

## USSAT-LES-BAINS ...

... est une station thermale très ancienne qui bénéficie depuis 1997 d'un forage profond. Il alimente l'établissement thermal avec une eau minérale hyperthermale (57°C) particulièrement riche en oligo-éléments. La station participe depuis plusieurs années à des programmes de recherche visant à démontrer scientifiquement et objectivement le Service Médical Rendu (SMR) des cures thermales.

Ussat-les-Bains se situe dans les Pyrénées ariégeoises, au cœur d'une région de piémont qui bénéficie d'un climat influencé par la proximité de la méditerranée. Proche de Toulouse et de l'Andorre, particulièrement bien desservie par la route et le train, la station thermale est aussi une destination touristique recherchée, avec la proximité du Parc Régional des Pyrénées Ariégeoises, les grottes ornées du Magdalénien et les forteresses cathares.

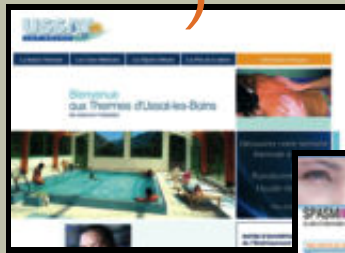
Enfin, le Domaine Thermal d'Ussat propose deux établissements d'hébergement avec installations thermales intégrées : La Résidence Napoléon\*\* et l'Hôtel Thermal du Parc\*\*.

SI VOUS SOUFFREZ DE :

**FIBROMYALGIE, TETANIE LATENTE (spasmophilie),  
SYNDROME DE FATIGUE CHRONIQUE,  
INTESTIN IRRITABLE, HYPERACTIVITE,  
SYNDROME DE LA VESSIE INSTABLE, ...**

**Vous relevez, comme 15 millions de français,  
du TERRAIN HYPERSENSIBLE**

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



[www.spasminfo.com](http://www.spasminfo.com)



[www.tout-sur-la-fibromyalgie.com](http://www.tout-sur-la-fibromyalgie.com)

THERMES D'USSAT-LES-BAINS EN ARIÈGE-PYRÉNÉES  
**LE TERRAIN HYPERSENSIBLE**



Fibromyalgie,  
Spasmophilie,  
Fatigue Chronique,  
Intestin Irritable  
Hyperactivité,  
Vessie Instable, ...

**UNE CURE THERMALE  
PEUT VOUS AIDER !**

Parlez-en à votre médecin

Informations, renseignements,  
devis et réservations

DOMAINE THERMAL D'USSAT-LES-BAINS  
Avenue des Thermes  
09400 Ussat-les-Bains  
Tél. 05 61 02 20 20  
Fax. 05 61 02 90 09  
email : [thermes.ussat@orange.fr](mailto:thermes.ussat@orange.fr)

**USSAT**  
LES BAINS

Retrouvez le calme qui est en vous !

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





## QU'EST-CE QUE LE TERRAIN HYPERSENSIBLE ?

Il existe un certain nombre de pathologies, dites neurofonctionnelles qui se développent sur un même terrain « hypersensible ». Souvent, ces pathologies ou syndromes présentent des symptômes communs ou très proches. Parfois ils ne se différencient qu'en fonction de la prédominance de tel ou tel symptôme sur les autres. Parmi ces pathologies, on peut citer, dans le désordre, la fibromyalgie, le syndrome de fatigue chronique, le syndrome de l'intestin irritable, le syndrome de la vessie instable, l'hyperactivité (TDAH), etc. Parfois aucune de ces pathologies n'est franchement évidente, et leurs symptômes peuvent se succéder dans le temps sur un fonds de tétanie latente aussi appelée spasmophilie. On estime que le terrain hypersensible, dans l'une ou l'autre de ses manifestations, concerne environ 15 millions de personnes en France.



## QU'EN EST-IL DE LA FIBROMYALGIE ?

Le Dr. TOURNESAC, Président de l'Association de Recherche sur les Troubles Neuro-Fonctionnels et la Spasmophilie, apporte les précisions suivantes :

« Lorsque l'on parle avec une personne souffrant de fibromyalgie le mot clé est bien évidemment douleur. Mais que ce soit par l'écoute ou l'examen clinique, on s'aperçoit rapidement que ce symptôme est rarement isolé. De nombreux symptômes ou autres syndromes sont présents : une sensation de fatigue, des troubles digestifs, respiratoires, cardiaques ou urinaires, une frilosité, des bouffées de chaleur, un sommeil insuffisant ou excessif et en général non récupérateur. Ces symptômes peuvent même avoir précédé la fibromyalgie. Ils sont bien connus de ceux qui souffrent ou prennent en charge la spasmophilie.

(...) La notion de terrain hypersensible a été présentée et bien accueillie au congrès mondial de fatigue chronique en 2009. Cette idée d'hypersensibilité est d'ailleurs reprise dans les hypothèses neurologiques de la fibromyalgie avec une perturbation des centres de la douleur débouchant sur une hypersensibilité à la douleur, tout au moins à certaines douleurs.»(\*)

(\*) : SANTE INTEGRATIVE : 13 Avenue du Mont Valérien, 92500 RUEIL MALMAISON.

## POURQUOI UNE CURE THERMALE A USSAT-LES-BAINS ?

Les pathologies neurofonctionnelles sont une indication historique de la station qui est agréée dans trois orientations thérapeutiques :

### LA NEUROLOGIE, LES AFFECTIONS PSYCHOSOMATIQUES, LA GYNECOLOGIE.

L'eau minérale d'Ussat est hyperthermale (57°C), sulfatée, calcique et magnésienne. Elle est également dite « oligo-métallique ». En pratique, sa richesse en magnésium, calcium, silice et oligo-éléments tel le lithium à l'état natif, en font un thérapeutique de choix pour le terrain hypersensible et toutes les manifestations négatives du stress.

Au fil des siècles, le corps médical a reconnu à cette eau minérale des vertus antispasmodique, sédative, équilibrante, reminéralisante et cicatrisante.

La cure thermale consiste en la pratique de soins externes (bains, douches, massages) et à l'ingestion d'eau thermale.

## POURQUOI UN ACCOMPAGNEMENT THERAPEUTIQUE ?

De façon générale, la durée règlementaire de la cure thermale – trois semaines – est parfaitement adaptée à une action éducative et/ou préventive en direction du malade. Celui-ci est en effet mobilisé tous les jours pour les soins thermaux et pour l'indispensable repos qui doit les accompagner. Cependant plusieurs heures sont encore quotidiennement disponibles, et elles seront positivement mises à contribution pour le suivi d'un accompagnement thérapeutique. Il s'agit dans ce cadre, de proposer au curistes des activités et des ateliers permettant à la fois une meilleure compréhension de la maladie, une meilleure prévention et une meilleure prise en charge globale.



## LE PROGRAMME « CURE ACTIVE »

Le programme « CURE ACTIVE » mis en place à Ussat-les-Bains dans le cadre d'un accompagnement thérapeutique de cure thermale a, comme la cure elle-même, une durée de trois semaines. Il comprend :

- TROIS SORTIES BOTANIQUES  
(les plantes sauvages et leurs utilisations),
- TROIS SEANCES D'ART-THERAPIE
- TROIS SEANCES DE SOPHROLOGIE
- TROIS ATELIERS PSYCHO-EDUCATIFS
- TROIS CAUSERIES (DIET-ACTIVE)
- UN ABONNEMENT DE 9 SEANCES DE REVEIL MUSCULAIRE EN PISCINE  
(le matin),
- TROIS « RANDO-SANTE » ACCOMPAGNEES
- TROIS SEANCES DE QI-QONG
- DEUX SORTIES TOURISTIQUES EN AUTOCAR  
AVEC VISITE DE SITE.



## EN PRATIQUE

Le programme « CURE ACTIVE » est complémentaire à la cure thermale. A ce titre il n'est pas pris en charge par l'assurance maladie qui n'intervient qu'au niveau du forfait thermal, de la surveillance médicale et, éventuellement, des frais de transport et de séjour. Cependant certaines assurances complémentaires et mutuelles proposent des prestations entrant dans le cadre de la prévention. Il est donc conseillé de les solliciter en motivant une demande de prise en charge (et le cas échéant en fournissant la présente documentation). A cet effet l'établissement thermal peut délivrer en fin de cure une attestation détaillée certifiant de l'assiduité du curiste.

## TARIF

« Curiste » : 130€ ; « Accompagnant » : 175€. Ce programme est forfaitaire, nominatif, et ne peut être ni cédé ni scindé. Les curistes pouvant justifier de leur adhésion à une association de malades agréée bénéficient d'une remise de 30€.