



*Dossier de presse*



2019

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



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

**Le thermalisme est une thérapeutique reconnue par le corps médical et prisée des malades qui y restent très attachés.**

**Situés au cœur des Pyrénées, les thermes d'Ussat les Bains représentent la destination idéale pour une cure thermale source de multiples énergies.**

Reconnue pour les bienfaits de son eau thermale depuis le XV<sup>ème</sup> siècle et ses orientations thérapeutiques, la station thermale d'Ussat-les-Bains accueille plus de 1400 curistes médicalisés par an.

Les Thermes d'Ussat-les-Bains s'attachent à intégrer les objectifs d'une médecine thermale moderne, en accord avec les problématiques médicales, économiques et sociales d'aujourd'hui. De ce fait, la médecine thermale à Ussat-les-Bains, se plie aujourd'hui aux critères les plus stricts de l'évaluation du Service Médical Rendu (SMR) et obtient d'excellents résultats dans le traitement du Trouble d'Anxiété Généralisé (TAG) et le sevrage des psychotropes au cours de la cure thermale.

C'est ainsi qu'Ussat-les-Bains a été retenue en 2018 pour participer à deux nouvelles études concernant les problèmes de sommeil et la sclérose en plaques (SEP).

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



*Une eau minérale  
unique, chaude et  
bienfaisante.*

En raison de la complexité du sous-sol pyrénéen, l'eau thermale d'Ussat 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 milliers d'années.

Riche en magnésium et calcium, essentiellement sous la forme de sulfates, l'eau d'Ussat contient beaucoup de silice et de précieux oligo éléments comme le lithium et le strontium.

Plusieurs siècles de pratique thermale à Ussat-les-Bains ont permis de constater que cette eau est un véritable médicament naturel, antispasmodique, sédatif, équilibrant, reminéralisant et cicatrisant.

Ces vertus ont permis à la station thermale d'être agréée par l'assurance maladie pour les orientations thérapeutiques suivantes : Affections Psychosomatiques, Neurologie et Gynécologie qui regroupent de nombreuses pathologies telles que la spasmophilie, la sclérose en plaques, la maladie de parkinson, les états dépressifs, les indications pédiatriques et les troubles liés à la puberté, à la pré-ménopause et à la ménopause ●



# LES DIFFÉRENTS SOINS THERMAUX

Implantés sur un site privilégié au sein de la vallée de l'Ariège, les Thermes d'Ussat proposent près de 9 types de soins thermaux, dispensés sous forme de massages, divers bains, douches et cure de boisson.

## Le massage sous l'eau

Premier soin du parcours thermal, il calme la tension nerveuse, décontracte les muscles, et prépare la peau à recevoir les soins en baignoire qui suivent.

## Le bain simple

Soin historique de la station d'Ussat, l'organisme peut profiter pleinement des éléments chimiques contenus dans l'eau.

## L'aérobain

Soin agréable, à effet sédatif, qui favorise la détente, le sommeil, la diminution des

douleurs, l'apaisement de l'angoisse et de la tachycardie.

## Le bain avec hydromassage

Soin tonique qui calme les courbatures et les contractures.

## Le bain avec douche sous-marine abdominale

Spécialité des thermes d'Ussat, cette douche pratiquée manuellement dans le bain par un agent thermal peut privilégier la région du plexus solaire ou plutôt le côlon et toutes autres localisations souhaitées (jambes, bras, etc).

## L'irrigation vaginale dans le bain

Soin réputé antalgique, décongestionnant et cicatrisant.

## Les douches au jet

Soins pratiqués pour un effet tonifiant sur tout le corps ou une localisation particulière (par exemple la douche thyroïdienne).

## Les compresses thermales

Localisées généralement aux endroits douloureux qui subsistent par exemple après la survenue d'un zona.

## La cure de boisson

Cure qui 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 d'où l'importance de s'en tenir à la posologie du médecin thermal.



## 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, 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.

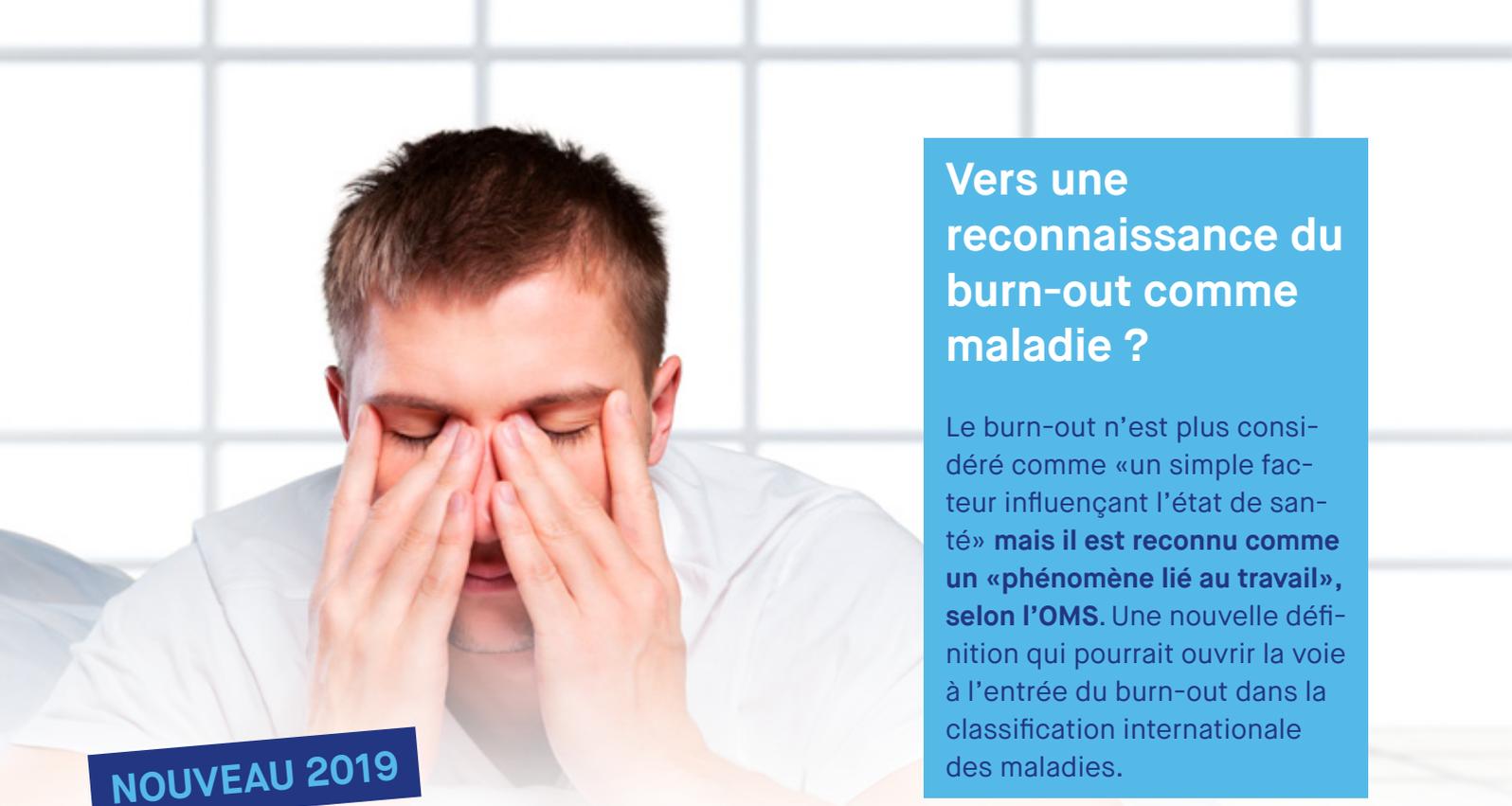
À l'exception des malades touchés par un handicap moteur spécifique, tous les curistes peuvent suivre ce programme, en supplément, quelle que soit la pathologie traitée dans le cadre de la cure. Il est particulièrement indiqué dans les pathologies « du terrain hypersensible », telles que la fibromyalgie et la spasmophilie.

**La carte « cure active » offre de nombreuses activités\*** telles que le réveil musculaire en piscine thermale, la gym-santé, la gym en extérieur, la promenade naturaliste, l'atelier créatif, la relaxation, la conférence nutrition ou encore l'initiation à l'auto-massage.

**Elle donne également un accès libre à différentes animations ludiques\*** : l'initiation aux danses, le goûter musical et dansant, le karaoké, la sortie touristique guidée et la sortie touristique en autocar.

\*sous réserve de modifications

**D'autres activités complémentaires sont également proposées par des intervenants extérieurs** : Le Qi-Gong et Do-In, l'Ostéophonie et le Bain Musical Ostéophonique.



## Vers une reconnaissance du burn-out comme maladie ?

Le burn-out n'est plus considéré comme «un simple facteur influençant l'état de santé» mais il est reconnu comme un «phénomène lié au travail», selon l'OMS. Une nouvelle définition qui pourrait ouvrir la voie à l'entrée du burn-out dans la classification internationale des maladies.

NOUVEAU 2019

# Le programme "Anti-Burn-Out"

**Le syndrome d'épuisement professionnel, ou "burn-out", combine l'épuisement émotionnel, la déshumanisation et le désinvestissement dans les relations et activités ainsi qu'un sentiment d'échec et d'incompétence.**

Les propriétés sédatives des eaux thermales d'Ussat apaisent le corps et le mental à travers la pratique des divers soins de crénothérapie, bains, douches et massages.

Leur action se manifeste notamment au niveau de l'hypersensibilité à la douleur, la fatigue, les troubles du sommeil, la perte de motivation et d'énergie, l'irritabilité...

En complément de ces soins, un programme d'activités adaptées privilégie la respiration et la détente, des activités physiques encadrées par des professionnels et une prise en charge psychologique. L'objectif étant de se recentrer et de rompre avec le quotidien et la pression sociétale. Il est accessible à tous, quels que soient l'âge et la profession.

## NOS PROGRAMMES D'ACCOMPAGNEMENT THERAPEUTIQUE

L'évolution de l'offre de soins permet de diversifier la prise en charge autour de programmes d'accompagnement thérapeutique adaptés et c'est ainsi que la cure thermale propose aux curistes trois programmes spécifiques : Anti-Burn-Out, Maladie de Parkinson et Cure de sevrage des anxiolytiques.

### LE PROGRAMME "MALADIE DE PARKINSON"

La maladie de Parkinson est une indication majeure de la cure. Depuis bientôt 20 ans, les Thermes d'Ussat proposent aux curistes parkinsoniens un programme spécifique et adapté, supplémentaire aux soins de cure du forfait thermal.

### LE SEVRAGE THERAPEUTIQUE DES ANXIOLYTIQUES

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



## LE 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.**

Des bains de « bien-être », aux huiles essentielles ou aux infusions de plantes ;

Des douches de « bien-être » ou pénétrante manuelle ;

Le massage de bien-être sous affusion d'eau thermale ;

Des cataplasmes d'argile ;

Différents types de massages bien-être : relaxant, shiatsu, californien...

Des soins esthétiques : épilations, soins du visage et corps, mise en beauté mains et pieds ;

L'aquagym : pratiqué en bassin thermal pour un véritable bien-être physique.

## LES HÉBERGEMENTS DU DOMAINE THERMAL

**Les Thermes d'Ussat-les-Bains accueillent les curistes dans un environnement exceptionnel, adapté aux nouvelles exigences et aux nouveaux défis de la santé.**

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

De plus, trois studios classés "meublés de tourisme" sont à la disposition des curistes. Situés à 20 mètres des thermes Napoléon, ils permettent de limiter au maximum les déplacements nécessaires pour suivre les soins de cure.

## NOTRE SERVICE DE PORTAGE DE REPAS

- Possibilité de déguster, tous les jours et à la demande, des plats, en formules ou repas complets.

- Tous les logements avec kitchenette permettent à ceux qui le souhaitent de cuisiner en toute autonomie. Les kitchenettes sont équipées et meublées de façon à pouvoir réchauffer facilement et consommer confortablement les plateaux-repas. Ils peuvent être emportés (pris à la réception de l'Hôtel du Parc), ou livrés directement dans le logement moyennant supplément.

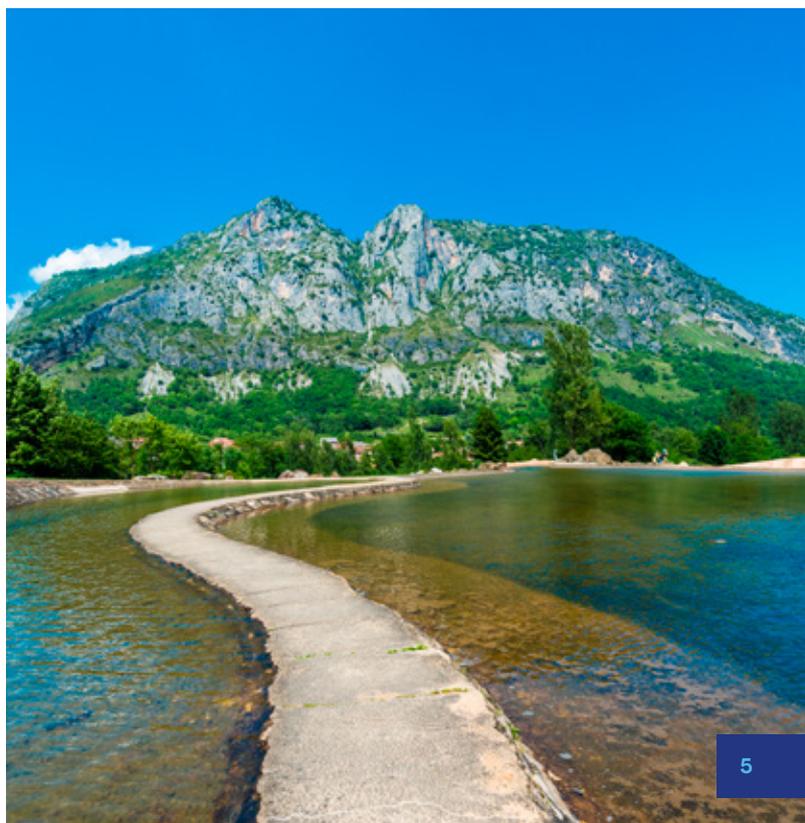
## PRODUITS COSMÉTIQUES À L'EAU THERMALE D'USSAT

Ces produits cosmétiques fabriqués avec la précieuse eau minérale d'Ussat, bénéficient du label "Nature et Progrès" : une crème de massage, une crème hydratante, une lotion purifiante, une lotion revitalisante, un masque, un gommage et un savon surgras qui bénéficie du label « SAF » et garantit une saponification naturelle à froid.

## LES TRÉSORS TOURISTIQUES DE L'ARIÈGE

L'Ariège offre de nombreuses destinations touristiques en famille ou entre amis avec ses traditions, son authenticité et un environnement préservé. Des paysages grandioses qui alternent collines vallonnées et verdoyantes, sommets aériens et rocheux, prairies et lacs, cascades et forêts.

À sa nature somptueuse s'ajoute un patrimoine gourmand autour de plats consistants. Sans oublier, un patrimoine historique et culturel : grottes préhistoriques et églises romanes, châteaux cathares et villes médiévales ●





*la santé à la source*



**Domaine Thermal d'Ussat**

9 Rue des Thermes  
09400 ORNOLAC  
USSAT-LES-BAINS

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

2019

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