



Etablissement
Thermal
des **Eaux-Chaudes**

Ouvert de mai à octobre



Votre cure thermale dans les Pyrénées

Éducation thérapeutique, affections rhumatismales,
ORL voies respiratoires, cures thermales libres



Loin du stress et de la pollution venez vous ressourcer aux Eaux-Chaudes nous vous accueillerons dans une ambiance chaleureuse et conviviale.



STATION THERMALE DES EAUX-CHAUDES

Les **Eaux-Chaudes** station climatique classée (altitude 675 m). Au pied du pic du Midi d'Ossau, à l'orée du Parc National , à quelques kilomètres de la frontière Espagnole. Dans la merveilleuse Vallée d'Ossau. Les sources sont sulfurées, sodiques, calciques, et silicatées. Elles sont riches en glairine et barégine.



RHUMATOLOGIE ET SÉQUELLES DE TRAUMATISMES OSTÉO-ARTICULAIRE ORL - VOIES RESPIRATOIRES

Comment préparer votre cure ?

La cure thermale est un véritable traitement médical, c'est à votre médecin traitant d'établir la demande de cure. Le praticien indiquera lors de la demande le nom de la station, l'orientation ou les orientations thérapeutiques retenues (si double handicap). Vous devrez ensuite adresser l'imprimé à votre Caisse d'Assurance Maladie en même

temps que la déclaration de vos ressources, au plus tard quatre semaines avant la date présumée du début de la cure.

La réservation

Prendre contact avec l'Établissement, nous vous indiquerons la marche à suivre afin que votre séjour se déroule agréablement.





Etablissement
Thermal
des Eaux-Chaudes



Éducation thérapeutique

Laruns au cœur de la Vallée d'Ossau
Ouvert de mai à octobre



Éducation corporelle et sensorielle

Étude 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.

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.

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 de ses douleurs, manque de sommeil, stress...

Chacun est libre de s'exprimer ou non, et tout ce qui est dit reste confidentiel

SÉANCE COLLECTIVE SUR INSCRIPTION
PRISE EN CHARGE PAR L'ÉTABLISSEMENT

Informations

Ces 4 ateliers diffèrent d'une année sur l'autre. Ils sont proposés **gratuitement** et jouent un rôle primordial dans l'éducation thérapeutique du curiste, contribuant au service médical de la cure thermale.

Naturopathie

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



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





Ostéopathie 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 ostéoarticulaires 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.

Ostéo 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**

Établissement thermale des Eaux-Chaudes

64440 Eaux-Chaudes - Laruns • 05 59 05 36 36

contact@thermes-eauxchaudes.fr • www.eauxchaudes.fr



Affections rhumatismales

Laruns au cœur de la Vallée d'Ossau
Ouvert de mai à octobre





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.



• 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.

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
- Étuves mains/pieds
- Bains sulfogazeux
- Illutations d'argile simples et multiples
- Pédiluves

Kinésithérapie

(Kinésithérapeute diplômé d'État)

- Rééducation en piscine
- Massage sous l'eau

Pratiques complémentaires

(Séances sur inscription prises en charge par l'Établissement Thermal)

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



La Fibromyalgie

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.

Établissement thermal des Eaux-Chaudes

64440 Eaux-Chaudes Laruns
05 59 05 36 36
contact@thermes-eauxchaudes.fr
www.eauxchaudes.fr

Traitements thermaux

- Massage hydrique (douche au jet pulsée)
- Bain sulfogazeux
- Étuves mains/pieds
- Application d'argile à usage unique, applications simples ou multiples sur les points douloureux
- 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 prises en charge par l'Établissement Thermal)

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



Etablissement
Thermal
des Eaux-Chaudes



ORL voies respiratoires

Laruns au cœur de la Vallée d'Ossau
Ouvert de mai à octobre

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 et 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 exudatives génératrices**
- **Préparation de certaines interventions : tympanoplastie, atticotomie**
- ...



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.



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

Établissement thermale des Eaux-Chaudes

64440 Eaux-Chaudes - Laruns • 05 59 05 36 36
contact@thermes-eauxchaudes.fr • www.eauxchaudes.fr





Cures thermales libres

Laruns au cœur de la Vallée d'Ossau
Ouvert de mai à octobre



Découvrez nos cures libres

Nos cures libres, d'une durée de 6 jours renouvelable, vous offrent l'opportunité de profiter des bienfaits de notre eau thermale sur quelques jours, de compléter une cure conventionnée et/ou de faire découvrir la cure thermale à la personne qui vous accompagne.

Les cures thermales libres proposent un **traitement naturel** pour **soulager**, pour **se ressourcer** et un temps pour soi. Elles sont une approche globale qui facilite et favorise la démarche personnelle de **prévention**.

Les soins qui les composent sont les mêmes que pour une cure conventionnée.

Leurs qualités, et le personnel qui les applique, ne diffèrent en rien. Vous retrouverez donc le même accompagnement humain et professionnel sur vos séjours en cure libre.

Les démarches pour faire une cure libre sont **très accessibles**. Vous devez simplement réaliser une visite médicale auprès d'un médecin thermal de l'établissement afin d'obtenir un certificat médical de non contre-indication.

Vous êtes libre de choisir le jour pour démarrer votre cure (du lundi au samedi).

Notre établissement propose 3 programmes de soins :

- **Aérance**
(pour les Voies Respiratoires et la sphère O.R.L)
- **Plénitude**
(pour les affections rhumatologiques)
- **Santé**
(pour les Voies Respiratoires, la sphère O.R.L et la Rhumatologie)



LE CONTENU DES PROGRAMMES VARIE EN FONCTION DE LEUR(S) ORIENTATION(S) THÉRAPEUTIQUE(S)

Aérance

(Voies Respiratoires/O.R.L.)

Cette cure libre permet de prévenir vos maux de la sphère ORL comme les sinusites, rhinites et soulager vos maladies chroniques comme l'asthme, bronchites...

6 jours - 6 soins/jour parmi :

- Bain nasal / Irrigation nasale
- Gargarisme
- Humage
- Aérosols soniques
- Bain bouillonnant
- Douche au jet

Plénitude

(Rhumatologie)

Cette cure libre a pour objectif de soulager vos douleurs rhumatismales, arthrose, gonarthrose.... et fibromyalgie.

6 jours - 4 soins/jour parmi :

- Massage sous l'eau
- Piscine de Mobilisation
- Bain bouillonnant
- Douche au jet
- Étuves locales
- Argiles (Rachis cervical-dorsal)

Santé

(Rhumatologie/
Voies Respiratoires/O.R.L.)

Cette cure libre est conçue par combinaison des 2 orientations pour soulager et prévenir vos douleurs et pathologies.

6 jours - 5 soins/jour parmi :

- Humage
- Aérosols soniques
- Gargarisme / Irrigation nasale
- Bain bouillonnant
- Douche au jet
- Étuves locales
- Argiles (Rachis cervical-dorsal)

Nos cures thermales libres ne font pas l'objet d'une prise en charge par l'Assurance Maladie, seules les cures conventionnées de 18 jours le sont.



Accès

- Route : A10 Paris-Bordeaux, puis A65, puis A64 jusqu'à Pau
- Suivre la D32 en direction de l'Espagne Col de Pourtalet
- Laruns : 4 km
- Gare Pau : 42 km
- Aéroport de Pau-Pyrénées : 55 km



Etablissement
Thermal
des **Eaux-Chaudes**
COMMUNE DE LARUNS

Renseignements

64440 Eaux-Chaudes - Laruns

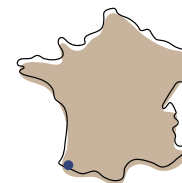
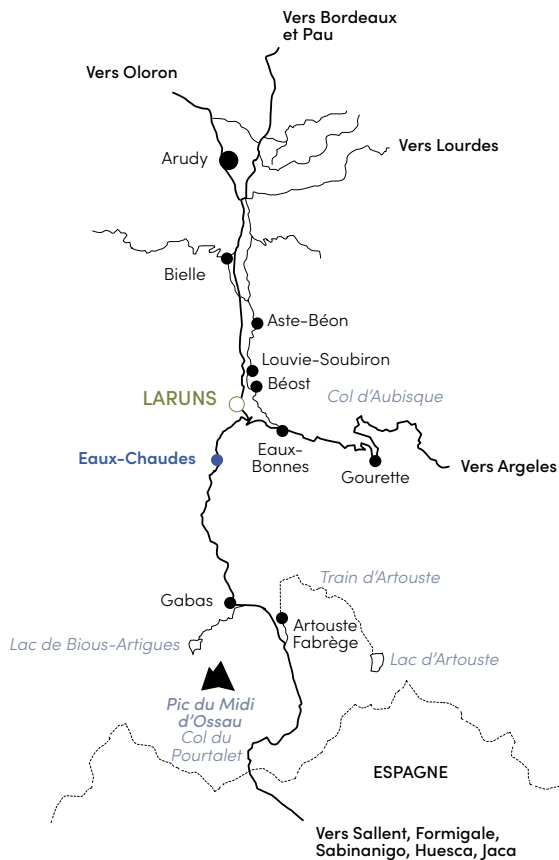
Tél. : 05 59 05 36 36

Fax : 05 59 05 45 57

email : contact@thermes-eauxchaudes.fr

site : www.eauxchaudes.fr

site Office de Tourisme de Laruns : www.valleedossau.com



64

Pyrénées-Atlantiques