

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 complémentaires personnalisés d'amaigrissement.

Les cures diététiques sont éprouvées et durables... le secret de ces programmes spécifiques ? La conjugaison de l'eau thermale, de la diététique, des activités physiques, de l'accompagnement par le corps médical et de la détente...

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 pôle diététique des Thermes de Capvern les bains vous propose un accompagnement dans la perte de poids. Afin de définir les soins spécifiques à programmer, notre équipe de professionnels de la santé propose plusieurs programmes minceur pendant votre séjour aux Thermes :

LE PROGRAMME THERM'INCEUR 6 OU 18 JOURS

Toutes les ressources réunies pour mincir durablement. Programme personnalisé grâce à ses options au choix (les options sont définies suivant le profil du patient et ses besoins) : **Sérénité**, **Sportive** et **Diététique**.

LE PROGRAMME D'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE DU PATIENT (ETP)

« Je suis acteur de ma santé, je prends en charge mon surpoids ou mon obésité ». L'ETP se déroule sur 12 ou 18 jours. Vous définissez votre programme personnalisé avec notre infirmière référente. Vous pouvez l'associer au programme Therm'inceur et à une cure conventionnée. Ce programme médicalisé est certifié par l'Agence Régionale de la Santé.



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

CURE POST-CANCER DU SEIN RETROUVEZ VOTRE ESTIME

L'après-cancer est une période psycho-logiquement compliquée pour la patiente en rémission. Au terme de traitements lourds, outre les douleurs physiques, les patientes éprouvent un fort sentiment de perte de féminité. L'image et l'estime de soi sont affectées.

Les Thermes de Capvern spécialistes de la minceur et de la rhumatologie, sont réputés pour ses eaux diurétiques et anti-infectieuses. Les soins sont d'une grande qualité et notre personnel est bienveillant. Un médecin thermal vous accompagne tout au long de votre cure. Notre centre thermo-ludique, spécialiste des activités de bien-être et de bien vivre, vous offre les meilleurs thérapeutes. Il vous accompagne au mieux pour retrouver une qualité de vie satisfaisante. Vous bénéficiez d'un temps privilégié pour vous réapproprier votre corps et votre esprit. Pour cela, nous avons travaillé en étroite collaboration avec nos équipes de professionnels afin d'offrir le meilleur accompagnement possible.

Renseignez-vous pour connaître nos dates de cure post-cancer du sein (nombre de place limité).



Nous vous réservons des rencontres individuelles avec nos spécialistes santé :

- ◆ Médecins thermaux
- ◆ Infirmière
- ◆ Diététicienne
- ◆ Psychologue
- ◆ Esthéticienne
- ◆ Professeur spécialisé en activités physiques adaptées.
- ◆ Et toute notre équipe d'agents thermaux qualifiés

NOUVEAU

SEMAINE ROSE

Pour les personnes qui n'ont pas le temps de suivre le programme Post-cancer du sein de 12 ou 18 jours, nous mettons en place la Semaine Rose. Une parenthèse pour soi avec 3 ou 4 soins par jour durant 6 jours.

ÉVOLUTION DE NOS PRESTATIONS EN MASSO-KINÉSITHÉRAPIE

NOUVEAU

Cette pratique est exercée par des kinésithérapeutes, titulaires d'un diplôme d'état. C'est une activité raisonnée mettant la personne au centre du projet, visant à la rendre coauteur dans la gestion de ses capacités fonctionnelles, de son autonomie et de sa santé. Laurence, très appréciée déjà de nos curistes, vous propose des ateliers sur vos douleurs chroniques, la perte d'équilibre, les troubles digestifs et intervient aussi sur les adhérences cicatricielles et séquelles de radiothérapie. Pour cette nouvelle saison, nous accueillons Annabel, elle intervient sur les maladies neurologiques et propose de la rééducation en salle ou en piscine, elle pourra vous aider également sur vos pathologies touchant les cervicales et les épaules. Ces ateliers peuvent compléter votre cure thermale avec une prise de rendez-vous au bureau d'inscription : séance individuelle ou en petit groupe.



NOS CURES DU SOIR

Si l'activité professionnelle était un frein pour pouvoir se soigner, ce n'est désormais plus le cas. Les Thermes de Capvern les Bains ouvrent en soirée à partir de 15h jusqu'à 20h sur des dates précises (renseignements auprès du bureau d'inscription). Les personnes souffrant de pathologie nécessitant une prise en charge thermale et ayant des obligations personnelles et professionnelles peuvent profiter des bienfaits de l'eau thermale et demander à leur médecin une prescription pour une cure conventionnée de trois semaines. Suivant la ou les pathologies, les soins durent de 1h à 2h par jour du lundi au samedi.



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 thermique 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, pyéliques, la crénothérapie facilite la migration des calculs et l'indication thermique est excellente, les calculs pyéliques ou caliciels migrent le plus souvent

deux ou trois 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 thermique 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%

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 :

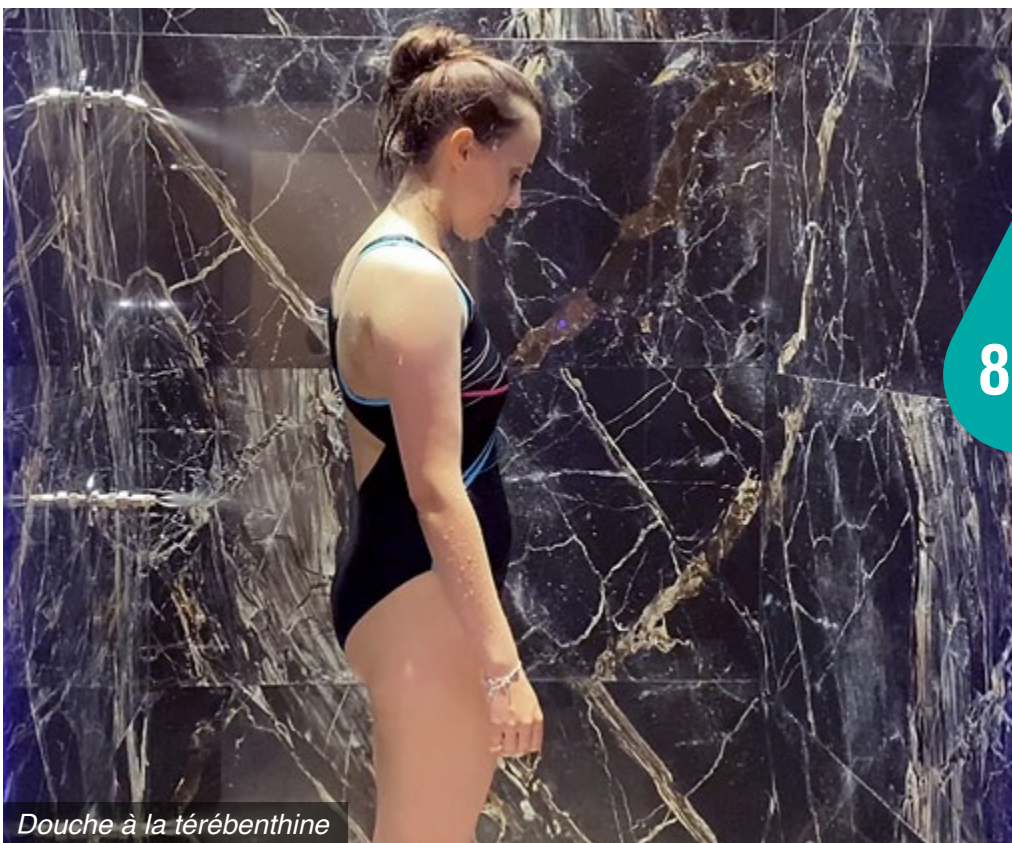
- ◆ La disparition des troubles fonctionnels et dyspeptiques
- ◆ La sédation des phénomènes douloureux spasmodiques, même en présence d'une lithiase vésiculaire connue
- ◆ L'amélioration de la tolérance chez les sujets souffrant de lithiase
- ◆ L'amélioration ou la normalisation biologique chez des malades 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.
- Assurez-vous de la présence du tampon ou signature de votre caisse d'assurance sur le formulaire de votre prise en charge.

LA RÉSERVATION

Périodes de réservation :

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

Pour le confort de nos curistes et afin d'éviter les trop fortes affluences sur certaines dates de la saison thermale, la direction met en place un quota de fréquentation maximum.

- 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. Les patients pris en charge à 100% par leur caisse d'assurance maladie n'ont pas d'acompte à verser. 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 :

Dr Sonia LORHO

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 boxer ou 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.

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 2023
Affections urinaires et digestives (AU/AD1) Cure de boisson à la buvette + 72 soins	525,50 €	80,60 €
Affections urinaires et digestives (AU/AD3) Cure de boisson à la buvette + 63 soins + 9 séances de Kinésithérapie individuelles en supplément	466,00 €	71,50 €
Rhumatologie 1 - (RH1) Cure de boisson à la buvette + 72 soins	556,50 €	85,40 €
Rhumatologie 2 - (RH2) Cure de boisson à la buvette + 54 soins + 18 séances de Kinésithérapie en supplément (9 massages + 9 piscines ou 18 piscines)	445,10 €	68,30 €
Rhumatologie 3 - (RH3) Cure de boisson à la buvette + 63 soins + 9 séances de Kinésithérapie en supplément	519,30 €	79,70 €

Séances de Kinésithérapie	Tarif	Complément tarifaire 2023
9 piscines collectives	46,30 €	7,10 €
18 piscines collectives	92,20 €	14,20 €
9 massages individuels	115,20 €	17,70 €
9 massages individuels + 9 piscines collectives	161,50 €	24,80 €

Forfait 2 ^{ème} orientation thérapeutique	Tarif	Complément tarifaire 2023
Affections urinaires et digestives (AU/AD1) 36 soins supplémentaires à la 1 ^{ère} orientation Rhumatologie	262,70 €	40,30 €
Rhumatologie (RH) 36 soins supplémentaires à la 1 ^{ère} orientation Affections urinaires et digestives*	278,30 €	42,60 €

* 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



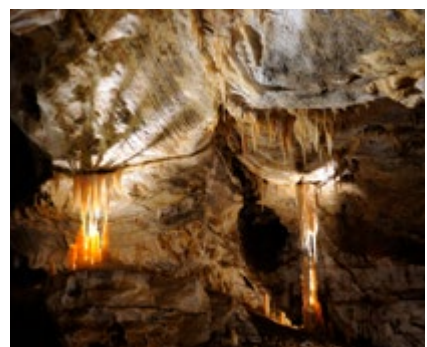
Les Baronnies



Parc National des Pyrénées et Réserve Naturelle du Néouvielle



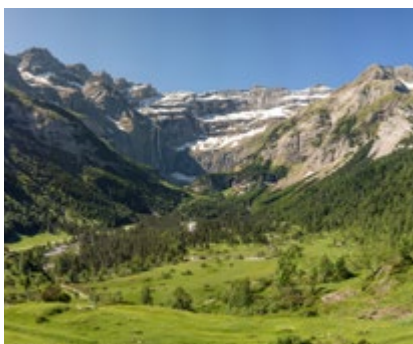
Le Pic du Midi



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 **NOUVEAU**

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 prodigué par un kinésithérapeute
- ◆ 1 Soin du visage

LA SEMAINE THERMALE CONFORT DU DOS

329 €

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

329 €

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 Aérobains
- ◆ Douche générale ou application de cataplasmes
- ◆ Douche pénétrante

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 par un kinésithérapeute
- ◆ Entrée au centre thermo-ludique l'Edenvik 1h30 par jour

Options voir page 19

LA SEMAINE THERMALE DÉTENTE

230 €

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

217 €

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 bienfaisante 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 par un kinésithérapeute (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.



LE PROGRAMME ÉDUCATIF DU PATIENT

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

LA CURE MINCEUR SE DÉCLINE AVEC LE PROGRAMME ÉDUCATIF DU PATIENT

Il est aujourd'hui établi que l'équilibre alimentaire et la condition physique participent à une bonne santé générale. Le surpoids est considéré comme véritable maladie chronique en France.

C'est pour cela que la prévention est une nouvelle intervention majeure dans la santé publique pour diminuer les problèmes de santé. Dans ce cadre, nous vous proposons un programme d'Éducation Thérapeutique du Patient (ETP) : *Je suis acteur de ma santé : je prends en charge mon surpoids ou mon obésité*. Ce programme est accessible à tous et peut être combiné avec une cure thermale d'amaigrissement ou d'une cure conventionnée en maladie métabolique ou en rhumatologie.

L'ETP vise à identifier vos besoins et vos attentes pour acquérir ou maintenir les compétences dont vous avez besoin pour gérer au mieux votre excès de poids. Vous êtes acteur de votre santé, vous élaborez votre programme d'amaigrissement avec nos professionnels qui vous présenteront nos différents ateliers, suivis d'entretiens individuels.

Pour un réel résultat, il se combine parfaitement avec notre programme Therm'inceur qui allie les efforts et le plaisir de prendre soin de vous.

L'ETP comprend des ateliers organisés et conçus pour vous rendre conscient et informé de votre pathologie. Ceci a pour but de vous aider à comprendre votre problème de surpoids et à collaborer sur vos responsabilités dans votre propre prise en charge, dans le but de vous aider à améliorer et maintenir une meilleure qualité de vie.

PROGRAMME

Concrètement, voici les étapes de ce programme :

- ◆ Élaborer un diagnostic éducatif individuel et personnalisé
- ◆ Définir votre programme personnalisé
- ◆ Planifier et mettre en œuvre les séances
- ◆ Réaliser une évaluation individuelle
- ◆ Votre suivi après votre retour de cure

L'ensemble des professionnels de la santé est impliqué et formé en éducation thérapeutique du patient : médecin, infirmier, diététicien, coach sportif, masseur-kinésithérapeute...

Détails du programme :

- ◆ 2 entretiens individuels en début et fin de séjour
- ◆ Jusqu'à 7 ateliers thématiques
 - Enrichir ses connaissances sur sa pathologie
 - Équilibrer son alimentation
 - Travailler sur soi
- ◆ Suivi d'1 mois, 3 mois et 6 mois après votre cure.

190 € seul

150 € combiné avec Therm'inceur.

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.

9€ l'entrée d'1h30 les Mardis !

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**

Spécialiste du sourcil (épilation, teinture, restructuration)

Pigmentation des sourcils

Spécialiste du regard (ré-haussement du cil, teinture)



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.

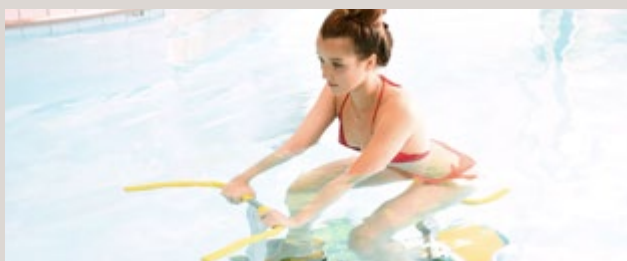
Minceur

- ◆ 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.

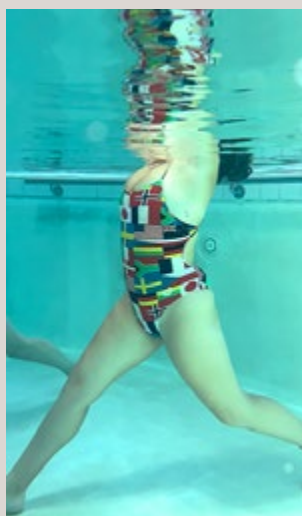
Bébés nageurs : à partir de 6 mois et jusqu'à 3 ans d'une durée de 45 min en petit collectif, dans un bassin d'eau thermale relaxante à 33°.

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

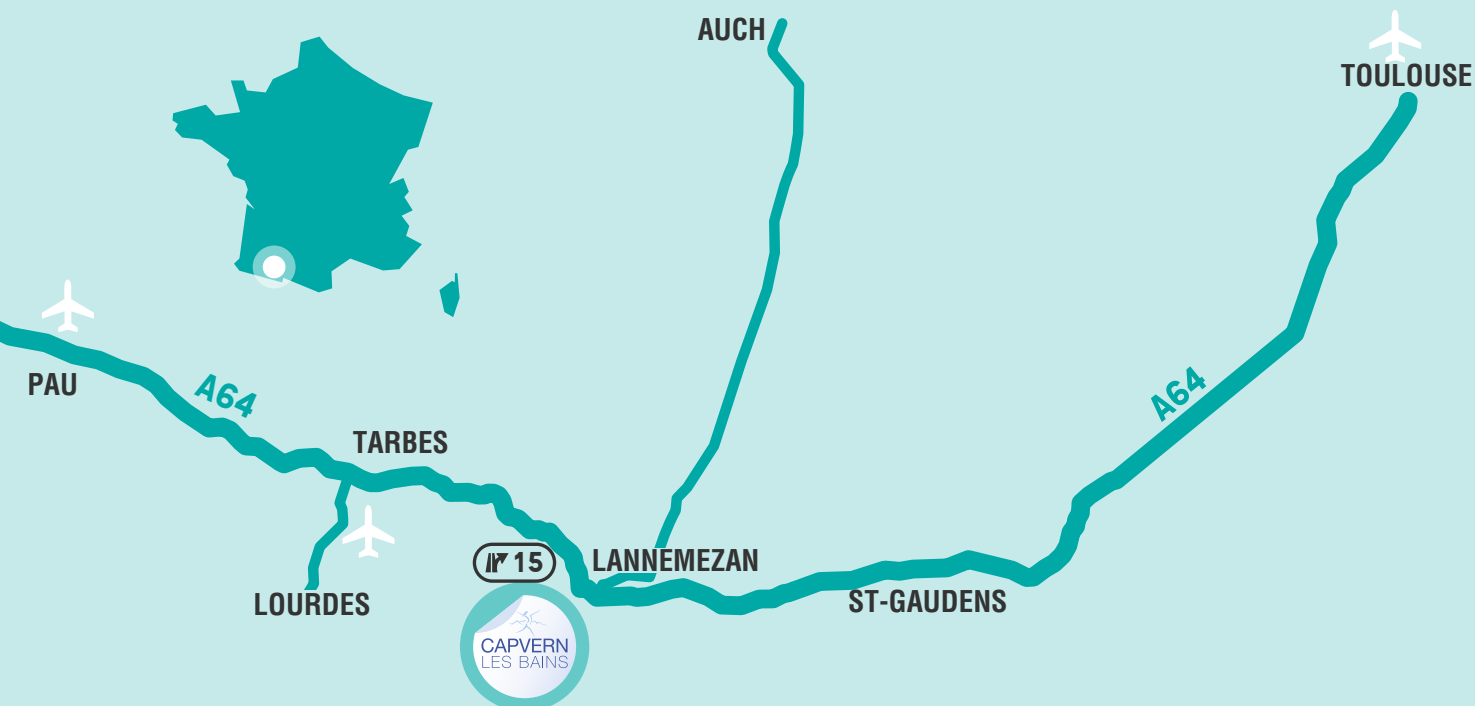
Consultations et ateliers de diététique d'1h vous assurent une nutrition rationnelle et optimale afin de maintenir le meilleur état de santé possible.



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

