
- les allergies aux minéraux présents dans l'eau, notamment le soufre.
- 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 ces 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 irriguant 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

POUR LA GYNÉCOLOGIE

En cas d'intervention chirurgicale ou d'infection aiguë récente, il est préférable de repousser la cure.

POUR LA RHUMATOLOGIE

- Les radiculalgies hyperalgiques,
- Les rhumatismes inflammatoires en poussés et/ou traités par de fortes doses de méthotrexate associées à une corticothérapie
- Les immunodéficiences acquises ou secondaires à un traitement immunosuppresseur, greffés rénaux sous cyclosporine, fortes corticothérapies quel qu'en soit le motif

PRÉPAREZ VOTRE CURE

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.
- **Le tiers payant ne s'applique pas en cas d'interruption de cure.**

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.

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

Thermes du Parc

LA CURE EN PRATIQUE

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'angoisse et de la tachycardie.
Forfaits Neurologie, Psychosomatique, Gynécologie et Rhumatologie.

Le bain avec hydromassage (ou bain avec douche en immersion) | 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, Gynécologie et Rhumatologie.

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, Gynécologie et Rhumatologie**

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 soins

Les cataplasmes en application unique | code SS 0407
Etuvés à l'eau thermale d'Ussat, les cataplasmes sont constitués d'argile naturelle. En Gynécologie, appliqués sur L'abdomen et le petit bassin, leurs effets thérapeutiques sont très utiles dans les douleurs pelviennes chroniques, les déséquilibres hormonaux, les dysménorrhées et l'endométriose. **Forfaits Gynécologie et Rhumatologie.**

Cataplasme en application locale multiple | code SS 408
Les indications sont surtout les pathologies dégénératives, arthroses du rachis ou des articulations. **Forfaits Neurologie et Rhumatologie.**

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. **Forfaits Gynécologie et 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, Gynécologie et Rhumatologie.**

Douche sous immersion en piscine | code SS 306
Le traitement est plus stimulant que la piscine simple. Les buses fixes ou mobiles en parois de bassin permettent un auto-massage en immersion. **Forfaits Neurologie, Psychosomatique et Rhumatologie.**

Douche de vapeur thermale | code SS 514
Elle s'adresse aux pathologies rachidiennes aigues, au rhumatismes inflammatoires, aux périarthrites, aux arthroses en poussée congestive. **Forfait Rhumatologie.**

Douche d'eau thermale térébenthinée | code SS 307
Douche d'eau thermale additionnée à proportion constante d'essence de térébenthine d'origine naturelle administrée sur un ou plusieurs segments corporels. **Forfait Rhumatologie.**

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 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.

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* :

Axées sur une prise en considération globale des pathologies, les activités proposées permettent à chacun de profiter de la « parenthèse » de trois semaines de cure pour prendre soin de soi.

Les curistes et leurs accompagnants peuvent souscrire à la « carte Cure Active » qui donne un accès forfaitaire et nominatif à diverses activités, pendant toute la durée de la cure, ou bien participer à celles-ci à l'unité, le paiement se faisant au moyen de tickets en vente à l'établissement. Une réunion d'accueil est organisée tous les lundis.
Les activités vous y seront présentées.

- Carte forfaitaire 8 tickets : 60€
- Ticket à l'unité : 9 €
- Tickets non remboursables, valables l'année suivante
- Pas de réservation au préalable nécessaire, inscriptions en station lors de votre séjour.
- Interruption du programme semaine 33 (du 11 au 17 août)

→ Les ateliers proposés :

- Conférence sommeil : animée par un médecin spécialisé dans les troubles du sommeil
- Séances de Gym Santé : plusieurs propositions chaque semaine (gym douce, gym tonique, marche...)
- Randonnée (tout public) : marche facile pour découvrir la faune, la flore et la géologie ariégeoise
- Art thérapie : atelier animé par une intervenante diplômée
- Atelier « Dos et Posture » : atelier animé par une intervenante diplômée
- Karaoké
- Atelier ludique « remue méninge »

IMPORTANT

La plupart des activités « cure active » sont interrompues du 11 au 17 août 2025.

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

** liste non exhaustive*

NOS PROGRAMMES **CURE ACTIVE +**

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

MALADIE DE PARKINSON

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

Lors de la 1ère consultation, le médecin de cure vous précisera si vous pouvez suivre les activités du programme qui se déroulent l'après-midi ou si elles sont contre-indiquées.

- Réunion d'accueil, pour présenter en détail le déroulement du programme
- Séances de gymnastique en piscine thermale, adaptées aux parkinsoniens, dans une eau à 33°C
- Séances d'activité physique adaptée (travail de l'équilibre, de la psychomotricité, étirements, etc) : ex. Qi Gong
- Groupes de « parole et partage »
- Séances de relaxation dynamique
- Atelier d'expression (écriture, lecture, chant)
- Diaporama d'éducation thérapeutique, animé par la coordinatrice, avec questions-réponses

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. (voir page 12)

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.

IMPORTANT :

Le curiste doit être autonome pour suivre ce programme : être capable de se déplacer et de s'orienter seul, tenir la position debout, suivre une conversation et s'exprimer seul. A défaut, la coordinatrice et le médecin thermal jugeront si la pratique du programme est contre-indiquée.

NOS PROGRAMMES **CURE ACTIVE +**

BIEN DANS MA TÊTE ET DANS MON CORPS

Burnout, Bore-out, Brown-out, épuisement, vie de famille, travail, stress, anxiété, état de santé et maladies, aléas de la vie, autant de raisons pour ne pas se sentir bien. Adopter de bonnes habitudes de vie au quotidien est un atout incontestable pour être bien dans sa tête et dans son corps. Ce module vous permettra d'avoir des moments privilégiés en groupe et en individuel avec nos spécialistes de la santé mentale et du corps afin de vous donner les outils nécessaires pour tendre vers un mieux-être.

Les ateliers proposés | **Carte cure active** (8 tickets)
- **Atelier « Besoins » :** animé par notre psychologue
- **Gym Tonique :** animé par un intervenant diplômé
- **Gym Douce :** animé par un intervenant diplômé

SANTÉ DES AIDANTS

Aux Thermes d'Ussat-les-Bains, nous sommes persuadés que la santé des aidants doit être un sujet de santé publique. Combien d'entre vous se sentent seuls ? Avec de nouveaux problèmes de santé, physiques et psychologiques ? Sujets à des fatigues morales chroniques ?
Ce programme vous sera dédié avec des échanges conviviaux entre aidants, des RDV privilégiés et confidentiels avec notre psychologue et diverses activités vous permettant de vivre la cure de la personne que vous accompagnez de la meilleure des manières possibles.

Les ateliers proposés | **Carte Cure Active** (8 tickets)
- **Café des aidants :** échanges et discussions sur le statut d'aidant
- **Entretien individuel :** conduit par notre psychologue
- **Séance de gym**

SANTÉ AU FÉMININ

Parallèlement à la cure, ce programme facilite de véritables moments d'échanges permettant aux curistes de partager leur vécu sur de nombreux sujets tels que la gestion des douleurs, leur relation avec les autres et des petits « trucs » pour un mieux vivre dans son quotidien en dédramatisant les pathologies. Ces échanges se feront en groupe de manière conviviale, avec des professionnelles de santé spécialisées dans la santé féminine ainsi qu'un RDV privilégié avec notre psychologue.

Les ateliers proposés | **Carte Cure Active** (8 tickets)
- **Café Féminin :** moment de partage et discussion autour des expériences de chacune
- **Atelier « pathologies de la femme » :** animé par une sage-femme diplômée
- **Entretien individuel :** conduit par notre psychologue

SOMMEIL : MIEUX DORMIR ET MIEUX VIVRE

Travail, maladie, vie de famille, stress, anxiété, rythme de vie, alimentation… autant de raisons d'être sujet aux insomnies et autres problèmes de sommeil avec des conséquences difficiles sur notre quotidien, notre rapport à l'autre, notre état de santé général. Ce programme est accompagné par notre médecin spécialisé sur le Sommeil et par nos autres intervenants qui animeront ces ateliers en collectif et en individuel pour vous donner des solutions pour inclure ces réflexions dans votre routine quotidienne.

Les ateliers proposés | **Carte Cure Active** (8 tickets)
- **Consultation individuelle** avec notre médecin spécialisé dans les troubles du sommeil
- **Séance individuelle** de Relaxation Pneumo-phonique : animé par une intervenante diplômée
- **Atelier Rituel Zen**

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

Les Thermes d'Ussat proposent une gamme de soins délivrés sans prescription médicale. L'objectif est la détente et de bien-être. Les soins thermaux peuvent être pratiqués à l'unité ou sous forme de forfaits, toujours sur rendez-vous. Une esthéticienne est présente sur la station.
En plus des soins esthétiques, elle vous propose une large gamme de massages. Ils vous délasseront... L'accès à l'établissement thermal sera réglementé selon les conditions sanitaires en vigueur.

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 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

Retrouvez l'ensemble de nos massages sur thermes-ussat.fr

Les soins esthétiques

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

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**
  - Aérobain + Bain avec hydromassage + Douche au jet
  - Linge compris

- **« Sérénité » – 5 soins**
  - Aérobain + Bain avec hydromassage + Douche au jet + Bain en piscine d'eau thermale + Etuve (bain vapeur ciblé)
  - Linge compris

- **« Forme et Bien -être »**
  - 6 jours de soins, du lundi au samedi inclus
  - 3 soins quotidiens de crénothérapie (choisis parmi les bains et douches)
  - 3 bains sous immersion en piscine thermale
  - 3 séances de massages thermaux (1 jour sur 2)
  - Linge compris (1 peignoir + 1 serviette par jour)

- **« Accompagnant »**
  - 6 jours de soins, du lundi au samedi inclus
  - Renouvelable sur 2 ou 3 semaines
  - Bain sous immersion en piscine quotidien
  - 1 douche circulaire quotidienne
  - Linge compris (1 peignoir + 1 serviette par jour)

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 thermale du Parc et la Résidence Napoléon. Il est ouvert à tous pour la durée de la saison thermale.

Voici ses nombreux atouts :
- service petit-déjeuner
- 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 +

Deux 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

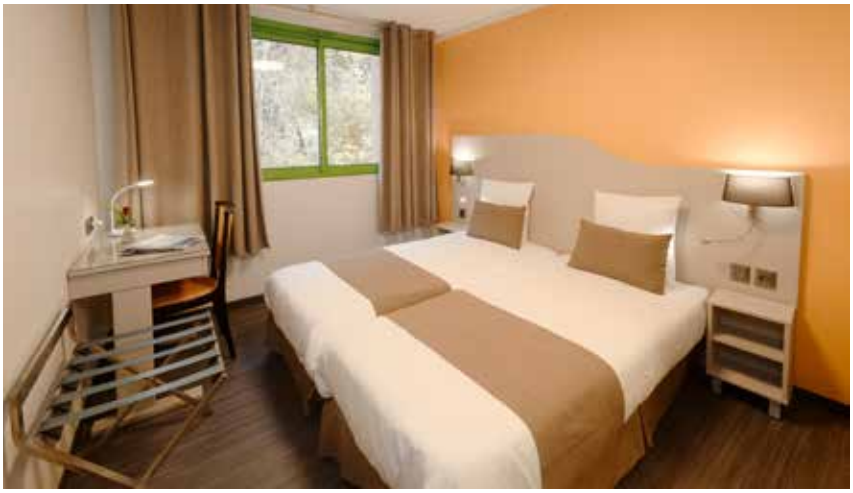
L'un des principaux atouts de la station thermale d'Ussat est de disposer à la Résidence Thermale du Parc*** d'installations thermales au 1er étage.

Aux étages supérieurs se trouvent les différentes locations directement reliées à celles-ci, 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 1er étage, il est aisé de passer des appartements aux soins, et vice versa.

Les logements occupent les 2nd , 3ème et 4ème 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^{ème} siècle.

La résidence Napoléon est constituée de 26 meublés de Tourisme T2, entièrement rénovés en 2023, et de 2 studios aux normes PMR pour l'accueil des personnes handicapées, mais non médicalisés. La Résidence possède un ascenseur. Les appartements et les studios PMR ont une superficie d'environ 35 m^2. Les T2 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 des T2 on trouve aussi un canapé convertible, la télé et le téléphone. Le wifi haut-débit gratuit (fibre) est disponible sur toute la résidence. La résidence se trouve à 3 minutes à pied de l'établissement thermal.

Les meublés des Thermes

Quatre studios sont à votre disposition. Situés à 3 minutes de l'établissement thermal, 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

Meublés des Thermes

Résidence Napoléon

Vos notes

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

thermes-ussat.fr