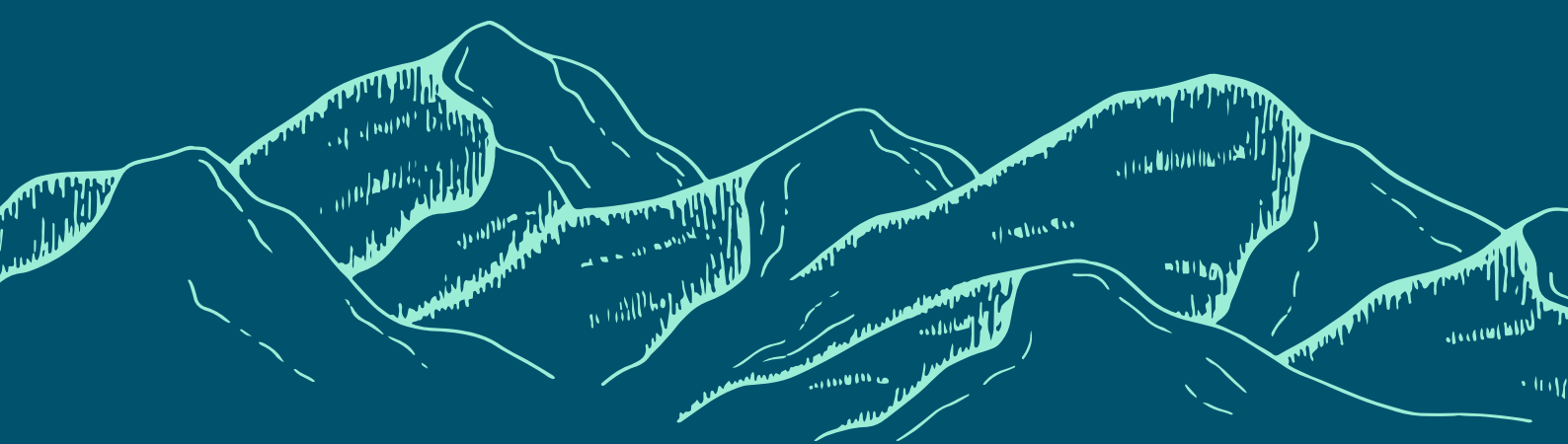




RESSOURCEZ-VOUS!



RHUMATOLOGIE
AFFECTION URINAIRE
AFFECTION DIGESTIVE
MALADIE MÉTABOLIQUE

— 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

Parcours santé 8

Cures conventionnées 16

Les Semaines thermales 18

Sport et Diététique 20

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 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. Elles sont particulièrement réputées pour la fonction urinaire.

Elles ont une action de desquamation sur l'épithélium urinaire, ce qui signifie que l'eau va faciliter l'évacuation des cellules mortes des voies urinaires.

Les eaux favorisent le drainage des débris lithiasiques dans de nombreux cas et notamment en post-lithotripsie.

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.

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



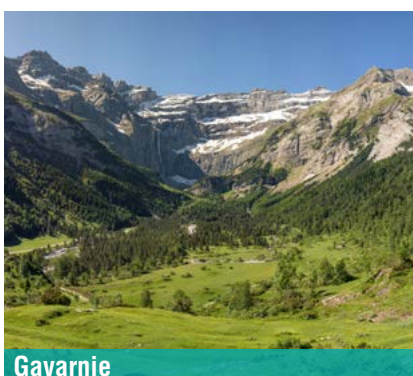
Le Pic du Midi



Gouffre d'Esparros



St-Bertrand de Comminges



Gavarnie



Grottes de Labastide et Gargas

NOS PROGRAMMES DE SOINS SPÉCIFIQUES

En complément de votre cure thermale, les Thermes de Capvern-les-Bains vous proposent des programmes personnalisés pour vous accompagner au mieux.



POST CANCER DU SEIN POUR AMÉLIORER L'ESTIME DE SOI



L'après-cancer est une période psychologiquement 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.

Profitez d'une parenthèse pour vous durant votre cure thermale conventionnée de 12 à 18 jours et participez aux séances individuelles et collectives du programme post-cancer du sein.

Bénéficiez ainsi d'un accompagnement par une équipe pluriprofessionnelle (socio-esthéticienne, esthéticienne, kinésithérapeute, professeure d'activité physique adaptée, psychologue, infirmière...) dans cette nouvelle étape de votre vie. Ce programme est possible après vos derniers traitements curatifs (chimiothérapie, radiothérapie, chirurgie).

Important : le formulaire spécifique de prise en charge du programme est disponible sur le site internet des Thermes de Capvern, sur la page du programme post-cancer du sein. Il doit être téléchargé puis rempli par le médecin généraliste.

Votre programme de soins peut être pris en charge à 100 % sous conditions par votre Assurance Maladie pour les personnes en Affection de Longue Durée.

L'ETP C'EST QUOI ?

L'Éducation Thérapeutique du Patient soutient les personnes vivant avec une maladie chronique dans l'auto-prise en charge de leur santé, par le recours à leurs propres ressources et avec l'appui d'une équipe de professionnels de soins qualifiés.

L'ETP est adaptée au patient et à sa maladie, elle peut se poursuivre tout au long de la vie. Elle fait donc partie intégrante du traitement des maladies chroniques et entraîne une amélioration de la santé et de la qualité de vie.

L'ETP est une méthode d'apprentissage en santé structurée, organisée et centrée sur la personne. Les étapes clés d'un programme d'ETP sont élaborées selon les recommandations de la Haute Autorité de Santé (HAS) et contrôlées par l'Agence Régionale de Santé (ARS).

Les étapes clés

- 1 Diagnostic éducatif d'1h avec l'infirmière coordinatrice qui vous accompagne tout au long du programme. Élaboration des objectifs et choix des ateliers.
- 2 Participation aux différents ateliers socles et à ceux choisis lors du diagnostic.
- 3 Bilan avec chaque professionnel des ateliers parcourus. Objectifs validés pour le retour à la maison et synthèse finale avec la coordinatrice.
- 4 Retour à la maison avec le suivi de la coordinatrice sur 3 temps après le programme.

ETP JE SUIS ACTEUR DE MA SANTÉ, JE PRENDS EN CHARGE MON SURPOIDS OU MON OBÉSITÉ

La station de Capvern-les-Bains est l'unique établissement thermal des Pyrénées à proposer un programme d'Éducation Thérapeutique du Patient sur l'obésité et le surpoids.

En France, l'obésité est considérée comme une maladie chronique, elle touche 17 % de la population des adultes, soit 7 millions de personnes. Derrière ces chiffres se trouvent des personnes aux histoires de vie, aux antécédents et aux parcours tous différents.

Ce programme s'adresse aux personnes qui veulent s'engager et être accompagnées dans l'objectif d'améliorer leur santé. Pour cela, il est primordial de :

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

NOUVEAU !

ETP MIEUX VIVRE AVEC SON ENDOMÉTRIOSE

Ce programme d'Éducation Thérapeutique du Patient peut être combiné à une cure thermique. Il est mené par des professionnels de la santé formés et contribue à l'amélioration de la qualité de vie des patientes atteintes de la maladie. Il est indiqué pour toutes les personnes atteintes d'endométriose, sous toute forme et peu importe la localisation ou la sévérité de la maladie. L'équipe experte vous propose des ateliers socles et personnalisés.

Objectifs

- 💧 Comprendre l'endométriose, ses mécanismes, ses symptômes et les conséquences sur sa santé.
- 💧 Agir sur ses douleurs.
- 💧 Améliorer l'image et l'estime de soi.

Plusieurs dates de sessions durant la saison thermique. Vous trouverez plus d'informations sur notre site internet.



EXEMPLES D'ATELIERS PROPOSÉS



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



Étiquetage alimentaires
Émotions et compulsions alimentaires
Équilibrer ses menus sur une semaine



Expérimenter le lâcher prise
Groupe de parole
S'expliquer la maladie
Gérer ses douleurs

PARCOURS SANTÉ DES PATHOLOGIES DU SYSTÈME URINAIRE

PRINCIPALES MALADIES TRAITÉES

Lithiases rénales, oxaliques, uriques et phosphatiques

Cystites récidivante (Infections urinaires)

Pyélonéphrites (infections du rein)

Infections vaginales à répétition

Prostatites

Cystalgies à urines claires (Cystites interstitielles)

Hyperuricémie (Goutte)

Endométriose en fonction du siège des lésions

1 CURE THERMALE CONVENTIONNÉE

Orientation Affections Urinaires (AU)

Durée de 18 jours

En simple ou double orientation

Sélection de soins thermaux spécifiques pour soulager des douleurs chroniques et rebelles avec une combinaison de soins sédatifs et relaxants.

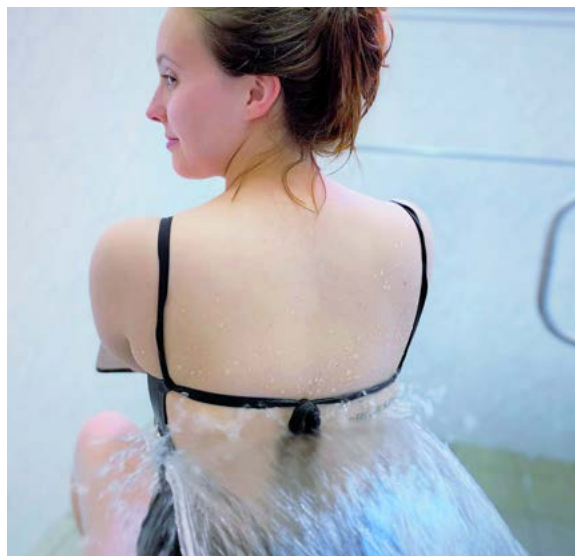
En alternance, des soins drainants ou toniques qui vont permettre une action mécanique et ainsi faciliter la migration ou l'expulsion des débris lithiasiques, diminuer le risque infectieux, les hématuries secondaires et le risque de récurrence.

LA CURE DE DIURÈSE

Grâce aux propriétés de l'eau Sulfate calcique et magnésienne, la cure de diurèse est indispensable et spécifique pour la prise en charge des pathologies de l'appareil urinaire et particulièrement dans le cadre des lithiases urinaires et de la prévention des infections.

Pour une action optimale, le médecin thermal prescrit la livraison d'eau thermale (uniquement sur Capvern), à consommer au réveil, à jeun et en position allongée.

Ce protocole de soin est un véritable nettoyage des voies urinaires.



L'HYDROTHERAPIE

- ◆ Cure de boisson *ou* de diurèse
- ◆ Bains *ou* Aéro-bains et douches sous-marines
- ◆ Irrigation vaginale
- ◆ Douche inversée (traitement de la lithiase calicelle inférieure)
- ◆ Douche rénale en ceinture / percutante
- ◆ Douches pénétrantes
- ◆ Douche générale au jet
- ◆ Douche locale au jet ou baveuse

Détails de tous les soins thermaux sur notre site : thermes-de-capvern.fr

2 POUR COMPLÉTER VOTRE PARCOURS

LES ATELIERS DE PRÉVENTION SANTÉ

Séance collective d'1h

À partir de 8 €

Complétez votre parcours de soin avec des ateliers de prévention qui vous conviennent et qui peuvent répondre à vos besoins de santé.

Sélection d'ateliers indiqués aux pathologies du système urinaire :

Les oxalates

Atelier recommandé en cas de lithiase urinaire.

Les bases de l'équilibre alimentaire

Diversifiez et équilibrez votre alimentation pour réduire les risques.

L'hydratation

Apprenez à vous hydrater correctement avec une diététicienne.

Retrouvez l'ensemble de nos ateliers sur notre site internet dans la rubrique dédiée ou bien sur les panneaux d'affichage à l'accueil des Thermes.

LES PANIERS REPAS À CUISINER

Des paniers repas gourmands et diététiques élaborés par des diététiciennes. Ils contiennent les ingrédients pour cuisiner des repas équilibrés, en quantités adaptées aux besoins nutritionnels, ainsi que les fiches recettes et astuces pratiques.

Ils s'inscrivent dans une démarche éducative visant à cuisiner sainement, à adopter de bonnes habitudes alimentaires et à repartir avec des idées de menus simples à refaire chez soi.

Voir page 20



L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE (APA)

Séances de gymnastique

En individuel ou en groupe

Durée 1h

Objectifs : meilleure mobilité, meilleur tonus, meilleure souplesse

1 séance découverte offerte pour toute nouvelle cure !

Voir page 20

Renseignements et réservation auprès du bureau d'inscription.

Il est recommandé de réserver au plus tard 15 jours avant son arrivée.



PARCOURS SANTÉ DES PATHOLOGIES DE LA RHUMATOLOGIE

PRINCIPALES MALADIES TRAITÉES

L'arthrose

Les tendinopathies

Les séquelles de traumatismes et algodystrophies

La fibromyalgie

Les maladies inflammatoires chroniques à distance d'une poussée évolutive : polyarthrite rhumatoïde, spondylarthropathies...

1 CURE THERMALE CONVENTIONNÉE

Orientation Rhumatologie (RH)

Durée de 18 jours

En simple ou double orientation

La rhumatologie est une des plus anciennes indications de cure.

Avec une sélection de soins thermaux spécifiques, elle permet de soulager des douleurs chroniques et rebelles par une combinaison de soins sédatifs et relaxants pour relâcher les contractures musculaires.

En alternance, des soins drainants ou stimulant sont destinés à lutter contre l'ankylose et récupérer des amplitudes articulaires.

LA CURE DE BOISSON

Grâce aux propriétés de l'eau sulfatée, calcique et magnésienne (*voir page 4*), la cure de boisson fait partie des soins indispensables et spécifiques pour la prise en charge des pathologies de la rhumatologie.

Pour une action optimale, l'eau doit être consommée fraîche chaque jour.

Le médecin Thermal prescrit la quantité et le rythme des prises pour l'adapter au mieux à votre pathologie.



L'HYDROTHERAPIE

- ◆ Bains avec aéro-bains *ou* douches sous-marines
- ◆ Jets en pression piscine
- ◆ Massages de kinésithérapie sous rampe d'eau thermale
- ◆ Mobilisation en piscine
- ◆ Étuve locale ou générale
- ◆ Boues chaudes ou froides
- ◆ Douche à la térébenthine

Détails de tous les soins thermaux sur notre site : thermes-de-capvern.fr

2 POUR COMPLÉTER VOTRE PARCOURS

LES ATELIERS DE PRÉVENTION SANTÉ

Séance collective d'1h

À partir de 8 €

Complétez votre parcours de soin avec des ateliers santé qui vous conviennent et qui peuvent répondre à vos besoins de santé.

Quelques exemples d'ateliers adaptés aux pathologies de la rhumatologie :

Les troubles de l'équilibre

Avec un kinésithérapeute, apprenez à reconnaître et à identifier les éléments favorisant une perte d'équilibre. Développez ensemble une routine pour vous stabiliser.

L'alimentation anti-inflammatoire

Avec une diététicienne équilibrez votre alimentation pour prendre soin de votre santé.

Les douleurs chronique

Avec une kinésithérapeute apprenez à comprendre le mécanisme de la douleur chronique et à agir pour diminuer sa perception et améliorer sa qualité de vie.

Retrouvez l'ensemble de nos ateliers sur notre site internet dans la rubrique dédiée ou bien sur les panneaux d'affichage à l'accueil des Thermes.

LES PANIERS REPAS À CUISINER

Des paniers repas gourmands et diététiques élaborés par des diététiciennes. Ils contiennent les ingrédients pour cuisiner des repas équilibrés, en quantités adaptées aux besoins nutritionnels, ainsi que les fiches recettes et astuces pratiques.

Ils s'inscrivent dans une démarche éducative visant à cuisiner sainement, à adopter de bonnes habitudes alimentaires et à repartir avec des idées de menus simples à refaire chez soi.

Voir page 20

LA CONSULTATION DIÉTÉTIQUE

La diététicienne étudie avec vous un plan diététique personnalisé respectant vos habitudes, vos préférences et votre objectif.

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE (APA)

Séances de gymnastique

En individuel ou en groupe

Durée 1h

Objectifs : meilleure mobilité, meilleur tonus, meilleure souplesse

1 séance découverte offerte pour toute nouvelle cure !

Voir page 20

Renseignements et réservation auprès du bureau d'inscription.

Il est recommandé de réserver au plus tard 15 jours avant son arrivée.



PARCOURS SANTÉ DES PATHOLOGIES DU SYSTÈME DIGESTIF

PRINCIPALES MALADIES TRAITÉES

Syndrome du côlon irritable (SCI)

Syndrome de l'intestin irritable (SII)

Constipation / diarrhée fonctionnelles

Reflux gastro-œsophagien (RGO)

La diverticulose

Les maladies chroniques inflammatoires (Crohn, RCH...)

1 CURE THERMALE CONVENTIONNÉE

Orientation Affections Digestives (AD)

Durée de 18 jours

En simple ou double orientation

Cette cure avec une sélection de soins thermaux spécifiques va permettre de soulager des douleurs chroniques et rebelles par une combinaison de soins sédatifs et relaxants.

En alternance, des soins drainants ou toniques vont permettre une action mécanique avec un effet antispasmodique et dans le temps limiter le risque de récurrence ou de survenue des crises.

LA CURE DE BOISSON

Grâce aux propriétés de l'eau sulfaté, calcique et magnésienne (*voir page 4*), la cure de boisson fait partie des soins indispensables et spécifiques pour la prise en charge des pathologies du système digestif.

Pour une action optimale, l'eau doit être consommée fraîche chaque jour.

Le médecin Thermal prescrit la quantité et le rythme des prises pour l'adapter au mieux à votre pathologie.



L'HYDROTHERAPIE

- ◆ Cure de Boisson
- ◆ Bains avec aéro-bains *ou* douches sous-marines
- ◆ Massages de kinésithérapie sous rampe d'eau thermale
- ◆ Pulvérisations périméales ou périméales
- ◆ Douches pénétrantes
- ◆ Douche générale au jet
- ◆ Douche locale au jet ou baveuse
- ◆ Cataplasmes

Détails de tous les soins thermaux sur notre site : thermes-de-capvern.fr

2 POUR COMPLÉTER VOTRE PARCOURS

LES ATELIERS DE PRÉVENTION SANTÉ

Séance collective d'1h

À partir de 8 €

Complétez votre parcours de soin avec des ateliers santé qui vous conviennent et qui peuvent répondre à vos besoins de santé.

Quelques exemples d'ateliers adaptés aux pathologies du système digestif :

La fatigue chronique

Apprenez à gérer votre fatigue chronique grâce à des outils simples et pratiques.

Les bases de l'équilibre alimentaire

Avec une diététicienne, abordez les bases de l'équilibre alimentaire tout en construisant un repas équilibré.

Les douleurs liées à la constipation

Avec une kinésithérapeute, apprenez à prendre en charge votre constipation sans aide médicamenteuse, mais avec des règles d'hygiène de vie et l'automassage.

Retrouvez l'ensemble de nos ateliers sur notre site internet dans la rubrique dédiée ou bien sur les panneaux d'affichage à l'accueil des Thermes.

LES PANIERS REPAS À CUISINER

Des paniers repas gourmands et diététiques élaborés par des diététiciennes. Ils contiennent les ingrédients pour cuisiner des repas équilibrés, en quantités adaptées aux besoins nutritionnels, ainsi que les fiches recettes et astuces pratiques.

Ils s'inscrivent dans une démarche éducative visant à cuisiner sainement, à adopter de bonnes habitudes alimentaires et à repartir avec des idées de menus simples à refaire chez soi.

Voir page 20

LA CONSULTATION DIÉTÉTIQUE

La diététicienne étudie avec vous un plan diététique personnalisé respectant vos habitudes, vos préférences et votre objectif.

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE (APA)

Séances de gymnastique

En individuel ou en groupe

Durée 1h

Objectifs : meilleure mobilité, meilleur tonus, meilleure souplesse

1 séance découverte offerte pour toute nouvelle cure !

Voir page 20

Renseignements et réservation auprès du bureau d'inscription.

Il est recommandé de réserver au plus tard 15 jours avant son arrivée.



PARCOURS SANTÉ DES PATHOLOGIES DU MÉTABOLISME

PRINCIPALES MALADIES TRAITÉES

Surpoids et obésité

Diabète

Hypercholestérolémie

Hypertension artérielle

1 CURE THERMALE CONVENTIONNÉE

Orientation Affections Urinaires ou digestive (AU ou AD)

Durée de 18 jours

En simple ou double orientation

Cette cure thermale va permettre de soulager des douleurs chroniques et rebelles par une combinaison de soins sédatifs et relaxants. La cure est composée d'une sélection de soins thermaux spécifiques.

En alternance, des soins drainants ou toniques vont permettre une action mécanique avec un effet antispasmodique et dans le temps limiter le risque de récurrence ou de survenue des crises.

LA CURE DE BOISSON

Grâce aux propriétés de l'eau sulfaté, calcique et magnésienne (*voir page 4*) la cure de boisson fait partie des soins indispensables et spécifiques pour la prise en charge des pathologies du métabolisme.

Pour une action optimale, l'eau doit être consommée fraîche chaque jour.

Le médecin Thermal prescrit la quantité et le rythme des prises pour l'adapter au mieux à votre pathologie.



L'HYDROTHERAPIE

- ◆ Cure de Boisson
- ◆ Bains avec aéro-bains *ou* douches sous-marines
- ◆ Massages de kinésithérapie sous rampe d'eau thermale
- ◆ Cataplasmes
- ◆ Pulvérisations périnéales ou périanales
- ◆ Douches pénétrantes
- ◆ Douche générale au jet
- ◆ Douche locale au jet

Détails de tous les soins thermaux sur notre site : thermes-de-capvern.fr

2 POUR COMPLÉTER VOTRE PARCOURS

L'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE DU PATIENT (ETP)

Je suis acteur de ma santé : je prends en charge mon surpoids ou mon obésité. Ce programme d'éducation thérapeutique du patient est particulièrement adapté aux personnes qui suivent une cure pour les pathologies du métabolisme, mais il peut être pris sans cure thermale ou avec n'importe quelle orientation thermale s'il correspond à votre besoin de santé.

Les étapes clés du programme

1 Le Diagnostic éducatif (1h)

Avec la coordinatrice qui vous accompagne tout au long du programme. Exploration des besoins et choix des ateliers.

2 Les Ateliers

Participation aux différents ateliers animés par des professionnels de santé formés (kinésithérapie, diététique, activité physique adaptée, sophrologie...)

3 Le bilan de sortie

Pour affiner ses objectifs et préparer le retour à la maison.

4 Le suivi

Pour garder un lien avec l'équipe.

Ce programme peut être pris en charge par l'Agence Régionale de Santé selon des critères de pathologie. Renseignements : secretariat@thermes-de-capvern.fr

LES ATELIERS DE PRÉVENTION SANTÉ

Séance collective d'1h. À partir de 8 €.

Complétez votre parcours de soin avec des ateliers santé qui vous conviennent et qui peuvent répondre à vos besoins de santé. Quelques exemples d'ateliers adaptés aux pathologies du métabolisme :

Le pied diabétique

Avec une Infirmière apprenez à repérer les risques et à adopter les bons gestes avec un diabète.

Les bases de l'équilibre alimentaire

Avec une diététicienne, abordez les bases de l'équilibre alimentaire tout en construisant un repas équilibré.

Les matières grasses

Avec une diététicienne, apprenez davantage sur les matières grasses et comment bien les choisir. Repartez avec un document récapitulatif.

Retrouvez l'ensemble de nos ateliers sur notre site ou bien sur les panneaux d'affichage à l'accueil des Thermes.

LES PANIERS REPAS À CUISINER

Des paniers repas gourmands et diététiques élaborés par des diététiciennes. Ils contiennent les ingrédients pour cuisiner des repas équilibrés, en quantités adaptées aux besoins nutritionnels, ainsi que les fiches recettes et astuces pratiques. Voir page 20

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE (APA)

Séances de gymnastique 1h

En individuel ou en groupe

Objectifs : meilleure mobilité, meilleur tonus, meilleure souplesse. Voir page 20

1 séance découverte offerte pour toute nouvelle cure !

Renseignements et réservation auprès du bureau d'inscription.

Il est recommandé de réserver au plus tard 15 jours avant son arrivée.



TARIFS 2025 DES CURES CONVENTIONNÉES 18 JOURS

Sous réserve de modifications des tarifs conventionnés

Forfait 1 ^{ère} orientation thérapeutique	Tarif	Complément taritaire
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 taritaire
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 taritaire
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 €

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

Cure thermale en soirée pour les actifs : les Thermes ouvrent de 15 h à 20 h durant 4 semaines pendant la saison. Renseignements sur le site internet ou auprès du secrétariat.

- ☐ 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 thermique
07 82 78 49 24

Dr Rodica LAZAR
65130 Capvern les Bains
Médecine thermique
05 62 39 01 69

Dr Mathieu DOS SANTOS
65130 Capvern Village
Médecine thermique
05 62 39 04 07

Dr Olivier CRAVERO
65130 Capvern les Bains
Médecine thermique, Nutrition,
Homéopathie, Acupuncture
05 62 98 46 93



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
- ◆ Aérobaïen
- ◆ 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 Aérobains
- ◆ 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 diététiques
- ◆ 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.

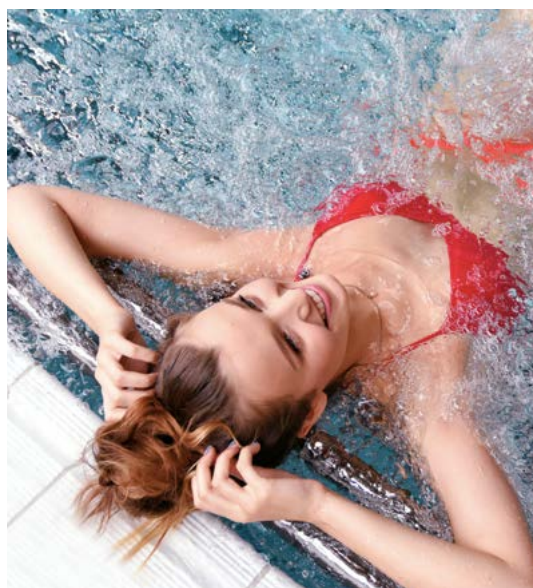
Au programme, 3 soins par jour :

- ◆ 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.

EN COMPLÉMENT DE VOTRE CURE PANIER À CUISINER

Élaboré par nos diététiciennes, ils contiennent les ingrédients pour cuisiner des repas équilibrés, en quantités adaptées aux besoins nutritionnels, ainsi que les fiches recettes et astuces pratiques. Ils s'inscrivent dans une démarche éducative visant à cuisiner sainement, à adopter de bonnes habitudes alimentaires et à repartir avec des idées de menus simples à refaire chez soi.

On vous fournit :

- 💧 Les ingrédients (avec un maximum de produits frais, locaux et de saison)
- 💧 Les menus
- 💧 Les recettes et astuces : simples, rapides et savoureuses

Et c'est à vous de cuisiner !

Un panier comprend **6 repas** (déjeuners et dîners pour 3 jours).

8 € le repas (soit **48 €** le panier)

95%

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

Des cours de cuisine sont proposés
par les diététiciennes toutes les
semaines ! **29 €**



Renseignements et réservation auprès du bureau d'inscription.

Un délai minimum d'1 semaine est nécessaire pour toute commande de paniers repas (nombre de places limitées)

EN COMPLÉMENT DE VOTRE CURE ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE



Mettez-vous en mouvement pour votre santé ! L'activité physique adaptée à toutes les pathologies (APA) fait partie de la solution pour améliorer sa santé en bougeant et pour agir sur ses douleurs.

Séances d'1h en individuel ou en groupe

Objectifs : meilleure mobilité, meilleur tonus, meilleure souplesse.

1 séance collective	6,50 €
9 séances collectives	47 €
18 séances collectives	84 €
1 rendez-vous individuel	45 €

1 séance collective de découverte offerte pour toute nouvelle cure !

Renseignements et réservation auprès du bureau d'inscription.

Il est recommandé de réserver au plus tard 15 jours avant son arrivée.

EN COMPLÉMENT DE VOTRE CURE THERM'INCEUR

Les Thermes vous proposent un programme complémentaire de bien-être et de remise en forme. Profitez d'activités sélectionnées autour d'une eau thermale bienfaisante unique !

Nous vous avons préparé du sur-mesure pour vous remettre en forme. L'activité physique, la diététique, et la cure de boisson sont les ressources nécessaires pour prendre soin de vous. 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 à la cure de boisson. Nous vous proposons plusieurs formules qui s'adaptent à vos contraintes et à votre planning.

FORFAITS DE BASE THERM'INCEUR	6 JOURS 299€	6 JOURS SOINS THERMAUX 599€	18 JOURS 330€
Suivi diététique			
2 consultations diététiques	✓	✓	✓
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 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

Tarifs non soumis au remboursement par la Sécurité Sociale

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



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

LE PASS PLAISIR 30€

Afin d'améliorer le confort de votre cure thermale, nous vous proposons d'acheter la carte *Pass Plaisir* :

- ♣ 6h d'accès à l'Edenvik durant votre séjour thermal.
- ♣ 3 séances de gymnastique collective : pilate / gymnastique douce / renforcement musculaire / étirements.
- ♣ 1 atelier santé suivant les disponibilités.

Valable pour la saison thermale en cours. Présenter la carte systématiquement pour bénéficier des avantages.

NOUVEAU !



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.

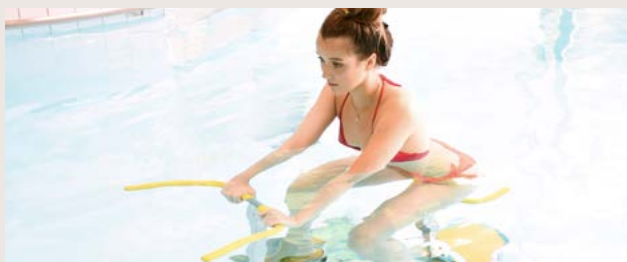
Minceur

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

Soins du corps indiens

- ◆ Shirotchampi (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 thermique 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

