

RESSOURCEZ-VOUS!



— THERMES —
**CAPVERN
LES BAINS**

480 RUE DES THERMES - 65130 CAPVERN-LES-BAINS
05 62 39 00 02





L'esprit de Capvern les Bains 3

Nos spécificités 6

Cures conventionnées 8

Donnez du sens à la nature 15

Les Semaines thermales 16

Thermes & Diététique 18

L'Edenvik 22



IL ÉTAIT UNE FOIS...

Capvern fut connue des Romains qui occupaient, dès le premier siècle avant JC, Lugdunum Convenarum, aujourd'hui Saint Bertrand de Comminges, qui fut la plus grande colonie romaine sous Pompée.



D'abord appelée Capbern, Capvern doit son nom aux collines du Piémont pyrénéen riche en forêts (Caput Bernum signifie "la tête couverte d'aulnes").

Le traitement de la goutte des romains de la Rome décadente de Néron semble avoir été la première indication de la station. Atteint de la maladie de la pierre, Michel de Montaigne compte parmi les personnages illustres ayant bénéficié des bienfaits de ces sources.

D'abord analysées par le médecin conseiller de Louis XVI en 1790, les eaux de Capvern-les-Bains deviennent en 1792 propriétés de l'État. Elles seront ensuite, dès 1807, concédées par l'État à différentes compagnies fermières privées.



Pourquoi la climatologie joue un rôle déterminant pour votre remise en forme ?

La station thermale de Capvern-les-Bains se situe dans la zone nord pyrénéenne à 475 m d'altitude. Elle bénéficie d'un climat tempéré aux vertus sédatives, sans vent, même au plus fort de l'été.





UNE EAU EXTRA-ORDINAIRE

Appréciez l'eau de source de Capvern-les-Bains réputée de tout temps, pour ses vertus thérapeutiques, déclinée en trois univers distincts et complémentaires : les cures thermales, mondialement reconnues, nos programmes diététiques, et enfin la détente, grâce à l'espace bien être l'Edenvik.



Les sources de Capvern

La **source de Hount Caoute** a un débit de 480 000 litres par jour et une température de 23,3° au griffon.

La **source du Bouridé** a un débit journalier de 120 000 litres par jour et une température de 19,2°.

Les propriétés des eaux sulfatées calciques et magnésiennes de Capvern-les-Bains ont été confirmées par de nombreux travaux de recherche.

L'action des eaux sulfatées calciques et magnésiennes de Capvern-les-Bains sur la fonction rénale est reconnue.

Une action desquamante sur l'épithélium urinaire signifie que l'eau va faciliter l'évacuation de cellules mortes des voies urinaires.

On assiste à une désincrustation du calcul et des débris lithiasiques qui est accentuée lors de cures thermales post-lithotripsiques.

L'EAU DE CAPVERN LES BAINS

SES INDICATIONS THÉRAPEUTIQUES



Affections de l'appareil urinaire (AU)

Les affections rénales du fait des actions diurétiques anticristallisantes antispasmodiques et antalgiques anti-infectieuses et l'action sur l'épithélium urinaire des Eaux de Capvern.
Traitement des calculs rénaux.



Affections de l'appareil digestif (AD)

Les maladies hépato-biliaires sont améliorées par les eaux sulfatées calciques et magnésiennes qui agissent sur la fonction hépatocellulaire, par leur pouvoir cholérétique et par leur effet cholécystokinétique.



Maladies métaboliques (AU/AD)



- Dyslipidémies
- Hyperuricémie
- Surcharge pondérale et Obésité
- Diabète et prédiabète



Affections rhumatismales (RH)

- Arthrose
- Lombalgie chronique
- Séquelles post opératoires ou traumatiques
- Pathologies articulaires chroniques
- Algodystrophie
- Rhumatismes inflammatoires stables
- Rhumatismes goutteux

COMPARATIF EAU DE CAPVERN / EAU MINÉRALE

	SOURCE HOUNT CAOUTE	SOURCE BOURIDÉ	 Eau minérale connue du commerce
Calcium	396 mg/L	188 mg/L	240 mg/L
Magnésium	87 mg/L	47 mg/L	42 mg/L
Sulfates	1 250 mg/L	520 mg/L	400 mg/L
Potassium	1,4 mg/L	1,4 mg/L	1,9 mg/L
Nitrates	<1 mg/L	<1 mg/L	<1 mg/L
Chlorures	5 mg/L	5 mg/L	8 mg/L
Sodium	5,6 mg/L	5,1 mg/L	5,2 mg/L
Fluorure	1,46 mg/L	1,2 mg/L	0,16 mg/L
Bicarbonate	101 mg/L	127 mg/L	384 mg/L
Résidu sec à 180 °C	1 990 mg/L	915 mg/L	1084 mg/L
pH	7,7	7,9	7,6

De légères différences (inférieures à 10%) peuvent apparaître d'une analyse à l'autre.



NOS SPÉCIFICITÉS

PERDRE DU POIDS DURABLEMENT

En complément de votre cure thermale, les Thermes de Capvern-les-Bains vous proposent des programmes minceur personnalisés pour accompagner efficacement votre démarche de perte de poids. Le pôle diététique des Thermes vous offre un suivi sur mesure pour vous aider à atteindre vos objectifs. Grâce à une équipe de professionnels de santé, plusieurs programmes adaptés à vos besoins ont été spécialement conçus. Ces programmes incluent des soins ciblés et un accompagnement personnalisé pour maximiser les résultats de votre cure :

THERM'INCEUR

Détails page 18

Programme de 6 ou 18 jours proposés avec 3 options :

- ◆ Sérénité
- ◆ Sportive
- ◆ Diététique

PROGRAMME ÉDUCATIF DU PATIENT (ETP)

Détails page 20

Je suis acteur de ma santé, je prends en charge mon surpoids ou mon obésité. Vous préparez un diagnostic avec l'infirmière coordinatrice afin d'établir vos objectifs et choix d'ateliers. Ce programme peut être pris en charge financièrement sous réserve de disponibilités et de répondre aux critères d'éligibilité du programme.

Découvrez la marque qualité **Minceur Vitale**. Elle traduit une volonté commune d'assurer la satisfaction des clients par un engagement de repas diététiques sains et équilibrés. Avec les chefs de cuisine de la station et leurs équipes, la diététicienne se concentre sur les trames de menus pour garantir équilibre, variété et goût. L'objectif est d'acquérir de nouvelles habitudes alimentaires dans votre vie, à votre retour à la maison.

Établissements concernés :

- ◆ Hôtels-Restaurants
- ◆ Restaurants
- ◆ Traiteurs
- ◆ Les Paniers des Thermes



LE PASSEPORT SANTÉ

Le Passeport santé est un nouveau livret, rempli avec les thérapeutes du programme Therm'inceur ou du programme ETP (Éducation Thérapeutique du Patient). Il vous accompagne pendant votre séjour aux Thermes, il contient vos informations personnelles et les objectifs à atteindre.

Un bilan de début de séjour est effectué lors d'un premier entretien avec la diététicienne des Thermes et la coach sportive.

Le contenu du *Passeport santé* :

- ◆ Suivi médical
- ◆ Vos 3 rendez-vous avec le médecin thermal
- ◆ Suivi diététique (courbe de poids / courbe IMC / périmètre abdominal...)
- ◆ Vos rendez-vous avec la diététicienne
- ◆ Impédancemétrie
- ◆ Bilan alimentaire
- ◆ Suivi des activités physiques
- ◆ Coaching de début de séjour
- ◆ Observations
- ◆ Objectifs
- ◆ Bilan de fin de séjour et préconisations

UNE SANTÉ RENFORCÉE EN 2025 !



La saison thermale 2025 s'annonce sous de bons auspices grâce à plusieurs projets en cours.

En plus de nos cures thermales spécialisées en rhumatologie, affections digestives et urinaires, nous proposons des **programmes spécifiques** adaptés aux besoins de chacun. Ces parcours personnalisés visent à accompagner les patients dans leur rétablissement et à améliorer leur qualité de vie.

Grâce à l'engagement de notre équipe soignante, nos programmes sont validés par l'**Agence Régionale de Santé (ARS)**.

NOUVEAU

Nous sommes fiers d'annoncer que 2025 verra l'enrichissement de nos offres avec un **nouveau programme de prise en charge de l'endométriose**. Ce programme, en plus de ceux déjà existants comme la **réhabilitation post-cancer du sein** et l'**éducation thérapeutique sur le surpoids et l'obésité**, répond à des besoins croissants pour un suivi de qualité.

MAIGRIR DURABLEMENT TRAITER L'OBÉSITÉ AVEC LE PROGRAMME ETP

Ce programme a un franc succès avec un parcours personnalisé et accompagné pendant et après le séjour aux Thermes de Capvern-les-Bains.

L'ETP s'adresse aux personnes qui veulent s'engager et être accompagnés dans une démarche de perdre du poids durablement. Pour cela, il est primordial de :

- ◆ **Mieux connaître sa maladie**
- ◆ **Mieux se connaître**
- ◆ **Acquérir et renforcer ses compétences**

LES CURES DU SOIR



Profitez de nos cures du soir, disponibles à partir de 15h jusqu'à 20h, pendant 4 semaines au cours de la saison thermale. Ces créneaux sont spécialement adaptés aux personnes qui travaillent durant la journée, leur permettant de consacrer trois semaines par an à leur bien-être. Nos soins thermaux, pris en charge par la caisse d'assurance maladie, visent à soulager les douleurs quotidiennes liées aux rhumatismes, tendinites, lombalgies, endométriose ou surpoids. Les dates de ces cures sont disponibles sur notre site internet.



L'APPAREIL URINAIRE



LA LITHIASÉ RÉNALE

1- La nature physicochimique des calculs

- ◆ Dans la lithiase oxalique, en l'absence d'indication chirurgicale, la cure contribue à stopper l'évolution de la maladie lithiasique existante. Elle évite l'augmentation des calculs existants et l'apparition de nouveaux calculs.
- ◆ Dans la lithiase urique, malgré le développement de traitements médicamenteux efficaces, la cure thermale garde son intérêt dans les formes récidivantes, dans les lithiases mixtes (uriques et oxaliques), dans les lithiases infectées, ou avec séquelles de pyélonéphrites, lithiases associées à la maladie goutteuse.
- ◆ Dans la lithiase phosphatique, la cure facilite le drainage des voies excrétrices, diminue le risque infectieux et contribue à éviter les récurrences.

2- Selon le siège et la taille des calculs

- ◆ Lors d'un calcul coralliforme, en l'absence de traitement chirurgical, la cure atténue les lombalgies rebelles et récidivantes et diminue le niveau infectieux et les hématuries secondaires, d'où une meilleure tolérance clinique du malade.
- ◆ Pour les petits calculs caliciels, pyéliqués, la crénothérapie facilite la migration des calculs et l'indication thermale est excellente, les calculs pyéliqués ou caliciels migrent le plus souvent 2 ou 3 mois après la cure.

- ◆ Lorsque les calculs sont urétéraux, il faut s'assurer qu'ils ne sont pas obstructifs et notamment que l'UIV ne montre pas de souffrance rénale ni de stase en amont et qu'il n'y a pas d'indication chirurgicale. L'hydrothérapie est très efficace (les calculs urétéraux migrent généralement en cours de cure ou dans les suites immédiates).

- ◆ Pour les calculs enclavés de l'uretère lombaire, la cure favorise une migration urétérale et permet une meilleure accessibilité chirurgicale dans l'uretère pelvien ou bien une extraction par cathétérisme urétéral.

3- Les cures post-opératoires après ablation d'un calcul

Elles peuvent être pratiquées un mois après l'intervention.

4- Les cures post-lithotripsie

Indication de la cure thermale en urgence, elles permettent l'expulsion des débris lithiasiques, la désincrustation des cristaux de l'épithélium urinaire sans crises de coliques néphrétiques et préviennent les récurrences. Un soin spécifique, la douche en position déclive, a été développé dans cette indication au sein du centre thermal de Capvern-les-Bains.

LES INFECTIONS

- ◆ Lithiases infectées.
- ◆ Infections urinaires chroniques, infections urinaires à répétition, notamment chez la femme, que ce soient des cystites ou des pyélonéphrites.
- ◆ Les cystopathies à urines claires ou amicrobiennes. Outre l'effet anti-infectieux, l'eau de Capvern a une action sédative et antalgique considérable sur les vessies irritées et douloureuses.
- ◆ Autres indications : Prostatisme léger et troubles dysuriques.

LES AFFECTIONS URINAIRES

Les bienfaits de l'eau se révèlent remarquables pour nettoyer l'arbre urinaire, neutraliser les bactéries, prévenir les affections, atténuer les douleurs. Les améliorations se ressentent dès les premiers mois après la cure et les douleurs sont très rapidement soulagées.

Les eaux thermales de Capvern les Bains recommandées pour cette pathologie sont réputées pour leur équilibre. Le traitement permet d'éviter plus de 50% des prises d'antibiotiques par la suite.

LA GOUTTE

La crénothérapie, notamment par sa cure de diurèse, permet de diminuer le nombre de crises, voire l'arrêt des traitements médicamenteux.



50%

Douche rénale

Stop aux antibiotiques pour plus de 50% des patients.

+ LES SOINS DES AFFECTIONS URINAIRES ET DIGESTIVES

1- La cure de boisson (ou de diurèse) à domicile

Capvern Les Bains est une des rares stations de France à proposer ce soin. Fraîchement embouteillée chaque matin, l'Eau thermale est directement livrée au patient sur son lieu de résidence sur la commune de Capvern.

2- Douche déclive ou inversée

La douche inversée permet de faciliter la migration des sables et des débris lithiasiques sédimentés dans le calice inférieur du rein. Action favorisée par l'action diurétique des eaux sulfatées calciques et magnésiennes de Capvern et la position déclive.

3- Douche rénale

La douche rénale hyperthermale de Capvern permet une augmentation de la filtration glomérulaire et du volume urinaire.

4- Pulvérisation périnéale

Une douche produisant un brouillard thermal pulvérise la zone périnéale.

5- Cataplasme à sec ou dans le bain

Application de cataplasmes afin de favoriser la pénétration transcutanée des éléments actifs de l'eau thermale, oligo-éléments et ions soufrés.

6- Bain avec aérobain

Cette pratique consiste à introduire de l'air sous pression dans un bain simple grâce à des injecteurs répartis dans les parois de la baignoire pour provoquer un effet bouillonnant.

7- Bain avec douche en immersion

Cette pratique permet un léger massage punctiforme sur les zones hépatiques et rénales.

8- Douche pénétrante

Il s'agit d'une douche générale sous jets abondants produits par une rampe d'aspersion horizontale placée au-dessus du curiste allongé sur un lit.

9- Compresse d'Eau thermale

Application de compresses humides imprégnées d'Eau thermale. Leur action est décongestionnante.

10- Douche générale au jet

Le curiste, placé en position debout, reçoit d'abord une diffusion d'eau sur les pieds et les jambes. Le jet est ensuite envoyé précisément sur toutes les parties du corps.

11- Douche locale

Administrée par un agent thermal qualifié sur une ou plusieurs parties du corps définies par le médecin thermal.

LA RHUMATOLOGIE

Nos patients constatent un soulagement durable de leurs douleurs ainsi qu'une nette amélioration de la mobilité et une diminution de la prise médicamenteuse.

Les soins rhumatologiques généraux et locaux procurent un effet décontracturant et myorelaxant par les hydrojets, douches à action proprioceptive, massages et mobilisation en piscine adaptée.

Ils diminuent ainsi le seuil d'excitabilité des récepteurs de la douleur.

Les boues (illutations) en particulier sont malaxées avec l'eau du Bouridé, eau caractérisée par la présence notable de Barégine ou glairine (plancton thermal constitué principalement de cyanobactéries).

Ces algues thermales donnent à cette eau une onctuosité constatée par les curistes lors des premiers bains et une action cicatrisante et anti-inflammatoire connue sur la peau et les muqueuses.



50,8 % des patients souffrant d'arthrose ont eu une amélioration importante
(étude thermarthrose)

Un programme de soins pour traiter les pathologies suivantes :

- ◆ L'arthrose dans toutes ses formes douloureuses, déformantes et invalidantes et dans toutes ses localisations (rachis, coxarthrose, gonarthrose, rhizarthrose et toute polyarthrose)
- ◆ La lombalgie chronique
- ◆ Les pathologies dont on connaît l'importance de la maîtrise pondérale dans la prise en charge (sciatiques, cruralgies et névralgies cervicobrachiales)
- ◆ Les rhumatismes inflammatoires en dehors de toute poussée évolutive (polyarthrites rhumatoïdes, rhumatisme psoriasique, pelvispondylites rhumatismales)
- ◆ Les rhumatismes abarticulaires (périarthrites scapulo-humérales, pathologies tendineuses : tendinites, bursites, tendinopathies chroniques)
- ◆ Les séquelles de traumatismes (ankyloses, algodystrophies, arthroses post-traumatiques)
- ◆ Les arthropathies microcristalines : goutte et chondrocalcinose.

+ LES SOINS SPÉCIFIQUES À LA RHUMATOLOGIE

1- Douche de forte pression en piscine

Cette forte douche sous-marine est une technique d'hydrothérapie en balnéation. Le jet freiné par la masse d'eau de la piscine permet un massage en douceur et a un effet antalgique décontracturant.

2- Étuve locale ou générale

Assis dans des cabines individuelles de soins équipées, cette technique de vasodilatation favorise l'assimilation transcutanée des éléments actifs de l'eau minérale, avec un effet sédatif de la douleur.

3- Massage sous l'Eau

Combinaison des apports de massage et de l'eau thermale en douche fine. Le massage, réalisé par un masseur kinésithérapeute D.E, se fait par effleurage, friction, pétrissage, vibration et pression sous rampe d'eau thermale.

4- Mobilisation en piscine

Effectuée par un masseur kinésithérapeute D.E, elle consiste en une mobilisation active articulaire

en piscine thermale. Spécialement indiquée dans la récupération douce d'amplitudes articulaires pathologiquement restreintes.

5- Application de boue

Les thermes de Capvern fabriquent et conditionnent leur propre boue mélangée à l'Eau Thermale de la source du Bouridé. Très émolliente, cette boue est utilisée en applications locales, uniques ou multiples, à 45°. Elle est constituée de quatre volumes d'eau thermale de la source du Bouridé (riche en algues cyanophycées) et d'un volume d'argiles vertes. L'indication majeure des illutations est dans le traitement des affections rhumatismales (goutte exclue). Les patients souffrant de tendinopathies reçoivent quant à eux des illutations froides.

6- La douche à la térébenthine

Projetée sur la peau pendant 3 minutes à une température de 38° sous forme de brumisation sur les zones douloureuses. Ce soin a des vertus antalgiques très puissantes et anti-inflammatoire.

PRÉ-DIABÈTE ET CHOLESTÉROL

Une prise en charge 100% naturelle

LES AFFECTIONS DIGESTIVES

Là encore l'eau de Capvern joue un rôle important grâce à la cure de boisson, on peut noter une diminution du traitement antidiabétique oral.

En complément du traitement thermal, il est primordial d'avoir un suivi diététique et un coaching sportif afin de ne pas épuiser son capital pancréatique !

Capvern est reconnue comme la station électorale des pathologies hépatiques tropicales.

La cure occupe ici une place de choix dans l'arsenal thérapeutique des affections hépatobiliaires et permet :

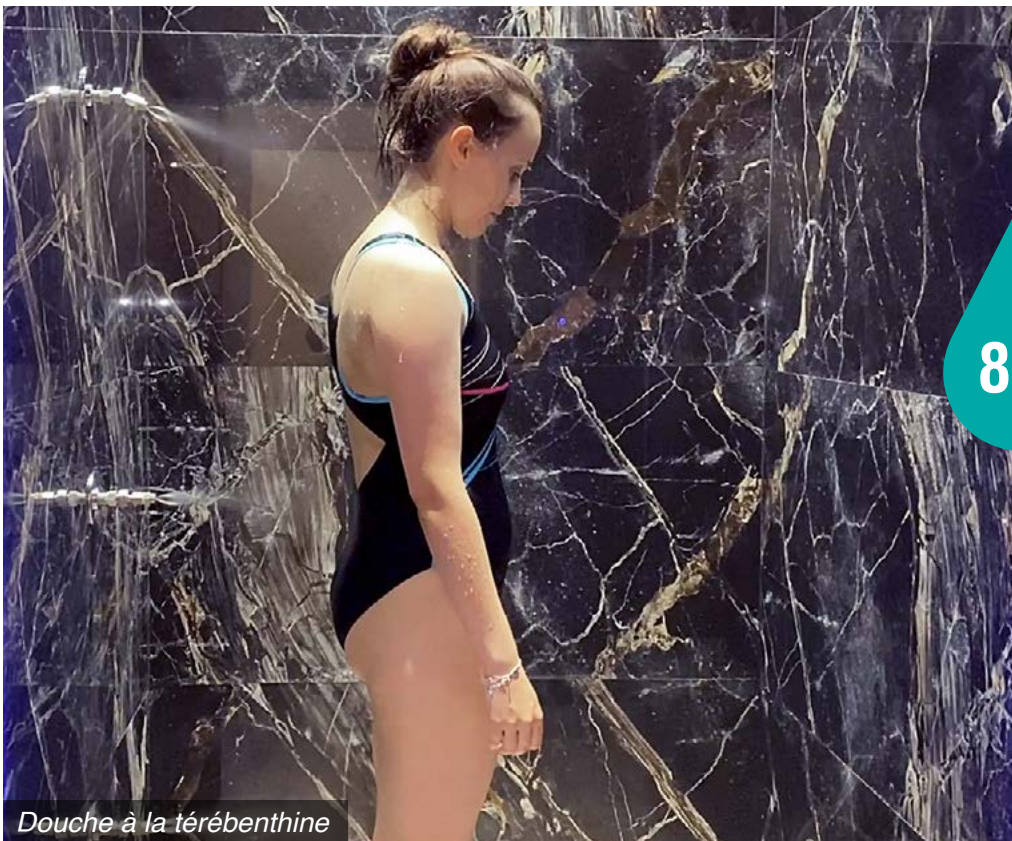
- ◆ La disparition des troubles fonctionnels et dyspeptiques
- ◆ La sédation des phénomènes douloureux spasmodiques, même en présence d'une lithiase vésiculaire connue
- ◆ L'amélioration de la tolérance chez les sujets souffrant de lithiase
- ◆ L'amélioration ou la normalisation biologique chez des malades présentant une hépatite chronique, des séquelles d'hépatite virale ou toxique.

LES MALADIES MÉTABOLIQUES

Qu'est-ce qu'une maladie métabolique ? Le syndrome métabolique est un signe avant-coureur de problème de santé pouvant devenir grave, qui peut se définir par un taux de cholestérol avec une lipoprotéine de basse densité (mauvais cholestérol), une obésité abdominale qui multiplie par deux le risque de maladie cardiovasculaire, une hypertension chronique ou un taux trop élevé de triglycérides sanguins.

Les soins sur les pathologies de l'appareil urinaire, digestif, et les maladies métaboliques.

Cure de boisson à domicile, bain avec aérobain ou avec douche en immersion, cataplasme, compresses d'eau thermale, douche générale et locale au jet, douche pénétrante.



8%

C'est la baisse de glycémie constatée en moyenne

Douche à la térébenthine

VOUS PRÉPARER

Une cure thermale est un acte médical. Pour donner lieu à un remboursement, elle doit obligatoirement être prescrite par un médecin et durer 18 jours consécutifs (pas de soins le dimanche).



PRISE EN CHARGE DES ASSURÉS SOCIAUX ET DES AYANTS DROITS

Les orientations :

RH : Rhumatologie AU : Affection Urinaire AD : Affection Digestive

- La demande de prise en charge se fait auprès de votre médecin traitant et doit être effectuée avant de faire votre réservation.
- Vérifier que le médecin ait bien rempli votre formulaire en précisant l'orientation (AU/AD/RH). Vérifier l'ordre de vos orientations si vous en avez 2 !
- Envoyer votre formulaire de prise en charge à votre caisse d'assurance maladie. Il n'est pas nécessaire d'attendre la réponse de votre caisse d'assurance maladie pour faire votre réservation. Les prises en charges sont valables pour l'année civile en cours.

LA RÉSERVATION

Périodes de réservation :

Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Septembre	Octobre
Conseillé	Conseillé	Fréquenté	Conseillé	Fréquenté	Très fréquenté	Très fréquenté

- Envoyez votre fiche de réservation par courrier ou optez pour la version dématérialisée sur notre site internet :



www.thermes-de-capvern.fr

- Joindre un chèque d'acompte de 50€ à l'ordre des Thermes pour valider votre réservation. Dès que votre réservation sera traitée, vous recevrez une lettre de confirmation.
- Réservez votre hébergement (hôtel, meublé, camping). L'Office de Tourisme pourra vous envoyer le guide de séjour : **05 62 39 00 46**
- Réservez votre rendez-vous chez le médecin thermal dès que vous avez fixé votre date de cure. Les médecins consultant à Capvern :

Médecin des thermes

65130 Capvern les Bains
Médecine thermale
07 82 78 49 24

Dr Rodica LAZAR

65130 Capvern les Bains
Médecine thermale
05 62 39 01 69

Dr Mathieu

DOS SANTOS
65130 Capvern Village
Médecine thermale
05 62 39 04 07

Dr Olivier CRAVERO

65130 Capvern les Bains
Médecine thermale, Nutrition,
Homéopathie, Acupuncture
05 62 98 46 93

AVANT DE PARTIR N'OUBLIEZ PAS :

- L'accord de prise en charge de votre cure délivré par votre Caisse d'Affiliation (vérifier les orientations, la station et le tampon).
- Votre dossier médical

Accessoires de cure :

- Verre de cure
- Sandalettes antidérapantes (à usage réservé à la cure)
- Maillot de bain (pas de short long pour les messieurs)
- Bonnet de bain

À noter : tous les accessoires sont disponibles et vendus sur place. Les serviettes et peignoirs de bain sont prêtés chaque jour. Votre sac de cure vous est offert à votre arrivée !

MODALITÉ DE RÈGLEMENT LORS DE VOTRE INSCRIPTION AUX THERMES

À votre arrivée

Un chèque de caution de la totalité de votre cure vous sera demandé si vous n'avez pas reçu votre prise en charge le jour de votre inscription aux Thermes. **Celui-ci sera encaissé si vous n'êtes pas en possession de votre prise en charge à la fin de votre séjour.**

Vous devrez faire l'avance de la part mutuelle et du complément tarifaire (possibilité de faciliter le paiement en plusieurs fois).

Une facture (attestation de cure) vous sera remise à la fin de votre séjour afin de vous faire rembourser dans le cas où vous seriez pris en charge par votre mutuelle.

PLANNING DE VOS SOINS

Il vous sera remis à votre arrivée, une fois que vous aurez vu le médecin thermal et que nous serons en possession de votre ordonnance médicale. Il est impératif de respecter les horaires fixés, sans quoi vous risqueriez de perdre le bénéfice de soin attribué.



TARIFS DES CURES CONVENTIONNÉES 18 JOURS

Sous réserve de modifications des tarifs conventionnés

Forfait 1 ^{ère} orientation thérapeutique	Tarif	Complément tarifaire 2024
Affections urinaires et digestives (AU/AD1) Cure de boisson à la buvette + 72 soins	542,45 €	97,73 €
Affections urinaires et digestives (AU/AD3) Cure de boisson à la buvette + 63 soins + 9 séances de Kinésithérapie individuelles en supplément	481,04 €	86,67 €
Rhumatologie 1 - (RH1) Cure de boisson à la buvette + 72 soins	574,51 €	103,51 €
Rhumatologie 2 - (RH2) Cure de boisson à la buvette + 54 soins + 18 séances de Kinésithérapie en supplément (9 massages + 9 piscines ou 18 piscines)	459,55 €	82,78 €
Rhumatologie 3 - (RH3) Cure de boisson à la buvette + 63 soins + 9 séances de Kinésithérapie en supplément	536,14 €	96,59 €

Séances de Kinésithérapie	Tarif	Complément tarifaire 2024
9 piscines collectives	47,83 €	8,61 €
18 piscines collectives	95,23 €	17,16 €
9 massages individuels	118,97 €	21,44 €
9 massages individuels + 9 piscines collectives	166,80 €	30,05 €

Forfait 2 ^{ème} orientation thérapeutique	Tarif	Complément tarifaire 2024
Affections urinaires et digestives (AU/AD1) 36 soins supplémentaires à la 1 ^{ère} orientation Rhumatologie	271,23 €	48,87 €
Rhumatologie (RH) 36 soins supplémentaires à la 1 ^{ère} orientation Affections urinaires et digestives*	287,25 €	51,75 €

* Pour les Maladies Métaboliques le code est également AD

SÉANCES ET FORFAITS LIBRES

Buvette

Ordonnance médicale demandée

- 🔥 7 séances **32 €**
- 🔥 18 à 21 séances **65 €**

Buvette + Eau à domicile

Ordonnance médicale demandée

- 🔥 7 séances **54 €**
- 🔥 18 à 21 séances **98 €**

Gymnastique

Certificat médical de non contre-indication ou d'aptitude demandé

- 🔥 1 séance **6,50 €**
- 🔥 9 séances **47 €**
- 🔥 18 séances **84 €**
- 🔥 Coaching individuel **45 €**

Psychologue

- 🔥 3 entretiens **165 €**
- 🔥 1 entretien **60 €**

Mobilisation en piscine

Forfait valable avec une cure thermale

- 🔥 9 séances : **32 €**
- 🔥 18 séances : **64 €**

Diététique

- 🔥 Consultation diététique **35 €**
- 🔥 Atelier cuisine **29 €**
- 🔥 3 séances **87 €**
(2 consultations, 1 atelier cuisine)

Forfait détente

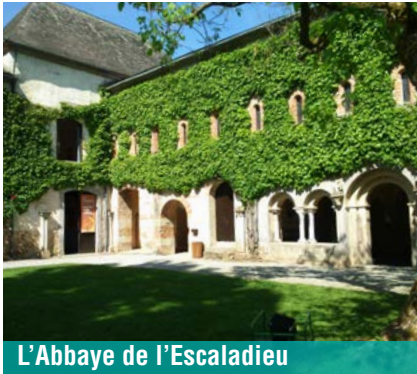
- 🔥 1/2 journée 3 soins **43 €**
 - Bain avec aérobains ou étuve
 - Douche générale au jet
 - Hydrojet en piscine
 - Accès libre à la salle de musculation

SOINS À LA CARTE

Bain avec aérobain	15 €
Bain avec douche sous-marine	20 €
Douche locale	7,50 €
Douche générale	11 €
Douche pénétrante	16 €
Douche forte pression en piscine	19 €
Douche à la térébenthine 6 séances	30 €
Douche à la térébenthine 9 séances	40 €
Illutation locale unique	13 €
Illutation locale multiple	21 €
Cataplasme app. locale unique	12 €
Cataplasme app. locale multiple	16 €
Compresse	8 €
Étuve générale	16 €
Étuve locale	12 €
Piscine de mobilisation	14 €
Massage	24 €
Sudation	8,50 €

CHANGEZ D'AIR !

Un séjour à Capvern Les Bains vous offre immanquablement de belles perspectives. Celles de découvrir un patrimoine naturel et culturel étendu, diversifié, enrichissant. Prenez le temps d'en apprécier l'originalité et l'authenticité... et vous goûterez des moments inoubliables.



L'Abbaye de l'Escaladieu



Château de Mauvezin



Les Baronnies



Parc National des Pyrénées et Réserve Naturelle du Néouvielle



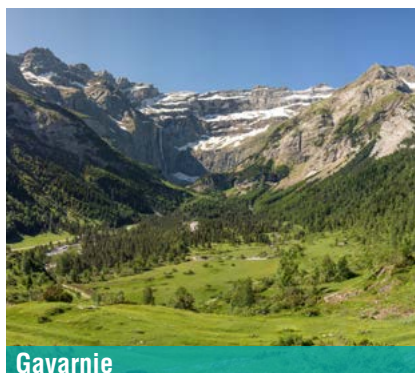
Le Pic du Midi



Gouffre d'Esparros



St-Bertrand de Comminges



Gavarnie



Grottes de Labastide et Gargas



LES SEMAINES THERMALES

Prenez du temps pour vous avec votre semaine thermale de 6 jours



LA SEMAINE THERMALE ROSE

309 €

Une parenthèse pour soi. Une semaine avec des soins pour améliorer votre posture, votre mobilité et pour prendre soin de vous.

Au programme :

- ◆ 3 Bains
- ◆ 3 Douches locales
- ◆ 3 piscines de mobilisation
- ◆ 6 Gymnastiques douces
- ◆ 6 Applications de boue
- ◆ 1 Massage du dos
- ◆ 1 Soins du visage

LA SEMAINE THERMALE CONFORT DU DOS

360 €

Pour calmer l'inflammation, apaiser vos douleurs, détendre et mobiliser en douceur vos articulations.

Au programme, 4 soins par jour :

- ◆ Application de boue
- ◆ Aérobain
- ◆ Étuve
- ◆ Massage sous l'eau (3 maximum)
- ◆ Piscine (3 maximum)



LA SEMAINE THERMALE CONFORT DES REINS ET CYSTITES

309 €

Pour faciliter le drainage du système rénal, faciliter l'expulsion des débris après une lithotripsie, pour contribuer à éviter les récurrences de calculs rénaux, pour apaiser des vessies irritées.

Au programme, 4 soins par jour :

- ◆ Cure de boisson
- ◆ Douche rénale ou Aérobaïns
- ◆ Douche générale ou application de cataplasmes
- ◆ Douche pénétrante

Une prescription du médecin de la station est obligatoire pour la cure de boisson.

LA SEMAINE THERMALE THERM'INCEUR

299 €

Envie de retrouver votre ligne idéale, votre équilibre ?

Au programme :

- ◆ 2 consultations diététique
- ◆ Atelier cuisine
- ◆ Gymnastique en salle 1 jour sur 2
- ◆ 2 Coachings
- ◆ 1 séances d'aqua sport
- ◆ 1 Séance de réflexologie
- ◆ 1 Séance Palper Rouler minceur
- ◆ 1 Massage du dos
- ◆ Entrée au centre thermo-ludique l'Edenvik 1h30 par jour

Options voir page 19

LA SEMAINE THERMALE DÉTENTE

279 €

Pour s'offrir une parenthèse détente et faire attention à soi.

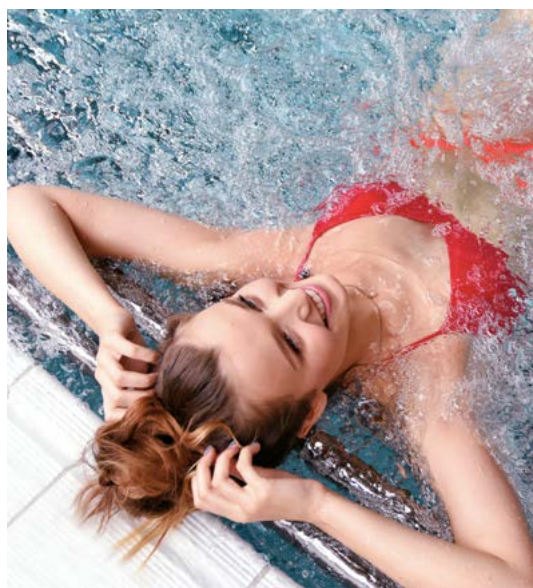
Au programme, 3 soins par jour :

- ◆ Bain avec aérobain ou étuve lombaire
- ◆ Douche générale au jet
- ◆ Hydrojet en piscine + Accès libre en salle de musculation

LA SEMAINE THERMALE LIBERTÉ

250 €

3 soins à la carte par jour (sauf la piscine de mobilisation et les massages).



Surveillance médicale :

Vous devez nous fournir obligatoirement un certificat médical de moins de 3 mois de non contre-indication aux soins proposés, certificat délivré soit par votre médecin traitant, soit par un médecin de la station.

Pour les forfaits avec une cure de boisson, une prescription d'un médecin de la station vous sera demandée.

Les Semaines Thermales peuvent débuter du lundi au samedi à votre convenance.

À noter : pas de soins le dimanche.

Un soin non utilisé ne peut faire l'objet d'une déduction tarifaire.

Peignoir et serviettes sont fournis chaque jour. Des sandalettes anti-dérapantes pour toutes les zones de soins, ainsi qu'un maillot et un bonnet de bain pour l'accès à la piscine sont obligatoires.

Un soin ne peut pas être remplacé par un autre.

Tarifs non soumis au remboursement par la Sécurité Sociale

L'hébergement et les honoraires médicaux ne sont pas compris dans les tarifs.



PROGRAMMES MINCEUR

Voici comment vous allez perdre du poids avec les programmes Minceur !



Envie de retrouver votre ligne idéale, votre équilibre ? Essayez le séjour Therm'inceur accompagné du programme d'éducation thérapeutique du patient, une prise en charge complète pour votre cure d'amaigrissement.

En complément de votre cure thermale, les Thermes de Capvern les Bains vous proposent des programmes complémentaires personnalisés d'amaigrissement.

Des professionnels de la station (médecins, diététicienne, professeur de gymnastique, les thermes et les restaurateurs) assemblés au sein de la marque Minceur Vitale, s'engagent afin d'accompagner les personnes dont l'objectif est de perdre du poids et prendre soin de leur santé.

Des soins personnalisés autour d'une eau thermale bienfaitrice unique au monde !

PROGRAMME THERM'INCEUR

Notre programme à la carte pour un résultat à la hauteur de vos attentes !

Nous vous avons préparé du sur-mesure pour votre cure d'amaigrissement.

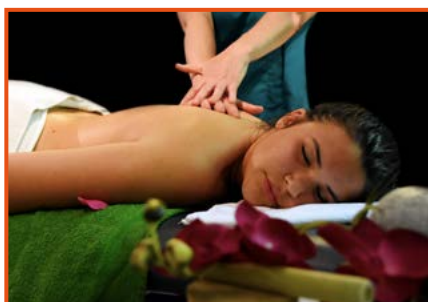
L'activité physique encadrée, la diététique, la cure de boisson, sont les ressources nécessaires pour prendre soin de vous. Plusieurs intervenants professionnels de la nutrition et de la santé, vous proposent différentes prestations et les adaptent suivant vos besoins. L'objectif est de trouver votre équilibre parmi nos solutions proposées et ainsi gagner de nouvelles habitudes pour votre bien-être dans votre vie au quotidien.

Notre eau thermale exceptionnelle contribue à votre perte de poids ! **En effet, on note une baisse de la masse grasseuse grâce aux soins d'hydrothérapie et de la cure de boisson dans une cure thermale en affection digestive.**

Le programme Therm'inceur peut compléter un programme ETP.



FORFAITS DE BASE THERM'INCEUR	6 JOURS 299€	6 JOURS SOINS THERMAUX 599€	18 JOURS 330€
Suivi diététique			
2 consultations diététique	✓	✓	✓
Atelier cuisine	✓	✓	✓
Activités physiques			
Gymnastique en salle 1 jour sur 2 (30 minutes gym + 30 minutes appareils)	✓	✓	✓
2 Coachings	✓	✓	✓
Séances d'aqua sport	1	1	3
Bien-être			
1 Séance de réflexologie	✓	✓	✓
Séances (20 min) Palper Rouler minceur	1	1	2
Entrée au centre thermo-ludique l'Edenvik 1h30 par jour	✓	✓	✓
Massage du dos (20 min)	1	1	✗
Hydrothérapie			
	✗	✓	✗



OPTION SÉRÉNITÉ *En complément de la base*

180 €

- 1 Modelage aux pierres chaudes
- 1 séance de Watsu ou de Shiatsu
- 1 Modelage sonore



OPTION SPORTIF *En complément de la base*

6 jours 43,50 €

- 3 séances de gymnastique
- 1 séance d'Aqua bike
- 1 séance d'Aquagym

18 jours 113 €

- 9 séances de gymnastique
- 3 séances d'Aqua bike
- 3 séances d'Aquagym



OPTION DIÉTÉTIQUE *En complément de la base*

6 jours 80 € (10 repas)

18 jours 272 € (34 repas)

- Paniers à cuisiner
- Vous devez posséder une cuisine dans votre logement pour la préparation des repas*

Tarifs non soumis au remboursement par la Sécurité Sociale

L'hébergement et les honoraires médicaux ne sont pas compris dans les tarifs.

MAIGRIR DURABLEMENT ET TRAITER L'OBÉSITÉ

Je suis acteur de ma santé, je prends en charge mon surpoids ou mon obésité.



LE PROGRAMME ÉDUCATIF DU PATIENT

Ce programme s'adresse aux personnes qui veulent s'engager et être accompagnés dans une démarche de perdre du poids durablement. Pour cela, il est primordial de :

- ◆ Mieux connaître sa maladie
- ◆ Mieux se connaître
- ◆ Acquérir et renforcer ses compétences

L'étude clinique *Maâthermes* conduite notamment aux Thermes de Capvern montre les effets positifs d'une cure thermale sur la perte de poids avec la cure de boisson d'eau de source, renforcée par l'offre complète d'activités physiques, l'équilibrage alimentaire, le bien être psychologique et physique.

Le programme d'ETP permet d'approfondir, d'accompagner et de pérenniser les résultats obtenus.

PARCOURS DU PROGRAMME

- 1 Diagnostic éducatif d'1h avec l'infirmière coordinatrice qui vous accompagne tout au long du programme. Élaborations des objectifs et choix des ateliers.
- 2 Participation aux différents ateliers choisis lors du diagnostic.
- 3 Bilan avec chaque professionnel des ateliers parcourus. Objectifs validés pour le retour à la maison.
- 4 Bilan global avec la coordinatrice. Validation des objectifs à réaliser.
- 5 Retour à la maison avec le suivi de la coordinatrice à 1 mois, 3 mois et 6 mois après le programme.

LES ATELIERS PROPOSÉS



Adapter son activités physique
Bouger
Bouger à la maison
Je comprends l'activité physique



Atelier de cuisine
Étiquettes alimentaires
Compulsions alimentaires
Équilibrer ses repas
Consultation diététique



Expérimenter le lâcher prise
Améliorer son estime de soi
Groupe de parole
S'expliquer la maladie
Gérer ses douleurs

PANIERES DIÉTÉTIQUES À CUISINER

Les paniers sont composés pour trois jours (soit 6 repas distribués 2 fois par semaine). Chaque panier comprend les ingrédients nécessaires pour cuisiner vos repas (déjeuners et dîners) ainsi que les recettes.

95%
de nos clients apprécient
nos paniers diététiques
pendant leur cure
thermale !

- ◆ Nos repas sont certifiés par la marque Minceur Vitale.
- ◆ L'objectif est de vous rendre acteur de votre perte de poids.
- ◆ Nos prestations sur l'accompagnement diététique personnalisé sont un atout indéniable dans le cadre de nos programmes Minceur des Thermes de Capvern les Bains.
- ◆ Durant votre séjour aux Thermes, nous vous proposons des paniers diététiques, élaborés par notre diététicienne. Elle établit les menus et vous propose des recettes savoureuses avec des produits locaux (en grande majorité) et de saison à cuisiner chez vous.
- ◆ À l'issue de la cure, vous serez autonome et capable de cuisiner sainement et équilibré.

Vous devez résider dans un logement équipé d'une cuisine pour préparer vos repas diététiques.

INFO COMPLÉMENTAIRES

- ◆ Des cours de cuisine vous sont proposés par la diététicienne, tous les mercredis midi (29 €).
- ◆ Idéal pour parfaire vos techniques culinaires ou bénéficier de davantage de conseils !
- ◆ Les ingrédients des recettes sont sous réserve de modifications, selon les approvisionnements et la saison.
- ◆ Une accommodation des menus est possible en cas d'allergies et/ou intolérances alimentaires.

Un délai minimum d'une semaine est nécessaire pour toute commande de paniers repas (*attention nombre de places limitées*).

Pour réserver, appelez le bureau d'accueil au : **05 62 39 00 02**

Le repas : **8 €/personne**, avec recette et conseils.

Tout panier commandé ne peut être annulé ou remboursé.





L'EDENVIK

Découvrez l'Edenvik, l'espace thermoludique des Thermes de Capvern, entièrement dédié à l'équilibre des sens au cœur des Pyrénées !



Ressourcez-vous dans ses bassins bouillonnants alimentés par la bienfaitrice source de Capvern à 33°... Purifiez-vous dans sa loge viking, son hammam aux ambiances scandinaves... Reposez-vous dans une atmosphère de sérénité et un décor unique de bois sculpté. Appréciez, savourez, respirez... C'est l'Edenvik !

L'EDENVIK EST OUVERT

Du mardi au samedi
de 15h à 19h

Dimanche
de 14h à 19h

Les enfants sont acceptés à partir de 9 mois.

PENSEZ À VOUS

FAITES-VOUS DU BIEN !

Ici, tout est ambiance tranquille, zen : bois sélectionnés avec le plus grand soin, granites des Pyrénées et eau thermale de Capvern. Les sculptures de tête de dragons ou de rapaces évoquent les proues des navires Viking dont la maîtrise des courants marins fut légendaire. L'Edenvik, un lieu magique !

☎ 05 62 39 33 32



Nous vous invitons
à visiter notre site :
www.ledenvik.fr



BAR À BEAUTÉ **NOUVEAU**

Découvrez les produits cosmétiques haut de gamme avec *Estime et Sens* et *Eye Care* utilisés et proposés en boutique par l'esthéticienne.



SOINS ESTHÉTIQUES

Gommage, hydratation, épilation. Grâce à une gamme de produits bio et les mains expertes de notre esthéticienne, offrez-vous un moment de douceur.

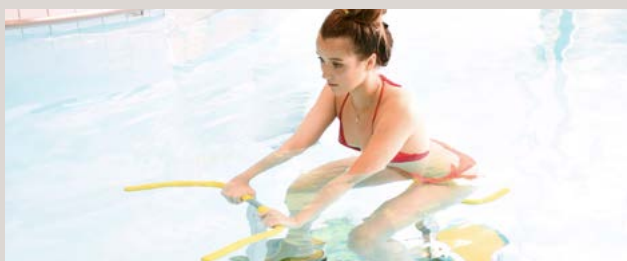
Minceur

- ◆ Modelage Palper rouler
- ◆ Gommage, massage drainant
- ◆ Enveloppement minceur
- ◆ Soin booster minceur
- ◆ Rituel Minceur

Soins du corps indiens

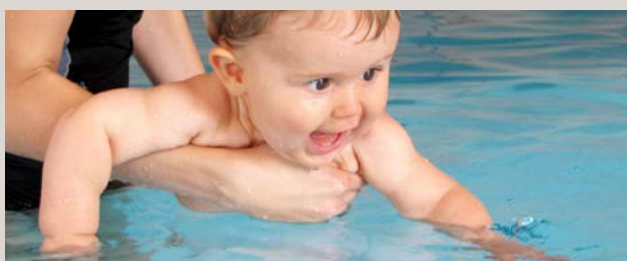
- ◆ Shirochampi (massage de la tête)
- ◆ Abhyanga (massage du corps)
- ◆ Massage au bol Kansu (massage des pieds).

Beaucoup d'autres modelages et massages du monde sont à découvrir.



AQUABIKE + AQUAGYM

Travail du cœur et élimination de calories, en douceur, dans le respect des articulations et sans courbature ; massage drainant très efficace contre la cellulite et la peau d'orange favorisant le retour veineux contre l'effet *jambes lourdes*.



NATATION JEUNES ENFANTS

Prénatal : pour les futures mamans, un cours d'aquagym et de relaxation de 45 min en petit collectif.

Bébés nageurs : à partir de 6 mois et jusqu'à 3 ans d'une durée de 45 min en petit collectif, dans un bassin d'eau thermale relaxante à 33°.

Initiation à la natation : pour les enfants à partir de 4 ans en collectif réduit d'une durée d'une demi-heure.



COACHING SPORTIF ET DIÉTÉTIQUE

Nos professionnels de la santé vous accueillent pour un entretien personnel afin de vous préparer un programme personnalisé et adapté. Vous serez accompagné pendant votre séjour et vous bénéficierez d'un bilan en fin de cure.



PILATE

Une séance de Pilate sollicite l'ensemble des muscles du corps. Renforce les muscles profonds, la respiration et le système cardiovasculaire. Gagnez en tonicité du bas du ventre tout en douceur, avec une respiration thoracique, tout le corps est mis en déséquilibre pour travailler les muscles stabilisateurs.



ATELIERS DIÉTÉTIQUE

Consultations et ateliers de diététique d'1h vous assurent une nutrition rationnelle et optimale afin de maintenir le meilleur état de santé possible.



AQUA-PHOBIE : VAINCRE SA PEUR DE L'EAU

En groupe restreint, vous apprendrez à *apprivoiser* l'eau à votre rythme. L'objectif est de se libérer du blocage du corps et de l'esprit et d'aboutir au plaisir de l'eau, en douceur...

PROCHE DE VOUS, PROCHE DE CHEZ VOUS !



EN VOITURE

30 mn de Tarbes
1 h 30 de Toulouse
1 h de Pau

3 h de Bordeaux
4 h de Montpellier
7 h de Paris

Accès facile, à 3 mn de l'autoroute A64, sortie n°15
Suivre *Capvern* puis *Capvern-Les-Bains* (D817)



EN TRAIN

1 h 30 de Toulouse
3 h 30 de Bordeaux
7 h de Paris

Gare de Capvern à 3 km
des Thermes.



EN AVION

Aéroports :

Tarbes Lourdes Pyrénées (35 km)
Pau pyrénées (60 km)
Toulouse Blagnac (130 km)



EN BUS

Navette SNCF
*Gare de Lannemezan >
Capvern les Bains*



Renseignez-vous vite !
05 62 39 00 02
www.thermes-de-capvern.fr

Thermes de Capvern Les Bains
480, rue des Thermes
65130 CAPVERN LES BAINS

