



des
Eaux-Chaudes

Laruns, au cœur de la Vallée d'Ossau



Cures Thermales

Du 31 Mai au 30 Octobre 2021



www.eauxchaudes.fr

contact@thermes-eauxchaudes.fr

+33 5 59 05 36 36

Saison
2021

DEMANDE DE RÉSERVATION

ORIENTATION THÉRAPEUTIQUE

1^{ère} orientation (ne cocher qu'une seule case) :

RH (Rhumathologie)

VR (Voies Respiratoires)

2^{ème} orientation (ne cocher qu'une seule case) :

RH (Rhumathologie)

VR (Voies Respiratoires)

TRANSPORT

Navette Curiste Laruns/Eaux Chaudes * : Oui Non

(Tarif indicatif 2019 : 1,70 € A/R)

INFORMATIONS IMPORTANTES**

Les arrhes d'un montant de 60 euros seront déduites de votre facture de soins.

● Annulation

En cas d'annulation de la réservation par le curiste, jusqu'à 31 jours de la date de début de cure, les arrhes seront restituées après déduction de frais de dédit de 40€ par cure réservée. En cas d'annulation de la réservation par le curiste moins de 30 jours inclus avant le début de la cure, aucun remboursement partiel ou intégral des arrhes n'est exigible.

● Remboursement des arrhes :

- Cure annulée pour cause de décès du conjoint, du partenaire lié par un PACS, d'un parent au premier degré, avec communication d'un certificat de décès
- Cure annulée en raison du refus de prise en charge de la cure par l'organisme de sécurité sociale, après présentation du justificatif faisant état de ce refus
- Cure annulée en raison d'un cas de force majeure (hospitalisation, accident....) sur présentation d'un justificatif.

Fait à : le :

Signature :

Protection de vos données personnelles

Conformément aux dispositions de la loi 78-17 du 6 janvier 1978 et du règlement (UE) 2016/679 du 27 avril 2016 sur la protection des données, vous disposez d'un droit d'accès, de modifications, de rectification, d'effacement des informations qui vous concernent. Pour l'exercer, adressez-nous votre demande par courrier à l'adresse suivante :

Thermes des Eaux-Chaudes - Le Bourg - 64440 EAUX-CHAUDS LARUNS ou à contact@thermes-eauxchaudes.fr

* La navette sera mise en place si les conditions sanitaires le permettent

** Conditions Générales (à demander à l'Établissement)

Affections & fragilités de la sphère ORL

La sphère O.R.L. (nez, gorge, oreilles) a un rôle très important dans l'organisme.

Elle assure un rôle protecteur de gardien contre les agressions infectieuses (microbes, virus) qui menacent les voies respiratoires. Nous sommes tous un jour ou l'autre en contact avec ces infections.

Notre système de défense les retient puis les détruit dans la plupart des cas : on s'immunise. Malheureusement, il arrive que ce système soit dépassé :

- défaillance du système immunitaire partiel et temporaire (sont exclus de cet exposé, les déficits immunitaires graves tels le sida, le cancer,)
- réactions allergiques qui fragilisent les muqueuses (l'inflammation produite par l'allergie facilite le développement de l'infection).
- sensibilité particulière de l'individu à des éléments extérieurs (humidité, froid, pollution, courants d'air)

Les Eaux-Chaudes jouissent d'une réputation flatteuse en ce qui touche le traitement des voies respiratoires hautes qu'il s'agisse :

- Rhinites purulentes chroniques

- Rhinites postérieures notamment le catarrhe chronique du cavum
- Rhinites atrophiques
- Rhinites vasomotrices et médicamenteuses
- Polypose naso sinusienne avant ou après ablation
- Pharyngites chroniques
- Paresthésies pharyngées
- Laryngites chroniques et catarrhales et hypertrophiques rouges
- Laryngites aiguës récidivantes...
- Complications de type auriculaire sous forme d'otites moyennes aiguës et d'otites exsudatives génératrices
- Préparation de certaines interventions : tympanoplastie, atticotomie
- ...

■ Pratiques Thermales

Se référer à la Fiche Pratique ORL-Voies Respiratoires.

Fiche pratique indications thérapeutiques

O.R.L - Voies respiratoires

- Otites séromuqueuses, otites aiguës récidivantes de l'enfant dysfonctionnements tubaires pré et post opératoires
- Sinusites aiguës récidivantes, sinusites purulentes.
- Rhinites mucopurulentes récidivantes, rhinites atrophiques, rhinopharyngites récidivantes de l'enfant
- Pharyngites, angines à répétition, pharyngites mucopurulentes, pharyngites sèches, laryngites aiguës récidivantes
- Pathologie trachéale, bronchite chronique, bronchite asthmatiforme, asthme allergique surinfecté,
- Asthme...

■ Pratiques thermales

- Cure de boisson
- Insufflations tubaires*
- Douches pharyngées*
- Proëtz*
- Aérosols simples ou soniques
- Manosoniques
- Humages

- Bain nasal (pipette Dupierris)
- Irrigations nasales (olive)
- Gargarismes
- Douche à jet
- Bains sulfogazeux

** Soins dispensés par le médecin thermal*

- Kinésithérapie (Kinésithérapeute diplômé d'état)
- Rééducation Respiratoire

■ Contre-indications

- Insuffisance respiratoire, cardiaque
- Tuberculose
- Néoplasie
- Mucoviscidose de l'enfant
- Carences immunitaires globales

Affections rhumatismales



Le rhumatisme est un terme utilisé dans le langage courant pour décrire des douleurs du dos, des articulations, du genou et de la hanche. Le rhumatisme est une maladie inflammatoire qui affecte les articulations et les tissus conjonctifs, il apparaît fréquemment chez les adultes avec des troubles douloureux affectant les articulations, les muscles, les tissus conjonctifs, les tissus mous autour des articulations et des os.

Les affections rhumatismales touchent près de 25% de la population française, elles sont communes dans le monde. En l'absence de traitement, le rhumatisme est communément récurrent, il y a plusieurs maladies articulaires appelées simplement rhumatisme, on peut citer parmi elles l'arthrite, l'arthrose et la polyarthrite. Le rhumatisme se manifeste par des douleurs au dos et des articulations, ce syndrome douloureux des articulations peut provoquer une gêne importante et des difficultés dans la vie courante, le rhumatisme se manifeste toujours avec douleur et difficulté.

■ La famille des rhumatismes

Les rhumatismes peuvent se regrouper en deux ou trois familles selon la forme et le type de l'infection.

• Les rhumatismes inflammatoires

Dans les rhumatismes inflammatoires les arthrites sont les plus courantes, elles sont causées par une inflammation d'origine infectieuse comme le rhumatisme articulaire aigu (RAA), ou inconnue comme la polyarthrite rhumatoïde, dans le cas de l'arthrite c'est la membrane synoviale qui est enflammée d'où les rougeurs, les gonflements et la chaleur aux articulations.

• Les rhumatismes dégénératifs

Ce sont les rhumatismes dont les troubles se manifestent lors des mouvements, ils sont causés par l'usure des articulations comme dans le cas de l'arthrose qui correspond à l'usure de la surface cartilagineuse et de l'os sous-chondral, le rhumatisme dégénératif se manifeste par des douleurs, des craquements, des déformations et une gêne du mouvement.



Affections rhumatismales



• Les rhumatismes inflammatoires chroniques

Les rhumatismes inflammatoires chroniques regroupent les rhumatismes à caractère chronique dont les troubles se caractérisent par des inflammations articulaires comme la polyarthrite rhumatoïde (PR) et la spondylarthrite ankylosante, ce sont des rhumatismes beaucoup plus rares mais souvent graves.

■ Traitement

Le traitement de l'inflammation articulaire permet de soigner le rhumatisme, il est orienté vers les anti-inflammatoires et les analgésiques utiles pour calmer la douleur.

Depuis quelques années, les cures thermales sont également de plus en plus préconisées par les médecins du sport dans le cadre d'une récupération de fin de saison sportive, d'une rééducation post-traumatique ou en prévention d'efforts physiques intenses.

Les effets bénéfiques ressentis après une cure rhumatologique sont souvent le résultat du traitement thermal en lui-même, associé aux bienfaits du repos, et à l'éducation sanitaire dispensée au curiste. C'est la combinaison gagnante des traitements curatifs et préventifs.

Fiche pratique indications thérapeutiques



Rhumatologie Séquelles de traumatismes osteo-articulaires

- Arthrose dans ses différentes localisations,
- Affections ostéo-articulaires chroniques,
- Affections rhumatologiques péri-articulaires
 - Sciatiques,
 - Névralgies cervico-brachiales,
 - Cruralgies,
 - Périarthrites,
 - Polyarthrites,
 - Spondylarthrites,
 - Tendinites ...
- Algodystrophies
- Fibromyalgie

■ Pratiques Thermales

- Cure de boisson
- Douche à jet
- Douche à forte pression en piscine

- Bains sulfogazeux
 - Illutions d'argile simples et multiples
 - Pédiluves
 - Manuluves
- Kinésithérapie (Kinésithérapeute diplômé d'état)
- Rééducation en piscine
 - Massage sous l'eau

■ Pratiques complémentaires

(Séances sur inscription pris en charge par l'Etablissement Thermal)

- Sophrologie/Relaxation
- Naturopathie
- Groupes de paroles*
- Travail corporel et sensoriel* (Etirement et Repositionnement Postural)
- Diététique
- Arthérapie

**Sessions Douleurs chroniques et Fibromyalgie (Consulter l'Etablissement Thermal)*



La Fibromyalgie



Etablissement
Thermal
des **Eaux-Chaudes**

Douleurs articulaires et musculaires généralisées, fatigue, troubles du sommeil... La fibromyalgie est une affection rhumatismale douloureuse associée à une raideur des tissus musculaires. Parmi les traitements non médicamenteux, la cure thermale a une efficacité reconnue par la Ligue Européenne contre les rhumatismes (EULAR).

L'hydrothérapie, plutôt avec de l'eau chaude, a des bienfaits pour les patients atteints de fibromyalgie. Le bénéfice vient aussi de l'accompagnement multidisciplinaire.

Au-delà des effets bénéfiques des eaux thermales, chaudes et antalgiques, la cure thermale apporte d'autres bienfaits. Les facteurs de succès ? La prise en charge multidisciplinaire dans un lieu homogène, le reconditionnement à l'effort et le renforcement musculaire, l'éducation thérapeutique du patient, les bienfaits du partage d'expérience par l'intégration à un groupe de patients, la reconnaissance de la maladie, l'éloignement des problèmes...

Nous vous proposons des soins adaptés, avec un suivi médical.

■ Traitements thermaux

- Massage hydrique (douche au jet pulsée)
- Douche sous-marine en piscine
- Bain sulfogazeux

- Application d'argile à usage unique, applications simples ou multiples sur les points douloureux
- Manulève
- Pédiluve

■ Kinésithérapie *(Dispensé par un kinésithérapeute diplômé)*

- Rééducation fonctionnelle en piscine
- Massage sous l'eau (douche d'affusion avec massage manuel)

■ Pratiques Complémentaires *(Séances sur inscription pris en charge par l'Etablissement Thermal)*

- Sophrologie/Relaxation
- Groupes de Parole
- Travail Corporel et Sensoriel (Etirement et Repositionnement Postural)
- Naturopathie
- Arthérapie
- Diététique



Asthme chez l'enfant



Les asthmes infantiles, d'autant qu'ils s'accompagnent fréquemment de foyers suppurés adénoïdo-amygdaliens ou sinusiens, sur lesquels la crénothérapie a forte prise, semblent très sensibles au traitement soufré et, ce, dès la première cure.

Les gaz thermaux des EAUX-CHAUDES se sont avérés d'un effet éminemment bienfaisant tant par leur action immédiate de sédation des crises et d'effets eupnéisants que par leur intervention profonde et durable.

Ils émanent directement et naturellement des griffons.

Les séances sont quotidiennes.

Leur fréquence et leur durée sont fixées par le médecin prescripteur et l'application est faite par les soins et sous surveillance des agents thermaux spécialisés.

Mais si les gaz thermaux sont la base fondamentale du traitement, ils n'en constituent pas la totalité. S'ajoutent, selon les cas, et toujours selon la détermination individuelle par le médecin :

- les aérosols thermaux, produits par détente in situ de gaz thermal sur un courant d'eau naissante,
- les humages de constitution purement thermale sans intervention d'air,
- la balnéothérapie en baignoire.



Éducation thérapeutique



■ Réflexologie plantaire *

C'est une technique manuelle consistant à effectuer des pressions sur les pieds : tout le corps y est représenté.

Action soulageante

Par un toucher précis sur ces « zones réflexes », la réflexologue va localiser les tensions du corps et autres dysfonctionnements des organes. Cette technique répond aux multiples désordres intérieurs, émotionnels, physiques, physiologiques.

Action préventive

Pratiquée régulièrement, la réflexologie a une action préventive sur le déséquilibre du corps.

Action relaxante, tonifiante

Cette pratique peut être utilisée à des fins de relaxation. Elle apporte tonus et vitalité

* Séance individuelle payante

■ Sophrologie

Les séances animées par une sophrologue diplômée, sont basées sur différentes techniques et exercices de relaxation, afin d'accéder à un état de relâchement et de bien être général.

Ces séances s'adressent à tous et aident à la gestion du stress, des émotions, de la douleur...

Elles apportent un bien être physique et mental.

■ Éducation corporelle et sensorielle

Etude et pratique des gestes du quotidien.

Cette pratique s'adresse à toutes les personnes souffrant de douleurs chroniques, de fibromyalgie, de stress et qui souhaitent améliorer leur quotidien.

Un kinésithérapeute diplômé d'état, guide les patients vers une réadaptation à l'effort progressif, grâce à des mouvements lents, des étirements précis et une respiration consciente.

Ainsi les personnes apprennent à actualiser et évaluer leurs capacités physiques chaque jour, donc à respecter leur physiologie et à ressentir autrement leur corps.

Séance collective sur inscription prise en charge par l'établissement



Éducation thérapeutique



■ Naturopathie

Toutes les semaines, une naturopathe diplômée intervient et aborde les thèmes suivants :

- les huiles essentielles ,
- l'aromathérapie,
- la préparation des baumes,
- les argiles,
- la phytothérapie,
- les compléments alimentaires,
- l'hydrologie chez soi ...

Ces pratiques naturelles, au service de la santé, sont un complément à la médecine traditionnelle.

Séance collective sur inscription
prise en charge par l'établissement

■ Groupe de paroles

Partage et sensibilisation à l'Éducation Thérapeutique

Ces rencontres sont proposées pour les personnes souffrant de douleurs chroniques ou de fibromyalgie , et sont animées par l'infirmière (diplômée d'état), de l'établissement thermal.

Chaque participant, selon le thème abordé, peut témoigner s'il le souhaite de son vécu, de ses expériences, de sa pathologie....

Il peut faire partager ses différentes approches pour aller vers une meilleure gestion des ses douleurs, manque de sommeil, stress.... Chacun est libre de s'exprimer ou non, et tout ce qui est dit reste confidentiel

info

Les thématiques de ces 4 ateliers diffèrent d'une année sur l'autre.

Ils sont proposés **gratuitement**, par l'établissement thermal, et jouent un rôle primordial dans l'éducation thérapeutique du curiste, contribuant ainsi au service médical rendu de la cure thermale.



Éducation thérapeutique



■ Osthéopathie Aquatique *

Les séances sont assurées par un thérapeute manuel en piscine d'eau thermale à 34°C.

La personne allongée confortablement sur des coussins de flottaisons est accompagnée dans l'eau par le thérapeute.

Dans un premier temps, cette pratique douce permet de dénouer et libérer les tensions musculo-squelettiques, grâce à des étirements, des relâchements et des mouvements de réajustements ostéo-articulaires sur l'ensemble du corps.

Puis les séances se poursuivent par une profonde relaxation afin d'évacuer les tensions liées au stress et aux douleurs.

Le corps se détend et se revitalise.

■ Osteo reboutologie *

C'est une méthode manuelle douce, d'ajustement et de remodelage neuromusculaire et ostéo-articulaire, qui libère des douleurs même anciennes.

Le massage vibration du bout des doigts, stimule la circulation sanguine et oxygène les ligaments, tendons, nerfs et muscles en profondeur.

Cette pratique améliore la souplesse et la mobilité des articulations avec une décontraction rapide, ce qui apaise les douleurs dès la première séance.

* Séance individuelle payante

Accès

Route : A10 Paris-Bordeaux,
puis A65, puis A64 jusqu'à PAU.
Suivre la D932 en direction de
l'Espagne Col de Pourtalet.

Laruns : 4 km

Gare Pau : 42km

Aéroport de Pau Pyrénées : 55 km

Navette cure (mairie/thermes)

Aller simple 0,90 €

Aller / Retour 1,70 €



Etablissement
Thermal

des **Eaux-Chaudes**

Le Bourg
64440 EAUX-CHAUDS - LARUNS

Renseignements

+33 5 59 05 36 36

contact@thermes-eauxchaudes.fr

www.eauxchaudes.fr

Office de Tourisme de Laruns

www.ossau-pyrenees.com



Etablissement
Thermal
des **Eaux-Chaudes**

