



RHUMATOLOGIE & VOIES RESPIRATOIRES



Rendez-vous
dans la station
la plus distinguée
et singulière
des Pyrénées.

Cauterets propose en toutes saisons une grande variété d'activités et animations, au coeur d'une nature préservée, dans le Parc National des Pyrénées.

Avec son architecture typique du XIX^e siècle, Cauterets joue les citadines : de nombreux commerces, services et équipements de loisirs lui confèrent un statut de petite ville, avec tout le charme d'un village montagnard.

Venir en cure à Cauterets, c'est bénéficier de tous ces atouts, pour un séjour réussi.



ALTITUDE IDÉALE

**ENVIRONNEMENT
NATUREL EXCEPTIONNEL**

STATION DYNAMIQUE

**GRAND SITE
OCCITANIE**

CAUTERETS

100% CHARME

Dans les Hautes-Pyrénées, les Thermes de Cauterets vous accueillent dans un cadre naturel exceptionnel et préservé. Loin de la pollution, vous bénéficierez d'une altitude idéale ainsi que du climat tonique et stimulant de la station.



RÉSERVEZ VOTRE CURE
PAR TÉLÉPHONE AU
05 62 92 51 60

p.11
CURE ENFANT
RÉCRÉA'CURE



Sommaire

- 4 | Une histoire d'eau**
- 5 | Bienvenue aux thermes**
- 6 | La cure en rhumatologie**
- 8 | La cure en voies respiratoires - ORL**
- 10 | Les cures pour enfants**
- 12 | Les cures spécifiques**
- 14 | Informations pratiques**
- 16 | Nos formules et ateliers**
- 18 | Un séjour animé**



Une histoire d'eau

L'histoire et le développement de Cauterets sont étroitement liés à la richesse des sources d'eau thermale qui ont fait sa renommée.

Sulfurée sodique, d'origine profonde, l'eau thermale de Cauterets jaillit à une température élevée (53 à 60° suivant les forages). Elle possède une minéralisation complexe, riche en oligo-éléments et en silice.

BIENVENUE AUX THERMES POUR VOTRE SANTÉ

Toute l'équipe des Thermes de Cauterets est heureuse de vous accueillir.

À l'écoute de votre santé et de votre bien-être, agents thermaux, hydrothérapeutes, infirmières et masseurs-kinésithérapeutes allieront professionnalisme et convivialité pour l'efficacité de votre cure et la réussite de votre séjour !

Deux établissements

LES THERMES DE CÉSAR

majestueusement implantés au centre ville, vous accueillent dans deux espaces de cure, dédiés à la rhumatologie et aux voies respiratoires.

Ouverts du 17 février au 7 novembre 2020.

LES THERMES DES GRIFFONS

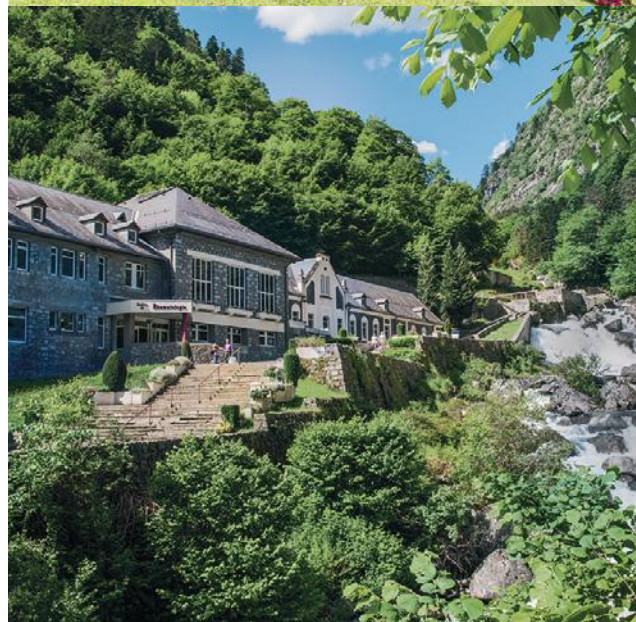
dans un environnement préservé à l'écart de la ville, accueillent nos curistes en rhumatologie qui profitent ainsi d'un cadre naturel, alliant calme et sérénité. Un service de navettes est à leur disposition pour les accompagner durant leur cure.

Ouverts du 25 mai au 24 octobre 2020.



On est très bien ici ! Soins thermaux excellents, personnel très professionnel et accueillant. Merci à toute l'équipe. Un grand merci également au docteur. À l'année prochaine... J'espère !

Françoise,
curiste aux thermes de Cauterets



CURE RHUMATOLOGIE

+ Double orientation possible rhumatologie + voies respiratoires

Le caractère hyperthermal de l'eau de Cauterets, son débit abondant, la présence d'oligo-éléments et de barégine (plancton thermal) jouent un rôle essentiel dans l'efficacité des cures en rhumatologie.

Douleurs quotidiennes SOULAGÉES

Arthrose dans ses différentes localisations

Rachis, hanches, genoux, mains, pieds...

Rachialgies mécaniques

Lombalgies, sciatalgies, dorsalgies essentielles

Pathologies périarticulaires

Pathologies de l'épaule, tendinites simples

Rhumatismes inflammatoires en dehors des poussées

Polyarthrite rhumatoïde, spondylarthrite ankylosante

Rhumatismes microcristallins

Chondrocalcinose articulaire

Séquelles de traumatisme ostéoarticulaire

Syndromes polyalgiques

Fibromyalgie, maladie des insertions

Soins dispensés

- Bain avec aérobain et hydromassage
- Douche de forte pression sous immersion en piscine
- Douche générale aux jets
- Douche pénétrante
- Application de boue
- Soins locaux : douche, bain et étuve
- Piscine de mobilisation et massage sous l'eau, dispensés par des kinésithérapeutes



Application de boue
Cure rhumatologie



De très bons résultats pour mon arthrose du genou après une deuxième cure à Cauterets. Très content de mon séjour et de l'accueil qui m'a été réservé aux Thermes.

Guy,
curiste en rhumatologie



Découvrez notre cure spécifique

• FIBROMYALGIE p.12

Retrouvez les informations pratiques, prise en charge et réservation en page 14.

Vous ne pouvez pas consacrer 3 semaines à votre cure ?

Bénéficiez de tous les bienfaits d'une cure thermale avec nos **mini-cures de 6 et 12 jours**. Plus d'informations sur notre site : www.thermesdecauterets.com



RÉSERVEZ VOTRE CURE
PAR TÉLÉPHONE AU
05 62 92 51 60



Piscine de mobilisation
Cure rhumatologie



Douche pénétrante
Cure rhumatologie

CURE VOIES RESPIRATOIRES - ORL

✚ Double orientation possible voies respiratoires + rhumatologie

L'action immunostimulante de l'eau thermale de Cauterets, ses vertus cicatrisantes et son activité antihistaminique permettent d'obtenir, depuis de nombreuses années, d'excellents résultats dans le traitement des pathologies respiratoires et ORL.

Affections récurrentes SOIGNÉES

Rhinites

Récidivantes (infectieuses), atrophiques (croûteuses), hypertrophiques (obstruction nasale)

Sinusites et rhino-sinusites

Chroniques (dont la polypose nasosinusienne), aiguës récidivantes, séquelles de chirurgie

Pharyngites et rhino-pharyngites

Aiguës récidivantes de l'enfant, amygdalite cryptique caséuse, pharyngites catarrhales chroniques

Affections du Larynx

Dysphonies, laryngites associées à foyer ORL chronique

Pathologies de l'oreille

Otitis aiguës récidivantes, catarrhe tubaire et otite sérumuqueuse, otorrhée chronique simple

Affections broncho pulmonaires

Bronchites chroniques (DDB, BPCO), asthme allergique associé à foyer chronique ORL

Soins dispensés

- Cure de boisson
- Bain nasal
- Gargarisme
- Inhalation individuelle ou collective
- Aérosol individuel sonique et manosonique
- Pulvérisation
- Irrigation nasale
- Bain avec aérobain
- Aérobain local
- Douche générale aux jets
- Insufflation tubo-tympanique*
- Douche pharyngienne*
- Lavage de sinus*
- Rééducation respiratoire et drainage postural dispensés par des kinésithérapeutes



Aérosol sonique
Cure voies respiratoires - ORL



Station très agréable, nombreuses animations et personnel super. Sur les conseils de mon médecin, j'ai choisi Cauterets pour soigner mes bronchites à répétition et je n'ai pas pris d'antibiotiques depuis ce premier séjour. J'ai déjà réservé pour ma prochaine cure !

Marie-Josée,
curiste en voies respiratoires - ORL



*Découvrez notre
cure spécifique*

• **BPCO** p.13

Retrouvez les informations pratiques,
prise en charge et réservation en page 14.

Vous ne pouvez pas consacrer 3 semaines à votre cure ?

Nous vous proposons un format de séjour plus adapté à vos contraintes, avec nos **mini-cures de 6 et 12 jours**. Plus d'informations sur notre site :

www.thermesdecauterets.com



**RÉSERVEZ VOTRE CURE
PAR TÉLÉPHONE AU
05 62 92 51 60**



Cure de boisson
Cure voies respiratoires - ORL



Aérobain
Cure voies respiratoires - ORL

CURES POUR ENFANTS

Les affections des voies respiratoires et ORL touchent aussi les enfants et perturbent leur quotidien, notamment à l'école où leurs absences répétées peuvent les pénaliser. Le traitement thermal permet d'apporter une réponse probante à ces pathologies dès le premier séjour, une efficacité qui peut s'avérer spectaculaire après plusieurs années de cure.

De nombreux atouts

Cauterets dispose d'une longue expérience et de nombreux atouts pour la cure de vos enfants :

- La douceur des eaux thermales, bien supportées par la muqueuse fragile de l'enfant.
- Un climat tonique de montagne, dans un environnement très sain et non pollué.
- Des équipements de soins adaptés et ludiques permettant aux enfants d'effectuer leur cure dans les meilleures conditions, dès l'âge de 4 ans.*
- La nature riche de Cauterets, son patrimoine exceptionnel et ses nombreuses distractions, qui en font un lieu idéal pour concilier vacances et cures thermales.

*Le Pavillon des enfants, situé aux Thermes de César, accueille nos jeunes curistes durant les vacances scolaires d'été. Toutefois, ils peuvent aussi effectuer leur cure à d'autres périodes de l'année.



Indications

- Otites à répétition
- Rhinites
- Rhinopharyngites
- Sinusites
- Angines
- Laryngites
- Bronchites récidivantes
- Asthme



Les enfants bénéficient très favorablement des traitements thermaux dans les pathologies ORL récidivantes, avec des résultats de l'ordre de 70 à 80% d'amélioration dès la première cure.



Quand la cure thermale devient une récréation de santé...

Les jeunes curistes se voient proposer un emploi du temps, organisé **entre soins thermaux le matin et activités récréatives l'après-midi** : jeux de plein air, chasse au trésor, visites, ateliers créatifs... Des moments à partager avec les copains pour des souvenirs inoubliables !

RÉCRÉA'CURE

3 activités par semaine,
du 6 juillet au 22 août.

65€ les 3 semaines

25€ la semaine



Dès la première cure de Clément, ses crises d'asthme ont nettement diminué et, après trois ans, la cure thermique a changé sa vie et celle de sa famille !

Muriel,
*maman de Clément,
curiste à Cauterets*

CURES SPÉCIFIQUES

Notre expérience, alliée à la qualité de nos soins, a permis d'apporter des solutions « thermales » à des pathologies quelquefois insuffisamment soulagées par les solutions thérapeutiques classiques. Dans le cadre de nos cures spécifiques, les ateliers sont encadrés et animés par une infirmière, des kinés et maîtres-nageurs, un coach sportif, une sophrologue, une diététicienne nutritionniste...

FIBROMYALGIE

Tarif : 115€ (en complément de la cure rhumatologie)

Cette cure apaise les douleurs et améliore les capacités fonctionnelles. L'association des soins thermaux et des ateliers complémentaires aide à gérer la douleur et les troubles du sommeil, à retrouver des activités motrices et à mieux assumer la dimension psychologique de cette maladie.

- **Bilan** initial
- **Suivi de cure** à 3 et 6 mois
- 1 séance de **Ai Chi** (Tai chi aquatique) - 45min.
- 1 séance **Fil du mouvement** en piscine thermale - 30min.
- 3 séances de **gymnastique douce et détente** en piscine thermale - 60min.
- 1 séance de **sophrologie** - 60min.
- 1 atelier **gestion de la douleur et de la fatigue** - 45min.
- 1 atelier **gym sans contrainte** - 45min.
- 1 **marche** - 60min.
- **Table ronde** - Bilan final



Dates

- du 6 au 25 avril
- du 6 au 25 juillet

- du 11 au 30 mai
- du 12 au 31 octobre

- du 8 au 27 juin



Les ateliers proposés dans notre cure spécifique BPCO sont axés sur le souffle et la respiration. Ils peuvent aussi convenir aux personnes souffrant d'autres pathologies présentant des troubles respiratoires.

BPCO

**Broncho-Pneumopathie
Chronique Obstructive**

**Tarif : 105€ (en complément de
la cure voies respiratoires/ORL)**

Difficulté à respirer et essoufflement sont les symptômes principaux de cette pathologie, souvent liée au tabagisme. Notre cure spécifique permet d'améliorer votre état de santé et votre qualité de vie, en alliant soins thermaux, activités et ateliers « santé ».

- 1 **bilan initial** avec conseils sur l'observance du traitement
- 1 atelier de **respiration en pleine conscience** - 60min.
- 3 séances d'**éducation à une respiration diaphragmatique** - 30min.
- 1 atelier « **Connecter et libérer son souffle** » en piscine thermique - 45min.
- 1 atelier « **Rythmes respiratoires** » en piscine thermique - 30min.
- 3 séances de **gymnastique**, orientées sur le souffle - 30min.
- 3 séances d'**initiation à la marche nordique** - 60min.

Dates

- du 6 au 25 avril
- du 27 juillet au 15 août



- du 6 au 25 juillet
- du 5 au 24 octobre

INFORMATIONS PRATIQUES

18 jours : c'est la durée obligatoire d'une cure pour pouvoir faire l'objet d'une prise en charge par les organismes d'assurance maladie.

La cure thermique pas à pas

IMPORTANT

- Établissez la demande de prise en charge avec votre médecin traitant ou spécialiste.
- Pour pouvoir bénéficier du tiers-payant, il est **indispensable d'effectuer cette demande avant votre départ en cure et de présenter la prise en charge à l'arrivée, faute de quoi le règlement intégral du forfait de cure vous sera demandé.**
- Vérifiez que les orientations thérapeutiques spécifiées sont bien conformes à votre demande.

La prise en charge est valable pour l'année civile en cours.

LA PÉRIODE DE VOTRE CURE

Pour débuter votre cure en toute sérénité, déterminez vos dates de cure, en fonction de la fréquentation de nos établissements.

🟢	🟢	🟢	🟢	🟡	🟢	🟢	🔴	🟡	🟢
FÉV.	MARS	AVRIL	MAI	JUIN	JUIL.	AOÛT	SEPT.	OCT.	NOV.

🟢 Conseillées 🟡 Fréquentées 🔴 Très fréquentées





RÉSERVEZ VOTRE CURE PAR TÉLÉPHONE AU 05 62 92 51 60

VISITE MÉDICALE OBLIGATOIRE

Il est impératif de prendre rendez-vous avec le médecin de votre choix, afin de le rencontrer dès votre arrivée à Cauterets. Il établira votre ordonnance et assurera le suivi de votre séjour.

Les soins ne pourront vous être délivrés que sur présentation de l'ordonnance du médecin thermal, datée de l'année en cours.

Les médecins thermaux

Dr Patrick CAMUS Homéopathe :

1 Esplanade des Œufs – 05 62 92 50 42

Dr Dominique CARLIER

Omnipraticien - Homéopathe :

Rue Richelieu – 05 62 92 50 48

Dr Pierre JALLET Allergologue - Homéopathe :

1 Rue de Verdun – 05 62 92 54 54

Dr Jean-Marc LADENT Omnipraticien :

14 Av. Général Leclerc – 05 62 92 14 00

Prise des rendez-vous de cure, à partir de la mi-janvier

Dr Jacques LEBEGUE ORL :

Esplanade des Œufs – 05 62 92 50 42

Dr Angel MORENO Omnipraticien :

14 Av. Général Leclerc – 05 62 92 14 00

Prise des rendez-vous de cure, à partir de la mi-janvier

Dr Serge RAYNAL

Omnipraticien – Médecin du sport :

14 Av. Général Leclerc – 05 62 92 14 00

Prise des rendez-vous de cure, à partir de la mi-janvier

Dr Michèle SECHAN

Rhumatologue - Médecin du sport :

1 Allée du Parc – 05 62 92 53 03

À VOTRE ARRIVÉE À CAUTERETS

Présentez-vous aux Thermes de César,
en centre-ville, muni de :

- l'ordonnance du médecin thermal,
- votre prise en charge.

Nos hôteses établiront avec vous votre planning de cure. Celui-ci indiquera vos horaires quotidiens d'entrée au vestiaire et de rendez-vous pour vos soins thermaux.

Pour votre confort et le bon déroulement de votre cure, nous vous invitons à respecter ces horaires.



VOTRE HÉBERGEMENT À CAUTERETS

Contactez les conseillères en logement de l'Office de Tourisme au **05 62 92 50 50** ou consultez le site **www.cauterets.com**

NOS FORMULES & ATELIERS

Votre séjour en cure est une parenthèse dans votre vie, une période particulièrement propice à la pratique d'activités axées sur la santé et la prévention. Loin de votre environnement quotidien, votre corps et votre esprit sont plus disponibles pour entreprendre une démarche de santé globale, avec l'aide et les conseils de notre équipe de professionnels.

Nos formules

75€ les 3 semaines

30€ la semaine

FORME

- 3 ateliers **gym sans contrainte** - 45min.
- 3 séances d'**aquagym*** - 45min.
- 3 séances d'**initiation à la marche nordique** - 60min.
- 3 Pass 2h aux **Bains du Rocher**, notre Spa Thermal

HARMONIE

- 3 ateliers **équilibre et postures** - 60min.
- 3 séances d'**aquagym*** - 45min.
- 3 ateliers **souplesse** - 60min.
- 3 Pass 2h aux **Bains du Rocher**, notre Spa Thermal

*Possibilité aquabike à certaines périodes



LES BAINS DU ROCHER, UN LIEU D'EXCEPTION

Découvrez notre spa thermal, les Bains du Rocher, un univers spacieux, entièrement dédié à votre bien-être !

La sobre élégance du lieu invite à savourer en toute quiétude les bienfaits reconnus de l'eau thermale naturellement chaude. Notre institut y propose des soins du corps et du visage et de nombreuses formules, à découvrir sur :

www.bains-rocher.fr

Nos ateliers

Proposés par une équipe de professionnels, ils sont les outils de votre remise en santé.

MÉMOIRE

Travail ludique et sensoriel pour tester votre mémoire et comprendre les rouages qui permettent de l'améliorer.

SOPHROLOGIE

Développer un état de mieux-être, gérer son stress, améliorer sa qualité de vie, à travers des exercices simples. La sophrologie utilise des techniques psychocorporelles pour travailler sa respiration, installer une détente musculaire et découvrir ses ressources intérieures.

YOGA DOUX

Ces cours se déroulent sur un rythme lent, un travail corporel que chacun peut adapter selon ses ressentis. Une expérience des postures à la fois douce, profonde et bienveillante pour relâcher rapidement les tensions physiques et mentales.

AQUAGYM ET AQUABIKE

Ces activités pratiquées en musique, conjuguent détente, plaisirs de l'eau, bienfaits du sport en eau thermale, travail musculaire et cardio-respiratoire, travail sur la silhouette...

AQUA RELAXATION

Détente du corps et de l'esprit basée sur des mouvements doux, vous permettant de poser une attention tranquille sur votre corps et votre respiration. Atelier réalisé debout, dans une eau à 34°.

GYM SANS CONTRAINTE

Apprendre à entretenir et/ou redécouvrir son corps à travers des exercices (tonification, assouplissement, relâchement...), en fonction du temps, de l'endroit et du matériel dont on dispose.

INITIATION À LA MARCHÉ NORDIQUE

L'utilisation de bâtons de marche légers aide à la propulsion du corps et soulage les articulations. Elle permet aussi d'améliorer sa respiration, car elle facilite l'ouverture de la cage thoracique. Enfin, la marche nordique favorise le travail musculaire et soulage le dos.

INITIATION AU QI GONG

Cette gymnastique traditionnelle chinoise est fondée sur des mouvements lents, associés à des exercices de respiration et de concentration. Le Qi Gong favorise l'équilibre mental et physique, permet de relâcher les tensions et d'améliorer sa souplesse.

RANDONNÉE

Sorties en groupe, à pied ou en raquettes, encadrées par un accompagnateur en montagne. Découverte d'une montagne préservée, de sa faune, de sa flore et de l'histoire de ses habitants.



ÉQUILIBRE ET POSTURES

Mieux utiliser son corps, en adoptant les bonnes positions et conserver une attitude stable pour prévenir chutes et blessures. Ensemble d'exercices d'assouplissement, de tonification musculaire et activités faisant appel aux sens (ouïe, vue...) et à la faculté de se situer et se mouvoir dans la vie quotidienne.

SOUPLESSE

Développer, entretenir ou retrouver sa souplesse et sa mobilité. Exercices d'étirements visant à améliorer en douceur l'amplitude articulaire et à restaurer l'efficacité du mouvement. Un complément aux soins quotidiens de rhumatologie, qui contribue efficacement à la prévention des douleurs et blocages articulaires.

**Pont d'Espagne, Gavarnie,
Pic du Midi, Lourdes : des sites
majestueux à découvrir
pendant votre séjour.**

LA MONTAGNE À L'ÉTAT PUR

Au cœur du Parc National des Pyrénées,
cheminez sur des sentiers balisés et laissez-
vous porter par la magie de la montagne !



Figurez-vous, Louis,
que je me lève tous les
jours à quatre heures
du matin, et qu'à cette
heure sombre et claire
tout à la fois je m'en
vais dans la montagne.
Je marche le long d'un
torrent, je m'enfonce
dans une gorge la plus
sauvage qu'il y ait, et,
sous prétexte de me
tremper dans de l'eau
chaude et de boire du
soufre, j'ai tous les jours
un spectacle nouveau,
inattendu et merveilleux.

Victor HUGO

Cauterets, août 1843

Lettre à Louis BOULANGER

UN SÉJOUR ANIMÉ

Amoureux de la nature, sportifs ou contemplatifs, tranquilles ou impétueux, jeunes et moins jeunes : à Cauterets, chacun pourra trouver son bonheur, pour faire de son séjour en cure un moment exceptionnel.



BOUGER, RESPIRER !

Domaines skiables, patinoire, tennis, via Ferrata, parcours de pêche : il y en a pour tous les goûts et toutes les audaces. À Cauterets, le sport se vit aux quatre saisons !



DÉTENTE ET BIEN-ÊTRE

Pause farniente à la terrasse d'un café, sur l'Esplanade des Œufs ou relaxation aux Bains du Rocher, le Spa thermal de Cauterets : des moments privilégiés pour goûter au plaisir de ne rien faire...

TOUT UN PROGRAMME !

La Maison du Curiste et le service animations de Cauterets proposent toute l'année un programme varié : conférences, théâtre, concerts, soirées dansantes, ateliers d'arts plastiques...

DÉCOUVRIR, PROFITER...

Cauterets et les vallées environnantes regorgent d'activités pour les grands et les petits : médiathèque, cinéma, parc animalier, mini-golf... pour un séjour de découvertes et plaisirs partagés.

PARC NATIONAL
DES PYRÉNÉES



Venir à Cauterets

PAR AUTOROUTE

De Bayonne (A64 - sortie n°11)

De Toulouse (A64 - sortie n°12)

De Bordeaux (A65 puis A64 - sortie n°11)

EN TRAIN / AUTOBUS

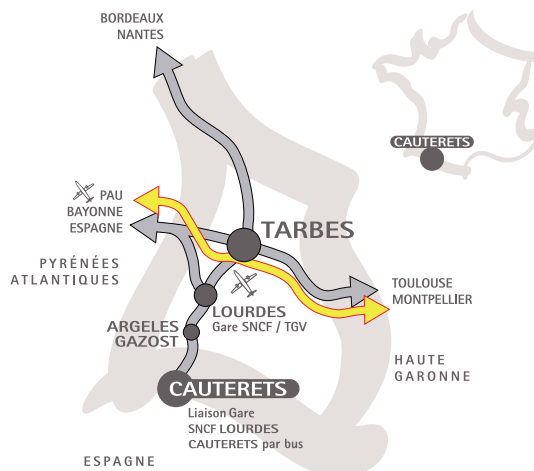
Lourdes (30 km). Gare SNCF / TGV

Correspondance par autobus SNCF devant la gare.

EN AVION

Aéroport de Lourdes - Tarbes - Pyrénées (35 km)

Aéroport de Pau-Pyrénées (80 km)



Saison 2020
DU 17 FÉVRIER AU 7 NOVEMBRE

RÉSERVEZ VOTRE CURE
AU 05 62 92 51 60
reservation@thermesdecauterets.com



Retrouvez-nous sur
www.thermesdecauterets.com



Thermesdecauterets



THERMES DE
CAUTERETS

Avenue du Docteur Domer
65110 Cauterets