

le guide thermal



thermes-ussat.fr



SOMMAIRE

DU XVe SIECLE AUX CURES POST COVID	P 4
L'EAU THERMO-MINERALE D'USSAT ET SES INDICATIONS THERAPEUTIQUES	P 5
LES DEMARCHES ADMINISTRATIVES	P6&7
LA CURE EN PRATIQUE	P8&9
LE PROGRAMME « ANTI COVID » ET ACTIVITES CURE ACTIVE	P 10 & 11
NOS PROGRAMMES D'ACCOMPAGNEMENT THERAPEUTIQUE	P 12 & 13
LE BIEN-ÊTRE ET LA DETENTE A USSAT-LES-BAINS	P 14
LES HEBERGEMENTS DU DOMAINE THERMAL	P 15 & 16
PRODUITS COSMETIQUES A L'EAU THERMALE D'USSAT	P 17
LES TRESORS TOURISTIQUES DE L'ARIEGE	P 18 & 19



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

Malgré son ancienneté remontant à l'antiquité, la médecine thermale reste d'une étonnante actualité. Plébiscitée par les usagers au travers de toutes les enquêtes d'opinion réalisées ces dernières années, elle satisfait également à la nécessaire évaluation du « service médical rendu » que de nombreuses études scientifiques mettent en évidence depuis les années 2000.

es historiens considèrent que la première exploitation thermale du site d'Ussat date du XVème siècle. Une occupation thermale du site 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 Depuis 2002, 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.

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 an-

técédents 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 celle d'Ussat-les-Bains en particulier, ont un rôle déterminant à jouer. On connait en effet de façon obiective 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.

Il serait urgent que les autorités en charge de la santé en prennent conscience...





L'EAU THERMO-MINERALE D'USSAT ET SES INDICATIONS THERAPEUTIQUES

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): 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, 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 plagues(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. Concrètement cela se traduit pour le curiste par un nombre de soins quotidiens plus important. Notre secrétariat thermal est à votre écoute pour vous apporter toute précision utile

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

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



<u>Caractéristiques</u> physico-chimiques

Température à l'émergence : 59 °C

pH: 6,9

Conductivité : 2060

Bicarbonates: 126 mg/l

Chlorures: 53 mg/l

Sulfates: 1050 mg/l

Nitrates: < 1 mg/l

Calcium: 400 mg/l

Magnésium: 63 mg/l

Sodium: 44 mg/l

Silice: 40,5 mg/l

Potassium: 9,2 mg/l

Strontium: 5,9 mg/l

Lithium: 0,12 mg/l

Fluor: 0,73 mg/l

 $oldsymbol{4}$





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

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

ATTENTION

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

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

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

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

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

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

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

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 fection longue durée (ALD). La différence 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 en cas de

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



RECOMMANDATIONS

guide thermal

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 modéra-
- L'année de validité de la prise en charge ;

Plus tôt vous

de soins!

réserverez votre

place en cure, et

plus grand sera le choix des horaires

Lorsque l'établissement thermal a confirmé votre réservation, il vous appartient

dès lors de prévoir un logement pour

Si vous choisissez un hébergement

du Domaine Thermal (Résidence Ther-

male du Parc***, Résidence Napoléon, Meublés des Thermes) vous devez éga-

lement 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 », va-

votre cure, et de le réserver.

lable uniquement 15 jours.

Souscrire une

assurance annula-

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 de l'interrompre avant

son terme, cette démarche vous évitera

les pertes d'arrhes et/ou de loyer qu'il

pourrait entraîner. Vous pouvez souscrire

un tel contrat soit auprès de votre com-

pagnie habituelle, soit auprès d'une com-

pagnie spécialisée (voyages, locations de

vacances, etc), soit par le biais de votre

banque (si paiement par carte bancaire

avec assurance comprise)

tion-interruption

- L'orientation thérapeutique qui y est indiquée, et éventuellement la présence d'un second traitement annexe;
- La signature de la prise en charge et la présence sur celle-ci du cachet de la caisse qui l'a délivrée.

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

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

Vos Réservations

Quel que soit le mode d'hébergement





LA CURE EN PRATIQUE



LA TENUE DU CURISTE

obligatoire pour le « massage sous qui peut être utilisé en plus est facturé sans prise ne sont pas soumis à cette obligation. en charge par l'assurance maladie.

la cure à leurs frais, le linge de cure est facturé également obligatoire (location).

Par mesure d'hygiène et de sécurité le port de sandales de bain est obligatoire pour

ous les soins peuvent être pratiqués circuler dans les thermes. Ces sandales avec un maillot de bain. Ce dernier est doivent être réservées à cet usage exclusif.

l'eau ». Pour les curistes assurés sociaux, En application du protocole Covid-19, l'établissement thermal fournit chaque jour un le port du masque est obligatoire à jeu de linge propre qui comprend un peignoir et l'entrée de l'établissement thermal. une serviette-éponge. Le linge supplémentaire Seuls les soins en piscine et de douche

Concernant les curistes « libres » qui suivent En piscine, le port d'un bonnet de bain est



LES DIFFERENTS SOINS THERMAUX

En application du référentiel sanitaire Covid-19, les protocoles de soins sont susceptibles d'être momentanément adaptés et/ou modifiés

Le massage sous l'eau

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

Forfaits Neurologie et Psychosomatique

Le bain simple

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

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.

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

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.

Le bain avec douche sous-marine abdominale

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

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

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 Neurologie, Psychosomatique et Gynécologie.

Les douches au iet

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

Les compresses thermales

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

La cure de boisson

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







MON PROGRAMME « ANTI-COVID »

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 I

Aujourd'hui les choses ont bien changé, et Ussat-les-Bains peut s'enorqueillir 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

Compte tenu du traumatisme subi par la survenue de l'épidémie de covid-19, ces activités sont particulièrement adaptées pour aider à diminuer l'anxiété qui en a résulté. Indiquées également dans les pathologies du terrain hypersensible, la fibromyalgie et la spasmophilie, elles peuvent, selon les cas, être incompatibles avec un handicap physique.

« Mon programme anti-covid » peut être souscrit 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

La carte comprend entre autres:

→ Le réveil musculaire en bassin

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

→ La gym-santé

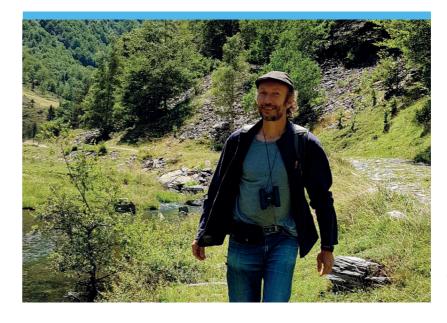
Gymnastique variée, adaptée aux curistes, et chaque fois renouvelée. Les objectifs principaux sont la détente et le renforcement musculaire, la souplesse articulaire. la coordination et

La marche avec bâtons

Parfaitement adaptée aux pathologies traitées à Ussat, cette séance a pour cadre le magnifique parc thermal. Elle vise notamment à améliorer la coordination motrice et la respiration.







→ La sortie naturaliste

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

→ L'atelier créatif

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

→ La relaxation guidée

Au cours de ces séances, l'animatrice s'inspire de diverses techniques dont les objectifs communs sont la détente, la gestion du stress, l'équilibre émotionnel et le lâcher-prise.

→ Le Land'art

En compagnie de notre animatrice, et des matériaux naturels que vous y trouverez, végétaux, pierres, etc, pour réaliser des œuvres collectives éphémères et laisser libre cours à votre imagination. Calme, lâcher-prise et relaxation garantis!



profitez de la beauté du parc thermal



tions ludiques régulièrement proposées par notre animatrice (consulter l'affichage sur place).



IMPORTANT

L'initiation à l'auto-massage Apprentissage de techniques pour se masser soi-même, dans un objectif de relaxation, de soulagement des

douleurs et tensions au quotidien.

→ La carte «Mon programme anti-covid»

donne également accès aux anima-

Certaines activités de nos programmes ne sont pas assurées pendant les deux arrivée. De ce fait, pendant cette période. la vente des cartes est interrompue et les activités restantes ne sont accessibles qu'à l'unité (tickets).



Activités complémentaires

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

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

L'Ostéophonie

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



NOS PROGRAMMES D'ACCOMPAGNEMENT THÉRAPEUTIQUE



LE PROGRAMME « PARKINSON »

La maladie de Parkinson est depuis longtemps une indication majeure de la cure d'Ussat qui a développé il y a plus de vingt ans des programmes d'accompagnement spécifiques, aux objectifs multiples :

- → S'initier à une activité physique adaptée
- --- Apprendre à gérer le stress consécutif à la maladie
- → Lutter contre l'isolement psychologique par l'émulation de groupe, l'échange et l'écoute
- → Mieux connaître sa maladie pour mieux y faire face et mieux la vivre au quotidien
- → Prendre en compte la problématique des aidants
- -> Partager des moments de détente et de divertissement

Le programme « Parkinson » comprend un certain nombre d'activités pratiquées l'après-midi:

- Une réunion d'accueil pour préciser le déroulement de la cure et du pro-
- Des séances de gymnastique en pis-

- cine thermale spécifique aux parkinsoniens (eau à 32°C);
- Des séances de gymnastique adaptée (étirements, travail de l'équilibre, de la psychomotricité...);
- Des séances d'initiation à la Sophrologie;
- Des groupes «Parole et partage», pour les malades et les aidants ;
- Un diaporama d'information thérapeutique réalisé en collaboration avec le service de Neurologie de l'hôpital Purpan de Toulouse
- Un atelier d'expression axé sur la lecture, l'écriture et le chant ;
- Une séance individuelle de relaxation pneumo-phonique (RPP), méthode Robert de Guardia:
- Une réunion de bilan en fin de cure.

Les curistes parkinsoniens qui le souhaitent et dont la forme physique le permet, ont aussi la possibilité de suivre les animations et activités du programme anti-covid

Ce programme d'accompagnement thérapeutique est décliné en deux options :

→ La formule « **Programme complet** » où le curiste participe à toutes les activités, y compris physiques. Cette option nécessite un niveau d'autonomie élevé du malade. A titre de test, cette

LES AIDANTS

autonomie doit être effective dans

l'exécution des tâches suivantes :

se relever de son lit, faire sa toilette,

s'habiller, prendre ses repas, suivre

une conversation et s'exprimer clai-

rement. Il est demandé de s'inscrire

à l'option « allégée » ci-après dans

le cas où cette autonomie n'est pas

La formule « Programme allégé », où

les séances d'activités physiques

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

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.

LE MODULE **ANTI BURN-OUT**

Les propriétés sédatives des eaux thermales d'Ussat apaisent le corps et le mental par la pratique des soins de crénothérapie, bains, douches, 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 spécifique d'accompagnement est utile lorsque les premiers symptômes annoncent la venue d'un burn-out, ou, lorsque celui-ci est passé mais compensé, et que le sujet a besoin de consolider un retour à la normale pour éviter notamment d'entrer dans le cercle vicieux des traitements médicamenteux



Ce programme a la même durée de trois semaines que la cure thermale, laquelle doit être prescrite par le médecin dans l'orientation « Affections psychosomatiques ».

Le programme d'accompagnement est basé sur des pratiques privilégiant d'une part le retour à une activité physique adaptée, et d'autre part une relaxation durable et profonde pour une meilleure gestion du stress :

- Gym d'expression
- → Bien-être aquatique
- → Sortie naturaliste
- → Marche bâtons
- → Auto-massage
- → Sophrologie
- Séance de relaxation pneumo-phonique

Un atelier de ludothérapie « Je joue le jeu » permet de travailler dans le plaisir les différentes affinités sensorielles et l'ensemble des fonction cognitives, mémoire, attention, raisonnement, langage et imagerie mentale.

LE SEVRAGE

THÉRAPEUTIQUE

ou benzodiazépines. La cure thermale

naturellement l'anxiété. Le programme

d'accompagnement consiste ensuite à

la mise en œuvre de techniques cogni-

tivo-comportementales par l'équipe du

Dr. Christiane VAUGEOIS, médecin-coor-

Le programme s'adresse donc en priorité

aux curistes en orientation « Psy » ayant

des difficultés à contrôler leur consom-

mation de médicaments anxiolytiques ou

hypnotiques, et motivés pour les réduire.

A compter de 2021, ce module complé-

mentaire à la cure est pris en charge par

l'assurance maladie à hauteur de 50%.

Cette prise en charge peut éventuelle-

ment être complétée par celle de votre

mutuelle complémentaire. Pour obtenir

le formulaire de demande de prise en

charge, adressez-vous à votre caisse ou,

à défaut, au secrétariat thermal.

dinateur du programme.



guide thermal



L'eau thermale d'Ussat, riche en oligo-éléments, a des vertus stimulante, anti-inflammatoire, décongestionnante et reminéralisante. En plus des traitements thermaux spécifiques en gynécologie, Ussat-les-Bains propose un programme pour soulager l'endométriose, gérer et surmonter la douleur et

Coordonné par une sage-femme ostéopathe, le module complémentaire com-

ainsi diminuer la prise médicamenteuse.

- Séances de sophrologie
- > Groupes de parole
- Bien-être aquatique
- Gym douce
- Marche bâtons Sortie naturaliste
- → Atelier de nutrithérapie
- → Séance de relaxation pneumo-pho-
- → Séance d'ostéopathie fasciale







LE BIEN-ÊTRE ET LA DETENTE A 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
- pénétrante manuelle : La combinaison d'une douche à affusion et d'un modelage manuel

Le massage sous affusion

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

Le cataplasme

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

<u>Les massages de</u> bien-être

- Californien, aux huiles de macération solaire : modelage relaxant ou tonique en fonction de l'huile utilisée.
- Californien, à la crème minérale d'Ussat: pour retrouver calme, bien-être et aisance physique, en profitant des sels minéraux de l'eau d'Ussat
- Polynésien 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 des jambes
- Réflexologique: basé sur la stimulation manuelle des zones réflexes du pied, en rapport avec chaque partie du corps
- Shiatsu: discipline manuelle de réquiation des énergies et de détente

<u>Les soins esthétiques</u>

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

<u>L'aquagym</u>

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



LES FORFAITS

- « Découverte » : 35 mn de soins avec aérobain, hydromassage et douche au jet
- « Sérénité » : massage sous affusion, aérobain, hydromassage et douche au jet (45 mn de soins)
- « Semaine forme et bien-être » : du lundi au samedi inclus :
- 3 soins quotidiens parmi aérobain, hydromassage, douche sous-marine dans le bain, douche au jet
- 3 massages sous affusion
- 3 séances de réveil musculaire
- En option : accès aux activités « cure active »



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 ther-

Les logements occupent les 2 nd , 3 ème et 4 ème étages. La réception, le salon et la salle des petits déjeuners se trouvent au rez-de-chaussée.

La résidence comprend :



males, 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.

- ments occupent les 2 nd , 3 ème

 4 studios pour une personne

 4 studios pour deux personnes
 - ouvent \longrightarrow 15 appartements T2 pour deux à trois personnes
 - 1 appartement T3 avec deux chambres séparées pour trois à cinq personnes, idéal pour une cure en cologation
 - 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 plateaux-repas 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.

La résidence thermale du Parc est intégralement « non fumeurs »





La Résidence **Napoléon**

La Résidence Napoléon est située en bordure de l'Ariège, dans le parc thermal. Elle fait face aux anciens thermes Fraxine. désaffectés, mais classés pour leur belle architecture néoclassique du XIXème siècle. Elle est constituée de 26 appartements T1bis. Les thermes occupant le rez-de-chaussée du bâtiment, il est aisé de passer des soins aux appartements (1er, 2ème, 3ème et 4ème étages) reliés par ascenseur. Chaque appartement a une superficie d'environ 35 m2 et comprend un séjour avec kitchenette intégrée et une chambre séparée pour deux personnes. Autres équipements : salle de bain avec wc, téléphone, téléviseur, wifi haut-débit gratuit, couchage d'appoint 2 personnes (convertible), lavomatic à 20 mètres.

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



Meublé des Thermes

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 deux personnes. Ils sont équipés d'une cuisinette, de la télévision, d'une salle d'eau (douche et wc), et bénéficient d'une couverture wifi.

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

! IMPORTANT

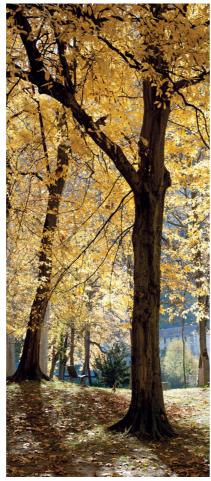
Les hébergements proposés par le Domaine Thermal d'Ussat sont des hébergements de tourisme. Ils ne peuvent aucunement être assimilés à une maison de repos ou de convalescence. En particulier ils ne disposent pas de service de surveillance médicale. L'accompagnement des malades qui ne sont pas entièrement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



Notre service de portage de repas

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

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





PRODUITS COSMÉTIQUES A L'EAU THERMALE D'USSAT

epuis plusieurs années les thermes d'Ussat-les-Bains commercialisent leur propre gamme de produits à base d'eau thermale, en privilégiant une fabrication naturelle respectueuse de la peau et de l'environnement. Dans le souci de favoriser les circuits courts, cette gamme sera partiellement revue en 2021 avec une fabrication locale ariégeoise assurée par le laboratoire « Douceur des Neiges ».

La crème de massage

Véritable baume réparateur au délicat parfum. Sans huile essentielle d'aucune sorte, elle pénètre instantanément et donne une généreuse douceur à la peau.

crème de massage convient particulièrement aux peaux sèches.

La crème hydratante

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

Le masque

Alliant les qualités du miel, des huiles végétales d'olive et de cameline, du calendula, de la bardane et du benjoin, le masque à l'eau minérale d'Ussat apaise et hydrate en donnant un coup d'éclat à toutes les peaux.

Le gommage

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

Le savon surgras

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



BOUTIQUE

RETROUVEZ BIENTÔT TOUS NOS NOUVEAUX PRODUITS COSME-TIQUES DANS NOTRE BOUTIQUE EN LIGNE EN CONSTRUCTION SUR

WWW.THERMES-USSAT.FR



Formulée avec des huiles végétales, la



LES TRESORS TOURISTIQUES DE L'ARIEGE

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







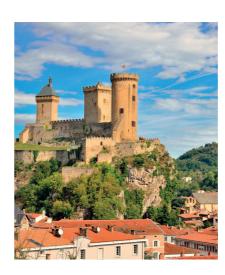
Le pays de Foix

- 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

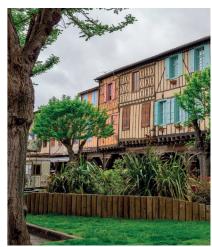
Sans oublier...

- 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











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