



CAPSA
THERMAL

- EAU THERMALE -
- BIEN-ETRE -
- CLINIQUE -
- SANTE -

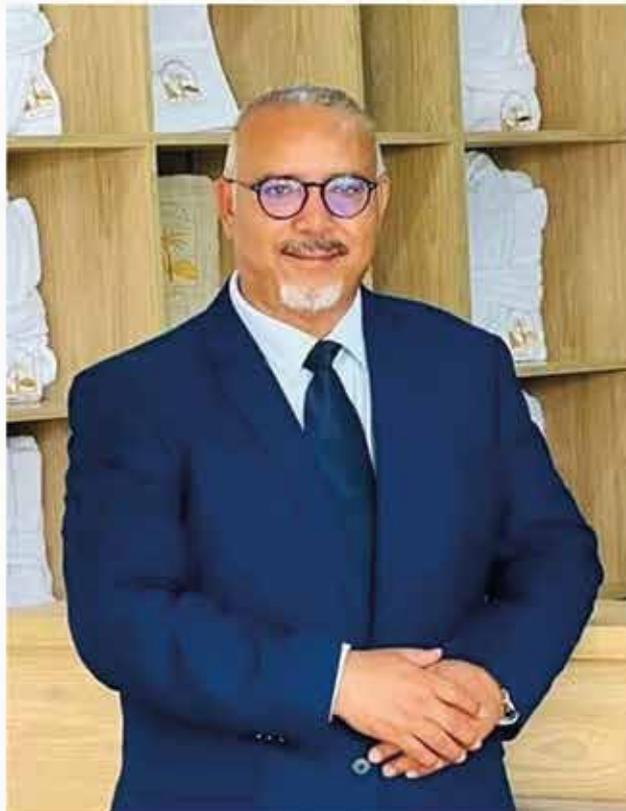
MAGAZINE CURISTE

Un véritable **palais** d'eau **thermale**
au portail du **sahara**

”

Je tiens à féliciter vivement celles et ceux qui ont participé de loin ou de près pour la naissance de cette station qui va rendre la ville de Gafsa une destination. Ain Alshifa de Sidi Ahmed Zarroug, réputée guérisseuse a été symbole spirituel et rituel religieux chez nos ancêtres. En plus de cette réputation, nous avons misé sur les bienfaits de sa composition minéralogique sur lesquels s'ajoutent les bienfaits du climat, l'altitude, l'oasis et le soleil dans une ville considérée portail de désert. Nous offrons à nos curistes plusieurs cures et soins prodigués par une station de nouvelles générations qui allient le soin à la convivialité.

”



Dr. Taoufik KHALFALLAH

Professeur à la Faculté de Médecine de Monastir - Tunisie
 Expert auprès de la Fédération Mondiale de Thermalisme et de Climatothérapie FEMTEC

SOMMAIRE



- 1 . Découvrez capsas thermal page 4
- 2 . Présentation capsas thermal page 6
- 3 . Le thermalisme saharien et oasien page 8
- 4 . Les bienfaits du climat aride en milieu saharien-oasien page 10
- 5 . Les bienfaits de l'eau thermale page 12
- 6 . Un service de médecine thermale page 14
- 7 . Cure conventionnelles page 16
- 8 . Autres cures médicalisées page 22
- 9 . Cures spécifiques page 36
- 10 . Nos agents thermaux page 48
- 11 . Info et réservation page 49



Découvrez CAPSA THERMAL

CAPSA THERMAL est une clinique thermale aux normes internationales, agréée par l'état, située à la cité Sidi Ahmed Zarroug de la ville de Gafsa en Tunisie. Elle est située dans le centre-ouest du pays, à quelques 340 kilomètres au sud de la capitale Tunis et à environ 70 kilomètres de la frontière tuniso-algérienne, au milieu d'un alignement montagneux appelé « monts de Gafsa » dont le « djebel Orbata » culmine à 1 165 mètres.

Sa situation géographique joue un rôle essentiel pour soigner de nombreuses pathologies.

Située dans un environnement apaisant où se réunissent la montagne, l'oasis, l'eau minérale naturelle et un climat subtropical, avec des hivers doux et ensoleillés et des étés relativement chauds et secs. On parle alors de Climatothérapie.

Elle utilise l'eau thermale naturelle de la source « AⁱN ECHFA » et ses produits dérivés, et thérapeutiques. offre des soins de bien-être et de remise en forme, des soins préventifs et des soins

La source « AⁱN ECHFA » est réputée, jadis, par sa dimension spirituelle.

Notre eau thermale est caractérisée par sa pureté biologique, la stabilité de sa composition chimique et ses propriétés thérapeutiques.

Elle est classée comme une eau sulfurée ou sulfureuse, chlorurée-sodique et oligo-métallique (riche en sels minéraux et oligoéléments), riche en bicarbonates.



un **concept**
écologique et
de mise en valeur
du **patrimoine.**

Présentation CAPSA THERMAL

- **MEDECINE THERMALE**
- **CURES THERAPEUTIQUES**
- **CURES DE BIEN ETRE ET DE REMISE EN FORME**
- **MEDECINE PHYSIQUE ET DE READAPTATION**
- **MEDECINE DU SPORT**
- **READAPTATION, PHYSIOTHERAPIE ET REEDUCATION FONCTIONNELLE**
- **NUTRITION ET DIETETIQUE**
- **ACTIVITES PHYSIQUES ET SPORTIVES**
- **HAMMAM AMAZYGH / ESTHETIQUES ET SOINS DE BEAUTE**
- **HOTEL 4***
- **RESTAURANT A LA CARTE / CAFETERIA « ELMAR-GOUM »**
- **CENTRE DE STAGE POUR CLUBS SPORTIFS**
- **ORGANISATIONS DE MANIFESTATIONS SCIENTIFIQUES ET CULTURELLES**



Retrouvez
l'équilibre
naturel au cœur
des montagnes



Le Thermalisme Saharien et Oasien

Un nouveau Produit Mondial Le Sud de La Tunisie sera son origine

Un changement climatique induit un ensemble de facteurs qui influent sur l'organisme humain comme par exemple la température l'humidité, le vent, la pureté de l'air, la pression partielle en oxygène, les spécificités de la flore locale, la lumière, les rayons ultra-violets, ainsi que les influx électromagnétiques tel que l'électricité statique, le rayonnement et le magnétisme terrestres.

Le corps réagit avec ses mécanismes de défense à l'ensemble de ces facteurs, ce qui stimule la circulation sanguine et le système immunitaire induisant ainsi un effet curatif direct sur certaines maladies.

Caractéristiques

Température :

les oasis appartiennent au domaine le plus chaud de Tunisie. Les moyennes annuelles de température sont élevées. Le régime thermique saisonnier est contrasté

Ensoleillement :

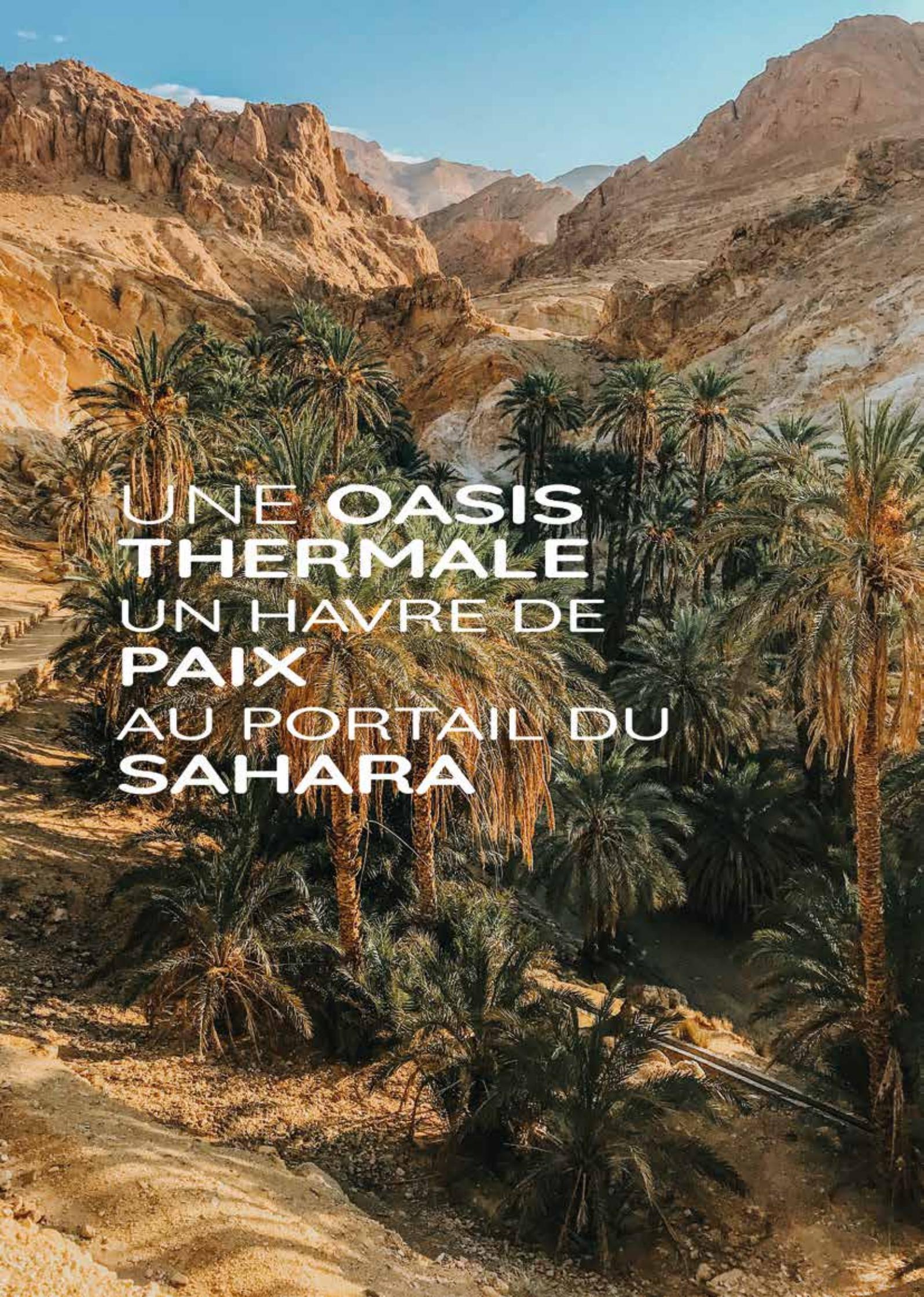
Il constitue un facteur favorable sur l'ensemble de l'année. Le nombre d'heure d'ensoleillement est très élevé dans toutes les stations.

Air :

L'air assez sec est un autre aspect du climat de la zone oasienne. L'humidité relative est faible surtout dans les oasis continentales.

Vent :

les vents forts sont relativement peu fréquents (plus contraignants sont les vents du sable au printemps).



UNE OASIS
THERMALE
UN HAVRE DE
PAIX
AU PORTAIL DU
SAHARA



Les bienfaits du climat aride en milieu oasien-saharien

● **Température élevée**

Effet sur la régulation thermique (Homéothermie). Hypotension orthostatique du fait de la vasodilatation des vaisseaux sanguins.

● **L'air sec dessèche**

Les bronches et augmente la viscosité de l'expectoration. Il diminue la fréquence respiratoire.

L'air sec et chaud entraîne une vasodilatation des capillaires ce qui accélère la circulation sanguine capillaire. Il diminue la consommation d'oxygène et ralentit les fonctions digestives.

● **Le vent**

participe au temps qu'il fait sur une région. Au niveau d'oasis, les palmiers atténuent les vents. Habituellement, le vent déstabilise le climat et apporte des allergènes.

● **L'ensoleillement**

L'héliothérapie est pratiquée parallèlement à la cure thermale par son effet sur les différents appareils de l'organisme [circulatoire, respiratoire, humorale et nerveux..], elle est indiquée à traiter certaines affections dermatologiques (vitiligo, psoriasis, photodermatose) le rachitisme, chez l'enfant et la période de convalescence de certaines affections graves.

● **Facteurs géographiques**

L'oasis est classée parmi les climats des plaines. Elle constitue un microclimat par son rôle régulateur des paramètres climatiques, ce qui lui confère une action sédatrice sur l'être humain. De plus, comme tout milieu rural, le climat oasien est pur de toute pollution industrielle. Le sable est un élément géographique considéré parmi les facteurs climatiques du milieu saharien et subsaharien. Il est utilisé comme étant un sauna naturel pour traiter certaines pathologies osteo-articulaires.

A close-up photograph of a hand holding water from a brass faucet. The faucet is ornate, with a decorative handle featuring a pattern of circular holes. Water is flowing from the spout into the palm of a hand. The background is a white tiled wall, and a blurred brass basin is visible in the upper left. The text is overlaid on the left side of the image.

L'eau thermale
un **trésor** pour
votre **santé** et
votre **vitalité**



Les bienfaits de l'eau thermale

Actions sur l'organisme:

Une action chimique : les minéraux et oligo-éléments passent la barrière cutanée et agissent en profondeur sur les organismes malades en renforçant leurs défenses naturelles.

une action curative sur les muqueuses où se développent les infections chroniques.

Elle est donc utilisée pour lutter contre les affections des voies ORL et respiratoires.

Par sa richesse en calcium, particulièrement indiquée dans les affections rénales et dans certaines pathologies métaboliques

efficace dans le traitement d'eczéma et de séquelles de brûlures par la présence de magnésium, un effet anti-inflammatoire, apaisant et cicatrisant en dermatologie, notamment dans le traitement de l'acné et des brûlures.

grâce à son effet stimulant sur la croissance, indiquée dans le traitement des troubles du développement chez l'enfant ainsi que de l'énurésie.

Par sa teneur en bicarbonates, elle facilite le traitement de certaines affections gastro-intestinales et hépatobiliaires renforce le système immunitaire.

soins en dermatologie (Riches en cuivre) lutte contre l'anémie (Riches en fer) lutte contre tous les types d'allergies (Riches en arsenic)

naturellement chaude, un effet décontractant, calmant et anti-inflammatoire sur les douleurs rhumatismales.



RECHARGEZ
votre **CORPS** et
votre **ESPRIT**
GRACE A NOTRE
CURE **THERMALE**

Un service de médecine thermique

Nos cures thermales peuvent être :

Une thérapeutique de première indication,

Une thérapeutique complémentaire,

Un traitement symptomatique d'action immédiate et/ou différée,

Une thérapeutique permettant le sevrage de traitements médicamenteux

• Un ultime recours quand tout a échoué.

Le PLATEAU TECHNIQUE de CAPSA THERMAL, avec un encadrement professionnel, et engagé,

l'éventail des pathologies traitées en cure thermique est classé en 12 grandes familles

ORIENTATIONS PATHOLOGIQUES:

- Rhumatologie et séquelles de traumatismes ostéo-articulaires
- ORL - Voies respiratoires
- Phlébologie
- Gynécologie
- Affections de la muqueuse bucco-linguale
- Affections urinaires
- Affections digestives
- Troubles du développement de l'enfant
- Maladies cardio-artérielles
- Affections psychosomatiques
- Neurologie
- Dermatologie

NOS CURES ET SOINS



Cure Rhumatologie

Vous souffrez de rhumatismes dégénératifs ou d'origine inflammatoire, votre vie quotidienne est incommodée par des douleurs contraignantes, vous voulez diminuer votre consommation médicamenteuse.

La cure thermale est une réponse particulièrement adaptée pour apaiser vos douleurs.

Les maladies traitées

Arthrose de hanche ou coxarthrose / Arthrose des mains et/ou des pouces ou rhizarthrose/ Arthrose vertébrale (cervicale, dorsale, lombaires) / Cervicalgies / Coxarthrose/ Cruralgie chronique / Dorsalgies chroniques / Douleurs vertébrales post-opératoires/ Épicondylite / Fibromyalgie à forme douloureuse/ Gonarthrose /Lombalgies chroniques/ lombosciatique chronique / Névralgie cervico-brachiale chronique/ Névralgie intercostale chronique d'origine vertébrale / Périarthrite chronique de l'épaule/ Périarthrite chronique de la hanche /Polyarthrite rhumatoïde (en équilibre thérapeutique)/ Rachialgies chroniques / Rhizarthrose / Rhumatismes chroniques/ Rhumatismes inflammatoires chroniques / Rhumatismes psoriasiques / Sciatiques/ Séquelles de traumatismes ostéo-articulaires / Spondylarthrite ankylosante/ Suites de chirurgie articulaire et de la colonne vertébrale / Tendinites et périarthrites : épaule, coude, poignet/ Troubles Musculo-Squelettique (TMS) .

les soins proposés

Nom du soin	Effet
Bain général	Calme la douleur
Bain général avec gaz	Décontracte, stimule
Bain local	Calme la douleur
Bain avec douche sous-marine	Décontracte
Bain général avec douche immergée	Décontracte, stimule
Application de boue locale	Décontracte, stimule
Application de boue générale	Calme la douleur
Etuve locale ou générale	Décongestionne, vasodilata
Douche locale	Décontracte
Douche térébenthinée	Trophique, révulse et détoxique
Sudation en cabine	Vasodilata, détoxique
Douche générale	Calme l'organisme, stimule
Kinésithérapie individuelle ou collective	Mobilise, décontracte



L'arthrose

L'arthrose se manifeste par des douleurs et une limitation des mouvements.

A côté des traitements médicaux, antalgiques et anti-inflammatoires et de la rééducation, les cures thermales apportent une amélioration durable sur les douleurs et la mobilité.

- La chaleur a un effet décontractant et antalgique.
- Les massages sous eau thermale, les bains massant, l'application de boues thermales soulagent les douleurs.
- Les séances de kinésithérapies dans l'eau et la gymnastique en piscine, les jets sous-marins favorisent la mobilité.

Prenez **soin** de
votre **corps**,
apaisez votre
esprit



CURES CONVENTIONNELLES

Cure ORL

La cure thermale est recommandée pour les pathologies des voies respiratoires chroniques, d'origine infectieuse ou allergique.

Les maladies traitées

Angines à répétition / Asthme (stade 1 à 3)/ Bronchopneumopathies chroniques obstructives (BPCO)/Dilatation des bronches/ Dysfonctionnements tubotympaniques / Emphysème / Laryngites chroniques/ Otites chroniques ou récidivantes / Pharyngites chroniques / Polypose naso-sinusienne/ Rhinites chroniques (allergiques ou non) / Rhino sinusites allergiques/ Rhino sinusites chroniques (allergiques ou non) / Rhinopharyngites récidivantes/ Sinusites chroniques / Surdité d'origine rhinog ne / Toux spasmodiques chroniques/ Trach ites spasmodiques .

les soins proposées

Nom du soin	Effet
Bain général	Régulation,d�s encombrement
Bain local	Détersion, lavage des sinus
A�rosolth�rapie	
aérosol individuel	
aérosol sonore ou manosonique	
humage	Détersion, lavage et régulation
nébulisation	
douche nasale gazeuse	
Inhalation	
bain de vapeur collectif	Régulation, détoxifiant
Gargarisme et bain nasal	Détersion, lavage du nez, de la gorge
Douche locale	R�vulsivant et stimulant
Kinésithérapie collective	Education respiratoire



L'asthme de l'enfant

Crises à répétition avec gêne respiratoire sifflante, toux sèche altérant la qualité de vie et la croissance, l'asthme de l'enfant est grandement amélioré par les cures thermales régulières complémentant des traitements médicamenteux. Les techniques thermales à base d'aérosols et d'inhalations vont lutter contre l'inflammation bronchique et favoriser la capacité respiratoire. Ces soins s'intègrent dans un encadrement pédagogique et médical qui permet à l'enfant de mieux comprendre sa maladie, de reconnaître ce qui déclenche les crises, d'acquiescer les bons gestes pour les contrôler et suivre son traitement. Cette éducation thérapeutique est dispensée par une équipe pluridisciplinaire composée de médecins, infirmiers, kinésithérapeutes et éducateurs spécialisés.

Les stations thermales à orientation respiratoire sont généralement situées en moyenne montagne bénéficiant ainsi de conditions climatiques sans pollution et sans acariens.

RESPIREZ
mieux
VIVEZ
mieux



Cure Dermatologie

Eczéma et psoriasis sont les principales maladies de la peau qui bénéficient des cures thermales en dermatologie. Les eaux thermales ont largement fait la preuve de leur efficacité grâce à leurs propriétés antiprurigineuses et cicatrisantes.

Les maladies traitées

Acnés avec cicatrices érythémateuses / Acnés rosacées / Cicatrices hypertrophiques/Cicatrices inflammatoires / Cicatrices prurigineuses / Cuir chevelu (affections)/ Dermatite atopique / Eczéma / Ichtyoses chroniques / Prurit / Psoriasis/Séquelles cutanées dans le cancer / Ulcérations cutanées / Urticaire chronique / Vitiligo/Lichens .

les soins proposés

Nom du soin	Effet
Bain général	Calmant de la douleur,assouplissant
Bain général avec douche immergé	Calmant de la douleur,assouplissant
Douche générale	Détersion
Douche locale appliquée	Anti-démangeaison,anti-inflammatoire
Application de compresses	Calmant de la douleur,assouplissant
Photo-illutation (boue + UV)	Cicatrisation

L'eczéma

La dermatite atopique ou eczéma désigne les manifestations cutanées récidivantes liées à l'allergie. C'est une dermatose chronique prurigineuse et inflammatoire évoluant par poussées. De plus, c'est une maladie de plus en plus fréquente qui touche aussi les enfants : 20% des enfants de moins de 7 ans en sont atteints.

Il se manifeste par une inflammation de la peau : rougeurs, petites vésicules et démangeaisons qui altèrent la vie quotidienne.

À côté des traitements médicamenteux locaux et généraux, les eaux thermales vont apporter leurs propriétés anti inflammatoires, apaisantes et cicatrisantes. Elles permettent de rétablir une bonne hydratation de la peau.

La cure est aussi l'occasion de vous apprendre à être plus autonome avec cette maladie et de mieux connaître les facteurs déclenchant les poussées.



Cure Phlébologie

Aux différents stades de l'insuffisance veineuse fonctionnelle, la cure thermique soulage les symptômes, notamment les douleurs.

Après une phlébite de la jambe surviennent souvent des douleurs, un œdème, des fines petites veinules peuvent apparaître sur la peau (varicosités) ou des vaisseaux un peu dilatés et visibles (prévarices).

Les maladies traitées

Dermite ocre / Insuffisance veineuse chronique / Lymphoedèmes / Phlébites (séquelles)/ Troubles trophiques d'origine veineuse / Ulcères post-phlébitiques / Ulcères variqueux / Varices/ Jambes lourdes, crampes, œdèmes, troubles cutanés sous forme de dermite ocre ou d'atrophie blanche./ Hypodermite inflammatoire, eczéma variqueux, séquelles d'ulcère sont améliorés par les soins à base d'eau thermique et l'activité physique en milieu aquatique.

Nom du soin	Effet
Bain général	Calmant de la douleur
Bain général avec douche immergé	Régulation de la circulation veineuse
Douche locale appliquée	Phlébo-dynamique
Douche locale	Stimulant
Application de compresses	Calmant de la douleur
Kinésithérapie	Phlébo-dynamique
Bain général avec gaz	Régulateur, calmant de la douleur

Cure Digestives et Métaboliques

Les troubles fonctionnels intestinaux représentent le premier motif de cure thermale parmi les affections digestives.

Notre station propose une prise en charge du surpoids, de l'obésité et du diabète.

Les cures permettent de perdre du poids et d'acquérir de nouvelles habitudes alimentaires.

Les maladies traitées

Constipation sévère/ Diabétiques de type 2/ Dyspepsie gastrique/ Obésité/ Surpoids/ Troubles fonctionnels hépato-biliaires/ Troubles fonctionnels intestinaux (TFI)

Cure Gynécologie

À chaque âge de la vie, la cure thermale peut apporter des solutions aux troubles féminins.

Problèmes hormonaux, infections, troubles hormonaux, stérilités, suites de cancer,...

autant de pathologies qui peuvent trouver des réponses lors d'une cure.

Pour les femmes souffrant de douleurs ou inconforts réguliers, ces cures agissent également sur les maux liés aux règles et aux syndromes prémenstruels, ainsi que sur les douleurs pelviennes.

Pour soulager les douleurs, aider à la cicatrisation, et restaurer le bien-être féminin des patientes, les cures proposent des eaux et soins aux vertus diverses.

Les maladies traitées

Douleur des règles ou dysménorrhée/ Douleurs pendant les rapports sexuels ou dyspareunies avec risque de passage au vaginisme/ Douleurs post inflammatoires et post infectieuses avec endométrite, salpingite, hydrosalpinx/ Douleurs postopératoires (hystérectomie) Stérilités/ Avec plastie tubaire/ Fonctionnelles avec ovulation rare/ Inexpliquées/ Tubaires inflammatoires ou congestives Troubles hormonaux/ En cas de contre-indication au traitement hormonal/ Endométriose/ Irrégularités menstruelles et troubles de l'ovulation/ Troubles fonctionnels de la ménopause/ Douleurs après une chirurgie gynécologique (hystérectomie)/ Les troubles hormonaux/ Irrégularités menstruelles et troubles de l'ovulation / Troubles fonctionnels de la ménopause (en cas de contre-indication au traitement hormonal) / L'endométriose./ Les mycoses intimes.



Le surpoids et l'obésité

La correction de l'obésité nécessite l'adoption de nouvelles habitudes alimentaires et la pratique d'une activité physique régulière. Un soutien psychologique est souvent utile ainsi qu'un encadrement médical et un suivi par un diététicien.

- Conseil diététique et information sur les aliments et le régime à suivre
- Incitation à l'exercice physique en groupes : marche, gymnastique dans l'eau, vélo
- Accompagnement psychologique grâce à des réunions de groupes
- Cures de boisson aux vertus diurétiques et coupe-faim ainsi que des soins en piscine, des massages et des douches à jet qui sont des compléments très utiles.

Cure Neurologie

Séquelles d'accident vasculaire, maladie de Parkinson, sclérose en plaques...

les cas où des bénéfices peuvent être attendus d'une cure sont nombreux en neurologie même pour des pathologies lourdes. Les traitements médicamenteux visent principalement à améliorer les symptômes et permettent une légère stabilisation de la maladie. La cure n'agit pas sur les causes de l'affection neurologique mais elle peut en revanche beaucoup soulager les douleurs, favoriser la mobilité et ainsi améliorer le quotidien des malades.

Un séjour de trois semaines constitue un « espace-temps » suffisamment long pour amorcer une évolution positive. Le séjour thermal va aider le patient à mieux se mouvoir, à se détendre, à entretenir son langage. La prise en charge par une équipe de kinésithérapeutes, médecins et infirmiers spécialisés permet de redonner confiance aux patients. En parallèle, les fonctions affectées par ces atteintes neurologiques, souvent liées à la motricité ou à la parole, sont stimulées par le biais d'ateliers spécifiques avec des professionnels. La cure est aussi une bonne alternative pour freiner l'escalade médicamenteuse.

Les maladies traitées

Accident vasculaire cérébral – AVC (séquelles hémipariétiques)/AVC (séquelles stables)/Blessés médullaires balnéables/Charcot-Marie-Tooth (maladie de CMT)/Chikungunya (séquelles)/Dystrophies musculaires peu évolutives/IMOC – Infirmité motrice d'origine cérébrale (séquelles stables)/Névralgies diverses/Parkinson (maladie de)/Polio (séquelles)/Polyradiculonévrite (séquelles du syndrome de Guillain Barré)/Sclérose en Plaques (forme stabilisée)/Traumatismes crâniens (séquelles stables)/Zona (séquelles douloureuses rebelles aux médicaments)

Cure Cardio-artérielles

Les eaux thermales sont recherchées pour leurs propriétés vasodilatatrices. Les gaz thermaux, entre autres, vont permettre le maintien fonctionnel des artères. La cure est aussi l'occasion de faire le point sur de nouvelles règles d'hygiène de vie.

Les maladies traitées

Acrosyndrome/ Artérite des membres inférieurs/ Raynaud (syndrome de)

Plongez dans
la **détente**
totale avec
notre
expérience
de piscine
thermale



Cure Psychosomatiques

Dites stop aux psychotropes ! Si vous souffrez d'anxiété, la cure thermique a montré une efficacité supérieure à celle de certains psychotropes. La cure peut être l'occasion de démarrer un sevrage des médicaments.

État anxieux, phobie, trouble panique, état de stress post traumatique, trouble du sommeil, affection psychosomatique, sont de bonnes indications de cure thermique, notamment quand la consommation médicamenteuse est excessive et augmente sans apporter de réel bénéfice.

Les maladies traitées

Anxiété sévère, troubles d'anxiété généralisée/Burn out d'origine professionnelle, familiale, relationnelle/ Dépression réactionnelle/Fatigue chronique (syndrome)/ Fibromyalgie avec troubles de l'humeur prépondérants (anxio-dépressive)/ Sommeil (troubles)/ Stress lié au cancer/ Troubles anxieux généralisés/Troubles anxio-dépressifs

Cure Urinaires

La lutte contre les calculs rénaux est une indication très ancienne de cure thermique.

La deuxième indication concerne avant tout les femmes : ce sont les infections urinaires ou cystites récidivantes.

Les maladies traitées

Cystites récidivantes/ Goutte à forme lithiasique/ Infections urinaires récidivantes/ Lithiases rénales/ Lithiases suite lithotritie extracorporelle/ Lithiases urinaires/ Prostatites chroniques

Cure Neurologie

Séquelles d'accident vasculaire, maladie de Parkinson, sclérose en plaques...

les cas où des bénéfices peuvent être attendus d'une cure sont nombreux en neurologie même pour des pathologies lourdes. Les traitements médicamenteux visent principalement à améliorer les symptômes et permettent une légère stabilisation de la maladie. La cure n'agit pas sur les causes de l'affection neurologique mais elle peut en revanche beaucoup soulager les douleurs, favoriser la mobilité et ainsi améliorer le quotidien des malades.

Un séjour de trois semaines constitue un « espace-temps » suffisamment long pour amorcer une évolution positive. Le séjour thermal va aider le patient à mieux se mouvoir, à se détendre, à entretenir son langage. La prise en charge par une équipe de kinésithérapeutes, médecins et infirmiers spécialisés permet de redonner confiance aux patients. En parallèle, les fonctions affectées par ces atteintes neurologiques, souvent liées à la motricité ou à la parole, sont stimulées par le biais d'ateliers spécifiques avec des professionnels. La cure est aussi une bonne alternative pour freiner l'escalade médicamenteuse.

Les maladies traitées

Accident vasculaire cérébral – AVC (séquelles hémipariétiques)/AVC (séquelles stables)/Blessés médullaires balnéables/Charcot-Marie-Tooth (maladie de CMT)/Chikungunya (séquelles)/Dystrophies musculaires peu évolutives/IMOC – Infirmité motrice d'origine cérébrale (séquelles stables)/Névralgies diverses/Parkinson (maladie de)/Polio (séquelles)/Polyradiculonévrite (séquelles du syndrome de Guillain Barré)/Sclérose en Plaques (forme stabilisée)/Traumatismes crâniens (séquelles stables)/Zona (séquelles douloureuses rebelles aux médicaments)

Cure Cardio-artérielles

Les eaux thermales sont recherchées pour leurs propriétés vasodilatatrices. Les gaz thermaux, entre autres, vont permettre le maintien fonctionnel des artères. La cure est aussi l'occasion de faire le point sur de nouvelles règles d'hygiène de vie.

Les maladies traitées

Acrosyndrome/ Artérite des membres inférieurs/ Raynaud (syndrome de)

Maladie de Raynaud

C'est un trouble chronique du flux sanguin vers les extrémités telles que les doigts, les orteils, le nez et les oreilles en cas d'exposition à des changements de température ou à un stress émotionnel.

Les parties touchées deviennent soudainement blanches, froides, insensibles, engourdis et le patient ressent une vive douleur, car le sang n'y circule plus.

Les soins thermaux vont agir sur cette pathologie en favorisant la circulation sanguine.



Cure Psychosomatiques

Dites stop aux psychotropes ! Si vous souffrez d'anxiété, la cure thermique a montré une efficacité supérieure à celle de certains psychotropes. La cure peut être l'occasion de démarrer un sevrage des médicaments.

État anxieux, phobie, trouble panique, état de stress post traumatique, trouble du sommeil, affection psychosomatique, sont de bonnes indications de cure thermique, notamment quand la consommation médicamenteuse est excessive et augmente sans apporter de réel bénéfice.

Les maladies traitées

Anxiété sévère, troubles d'anxiété généralisée/Burn out d'origine professionnelle, familiale, relationnelle/ Dépression réactionnelle/Fatigue chronique (syndrome)/ Fibromyalgie avec troubles de l'humeur prépondérants (anxio-dépressive)/ Sommeil (troubles)/ Stress lié au cancer/ Troubles anxieux généralisés/Troubles anxio-dépressifs

Cure Urinaires

La lutte contre les calculs rénaux est une indication très ancienne de cure thermique.

La deuxième indication concerne avant tout les femmes : ce sont les infections urinaires ou cystites récidivantes.

Les maladies traitées

Cystites récidivantes/ Goutte à forme lithiasique/ Infections urinaires récidivantes/ Lithiases rénales/ Lithiases suite lithotritie extracorporelle/ Lithiases urinaires/ Prostatites chroniques

Explorez les
merveilles de de
l'eau **thermale**,



Cure troubles du développement de l'enfant

L'énurésie est la principale indication pour cure thermale chez l'enfant. Mais l'instabilité psychomotrice, l'anorexie ou un handicap physique de l'enfant sont aussi de bonnes indications.

Les maladies traitées

Enurésie/ Fracture (séquelles douloureuses)/ Intervention orthopédique (suites)

L'énurésie

L'incontinence nocturne concerne environ 15 % des enfants de six ans et 1 à 2% des adolescents. Elle touche deux fois plus les garçons que les filles.

L'énurésie simple n'est pas une maladie, au sens médical du terme, mais une gêne très importante pour l'enfant et sa famille.

La décision des parents d'envoyer l'enfant en cure intervient généralement après échec des autres traitements (médicamenteux ou technique du pi-pi-stop).

Depuis une trentaine d'années, la crénothérapie a pris sa place dans le traitement de l'énurésie.



Cure Sportive Personnalisée

Que vous soyez débutant ou confirmé, nous vous offrons une cure qui s'adapte à vos besoins individuels et dans les moindres détails : activité physique, alimentation, soins de préparation et soins de récupération sportive. La cure sportive a été mise au point par l'équipe pluridisciplinaire de Capsa Thermal Oasis. L'assurance de reprendre le sport en douceur ou d'affûter ses performances en toute sécurité.

VOTRE PRÉPARATION SPORTIVE

BILAN SPORTIF par la MESURE DE VOTRE FRÉQUENCE CARDIAQUE

Nos coachs sportifs vous équiperont d'un émetteur de fréquence cardiaque en temps réel, afin de mesurer vos capacités physiques.

DÉBUTANT ?

L'émetteur de fréquence cardiaque déterminera la capacité de votre système cardio-vasculaire afin de vous établir un plan d'entraînement personnalisé et sécurisé.

SPORTIF CHEVRONNÉ ?

L'émetteur de fréquence cardiaque permettra au coach de mesurer votre résistance à l'effort et donc votre niveau sportif du moment. Vos résultats seront suivis et serviront de base à votre programme running ultra-personnalisé.

ENTRAÎNEMENT SPORTIF

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

RÉCUPÉRATION SPORTIVE

PROGRAMME DE SOINS SUR-MESURE

NUTRITION SPORTIVE

Relevez
le défi de
la **forme**
à tout âge



Cure ANTI TABAC

Arrêter de fumer n'est pas aussi évident, surtout suite à une accoutumance de longue durée. A juste titre, ces cures sont destinées à aider toutes celles qui sont motivées pour arrêter de fumer. Par le biais d'une combinaison de soins spécifiques de désintoxication, massages et même soins esthétiques, l'efficacité des cures anti-tabac est garantie.

A votre arrivée à CAPSA THERMAL, vous aurez un entretien avec un médecin et effectuerez des tests qui permettront de mesurer votre degré de dépendance physique, psychique, comportementale ainsi que votre motivation. Un programme sera ensuite élaboré selon le résultat. Une cure constitue un environnement privilégié dans le cas du tabagisme car la nicotine étant hydrosoluble, les soins d'hydrothérapie en éliminent les traces.

En dehors des soins d'hydrothérapie, applications de boues autochauffantes des soins spécifiques peuvent vous être proposés. C'est le cas de l'acupuncture par exemple mais également de la sophrologie qui pourront aider certains à gérer le manque. De plus, le programme personnalisé vous aide à surmonter les difficultés psychologiques associées à l'arrêt du tabac.

Cette cure permet d'entamer, par la suite, un programme de sevrage tabagique. Elle est l'occasion de rompre avec certaines habitudes et d'apprendre une nouvelle hygiène de vie.

S'arrêter de fumer et surtout tenir bon, c'est le défi de ces cures anti-tabac.

De nombreux conseils sont dispensés, mais n'oubliez pas que la volonté est un des éléments clefs du sevrage réussi.

La durée de la cure sevrage tabagique dépend de la première consultation avec le médecin tabacologue, après que celui-ci, ait dressé le profil « fumeur » et le niveau de dépendance du curiste. Ensuite, il lui sera proposé de participer à divers soins thermaux, séances de sport, diététique, de sophrologie....

CAPSA THERMAL propose une cure de :

12 soins thermaux de détente et de rééducation à l'effort

3 séances de gymnastique respiratoire à l'espace fitness

Accès libre au vaporarium

1 marche thérapeutique : Circuit oasis de Gafsa

1 consultation de sophrologie

1 consultation avec une diététicienne

2 consultations avec le médecin tabacologue

**Arrêtez
de fumer,
respirez
l'air pur des
oasis**



CURES SPECIFIQUES

Cure Minceur

Une cure minceur offerte par ICAPSA THERMAL a démontré son efficacité pour adopter de bonnes habitudes de vie au quotidien.

NUTRITION

1 entretien nutritionnel individuel en début de séjour avec un diététicien avec prise des mensurations, impédancemétrie, diagnostic pondéral et de santé selon l'histoire de la personne.

1 bilan en fin de séjour avec un diététicien avec mensurations et impédancemétrie, conseils personnalisés et objectifs de changements des habitudes de vie.

1 atelier nutritionnel qui répond à sa situation personnelle. Animé par un médecin et une diététicienne (entretien de groupe -démonstration de cuisine par semaine)

Plusieurs variétés des régimes diététiques personnalisés prescrits par le médecin de la station.

Avant ou après les fêtes, rien de tel qu'une petite cure de détox pour se sentir plus légère ! Suivez notre programme détox.

AUTRES SOINS CORPS

2 enveloppements boues argile
gommage du corps au savon noir

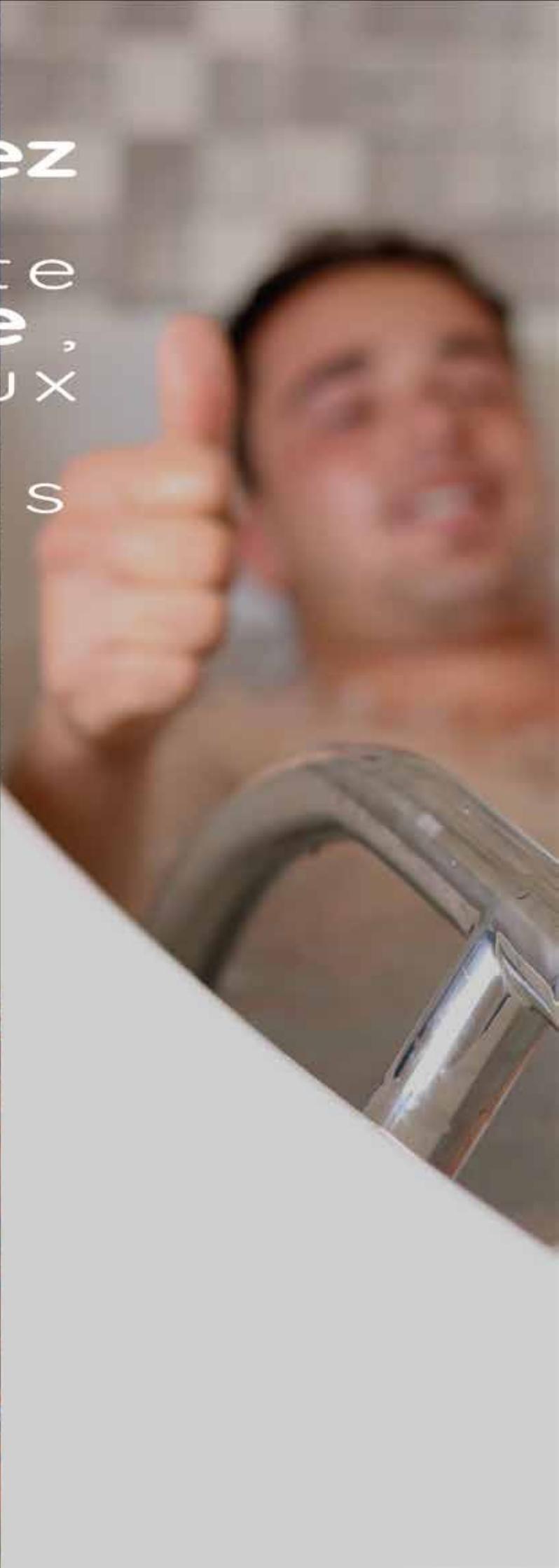
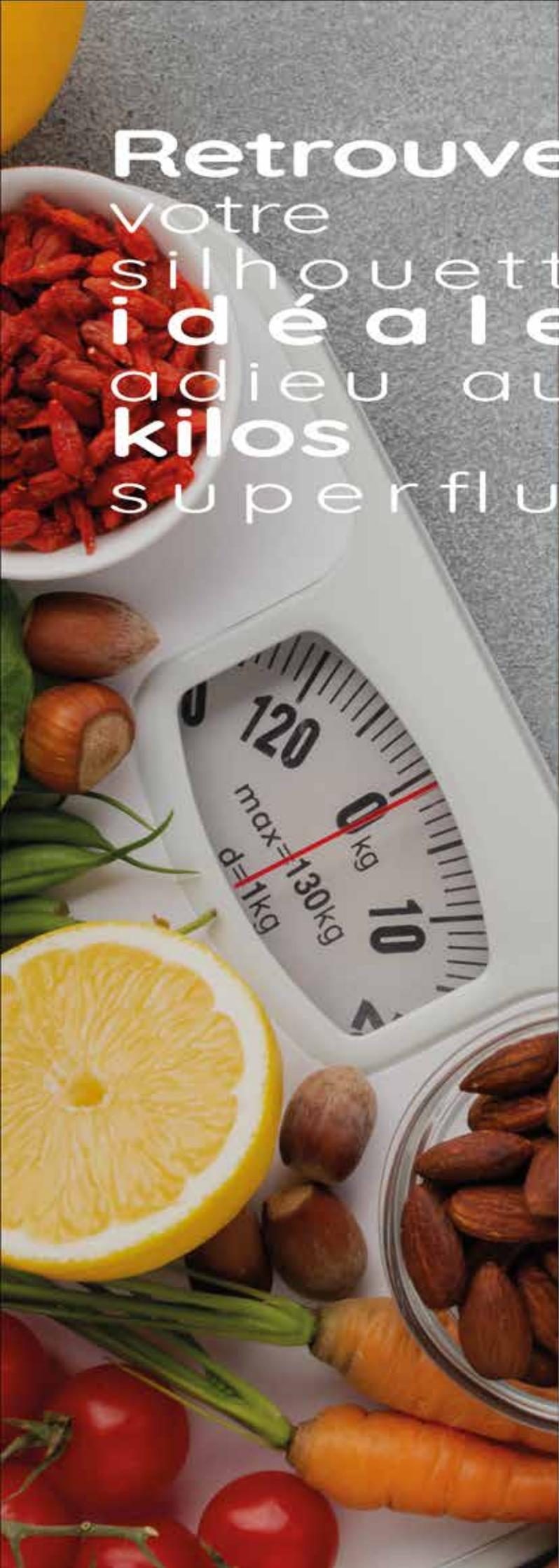
CURE DE BOISSON

4 jours de cure de boisson coupe-faim.

8 SOINS THERMAUX INDIVIDUELS

2 modelages sous affusion
2 bains aérojet
2 bains jet massant
2 douches au jet

Retrouvez
votre
silhouette
idéale,
adieu aux
kilos
superflus



Cure Sénior

BIEN VEILLIR EN ÉTANT SÉNIOR : LES MALADIES PHYSIQUES LIÉES À L'ÂGE

Outre les maladies neuropsychiatriques, les seniors sont sujets à de nombreuses maladies physiques. Pour profiter de ses beaux jours, mieux vaut donc respecter quelques consignes élémentaires : se nourrir de façon saine et équilibrée, mais aussi pratiquer une activité physique régulière. Quelles sont les maladies des seniors qui impactent leur état physique ? Éléments de réponse.

QUELS SONT LES BIENFAITS D'UNE CURE THERMALE SENIOR ?

Au fur et à mesure que l'on prend de l'âge, l'organisme se fatigue et l'on perd petit à petit sa vitalité et son dynamisme. Les cures seniors sont conçues pour répondre aux besoins de remise en forme des personnes âgées. Elles sont destinées pour préserver le capital santé, mais surtout pour renforcer la défense immunitaire de l'organisme, pour que celui-ci se défende efficacement contre les infections et les maladies. Quelquefois, les cures seniors sont aussi préconisées en traitement d'une maladie articulaire comme le rhumatisme par exemple. Dans ces cas-là, les soins seront essentiellement accés au soulagement des douleurs.

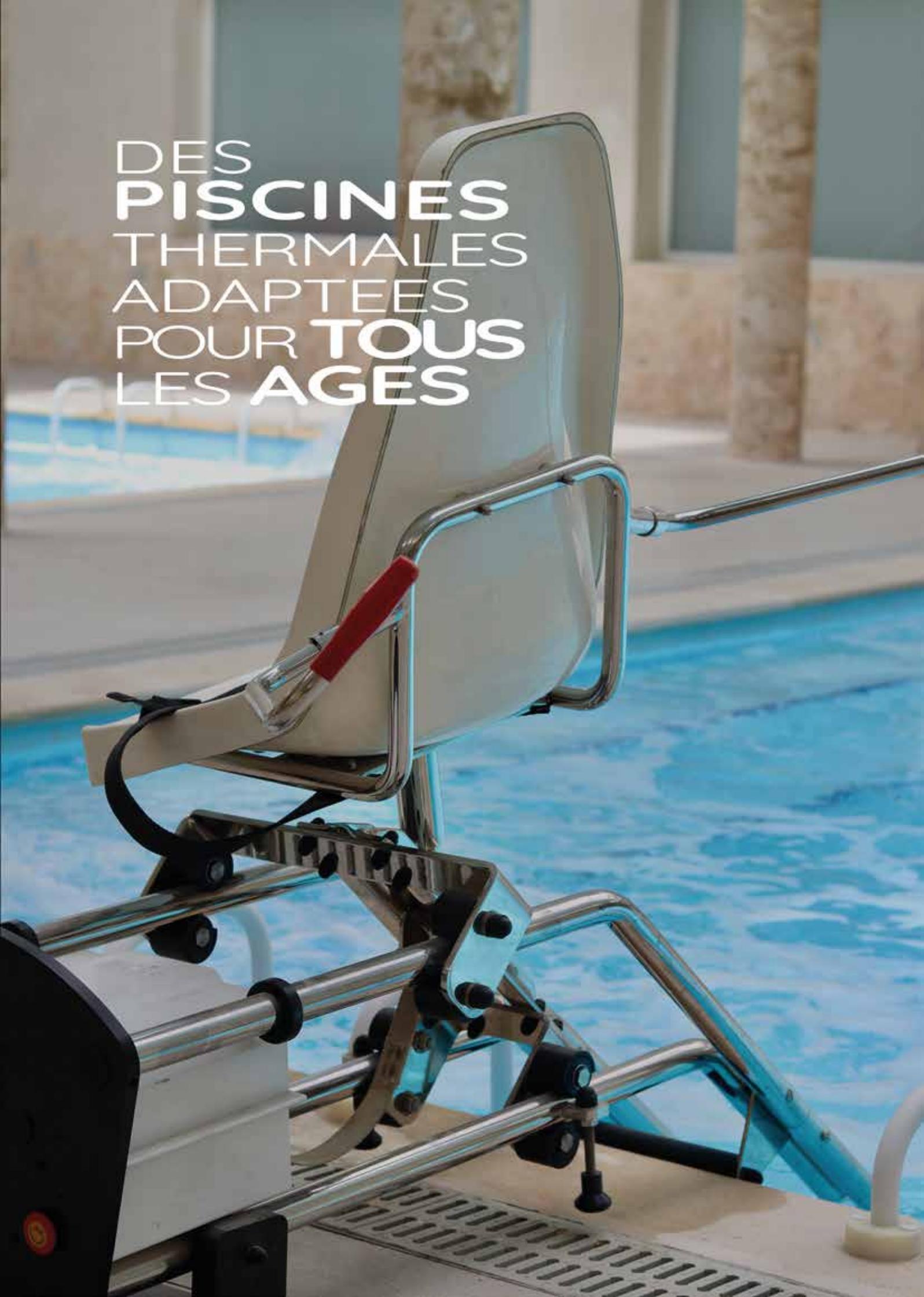
COMMENT SE DEROULE UNE CURE THERMALE SENIOR ?

La cure thermale senior commencera obligatoirement par une visite médicale. Cette consultation intervient surtout dans le choix des soins pouvant être proposés à la personne, particulièrement si celle-ci souffre d'une maladie chronique quelconque. Médecins, kinésithérapeutes et masseurs établiront par la suite un programme de soins personnalisé en fonction de l'état de santé et de la morphologie du curiste. Selon vos désirs, un bilan diététique pourra être également fait, pour vérifier si votre alimentation est saine et qu'elle apporte les nutriments nécessaires au bon fonctionnement de votre organisme.

QUELS SONT LES SOINS PROPOSES EN CURE THERMALE SENIOR ?

De soins collectifs et des soins individuels vous seront proposés par CAPSA THERMAL, pour préserver et entretenir votre capitale santé. Parmi les soins individuels, les plus courants sont : les applications de boues argile, les modelages et les massages du corps, les bains bouillonnants et hydromassants, les douches sous-marines et les hydrojets, soins périnéaux, sablo thérapie. Destinés à stimuler les muscles, les articulations, les sphincters, les soins collectifs sont très appréciés par leur convivialité et leur côté ludique. C'est notamment le cas de l'aquagym douce, du stretching marin et de la rééducation musculaire en piscine.

DES
PISCINES
THERMALES
ADAPTEES
POUR **TOUS**
LES **AGES**



Cure Sablothérapie

Les bienfaits de la sablothérapie dans une cure de détoxification (cure detox)

Le bain de sable est une médecine douce qui est l'enterrement curatif dans les sables. Appelée encore la sablothérapie, la psammatothérapie, ou l'arénothérapie. Les bains de sable sont encore méconnus dans plusieurs pays. Ils se pratiquent depuis très longtemps dans les pays du Maghreb arabe, en Egypte, en Italie, au Japon, ... Les pratiquants déclarent que les bains de sable ont réussi là où on échoué les médicaments. Pratique ancestrale aux multiples vertus, serait efficace contre les rhumatismes, la polyarthrite, les lombalgies et certaines maladies de peau et de sur-poids. En effet, le sable revigore le corps grâce aux résidus de plancton et d'algues qu'il contient, il améliore la circulation sanguine, il adoucit la peau et il élimine les toxines.

Evacuer les toxines à travers La cure d'élimination ou de détoxification

Le principe

L'air circulant entre les grains de sable va transférer la chaleur reçue par les rayons du soleil sans entraîner de brûlures malgré le haut degré thermique. Les rayons infrarouges emmagasinés dans le sable sont restitués à la personne bien au delà de sa peau pour désintoxiquer le corps et faire fondre la graisse.

Indications

Arthrose, névralgies, douleurs vertébrales ou des membres, rhumatismes chroniques, maladies articulaires, polyarthrites, lombalgies, douleurs musculaires, myopathies, maladies de la peau, problèmes de circulation sanguine.

Durée

L'idéal est de pratiquer cette technique une semaine par an à raison d'un bain de sable par jour.

Une fois par jour, entre 15 h et 17 h, vous pratiquerez le bain de sable à raison de 5 à 10 mn d'enfouissement, pas plus, ensuite ½ h à 1 h de repos enveloppé dans une couverture, une douche bien chaude, et enfin le massage à l'huile d'olive ou à la graisse de chameau....

Cela se pratique depuis le mois de mai jusqu'au mois de septembre, c'est-à-dire dans les mois les plus chauds (environ 45 à 50°).

Quand ?

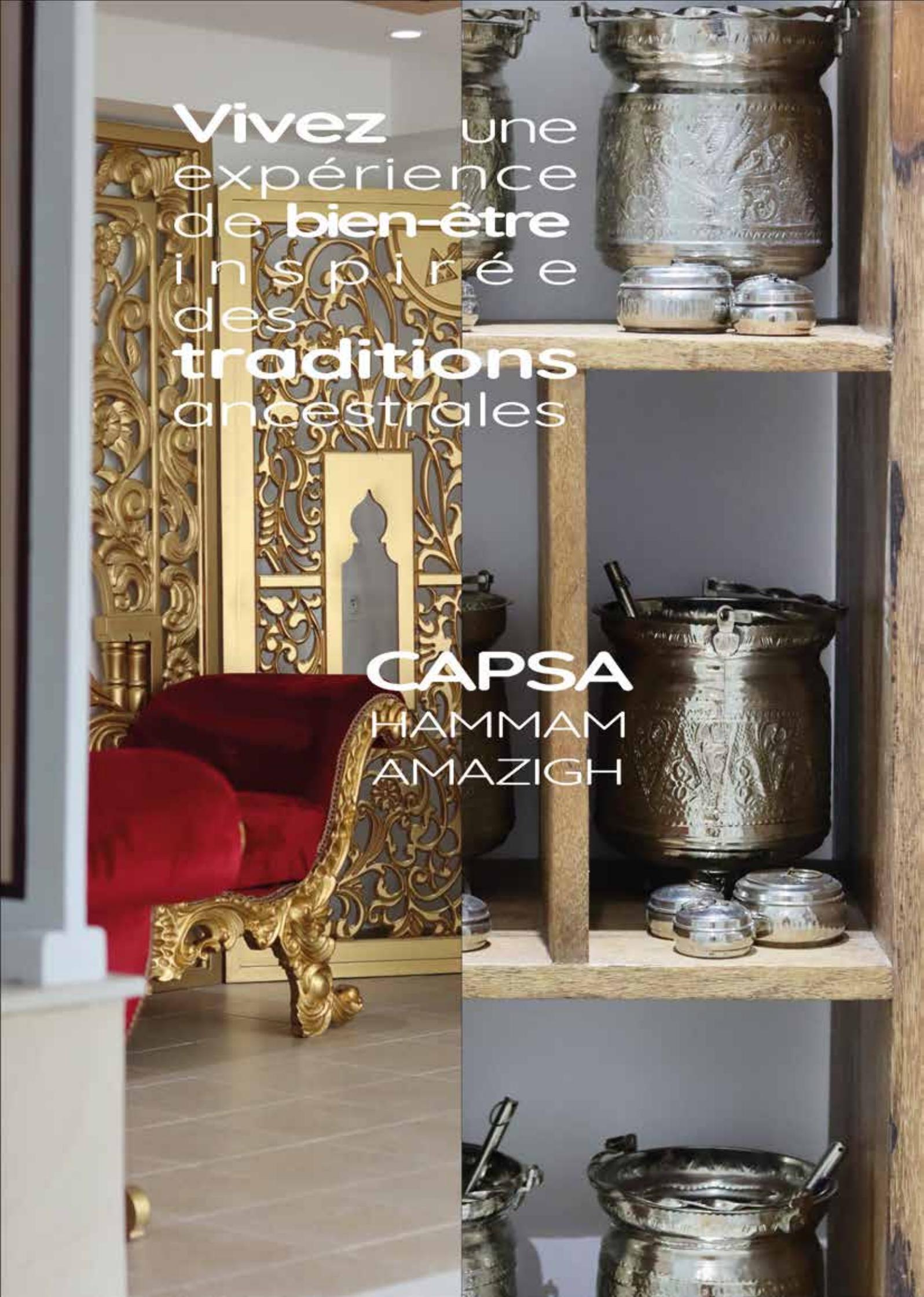
Dans le désert, pendant la saison chaude qui va du mois de Mai jusqu'en Septembre inclus (environ 45 à 50°).

Précautions

Le bain de sable est déconseillé aux personnes trop âgées, hypertendues, atteintes d'artériosclérose, diabétiques, insuffisants rénaux ou présentant des complications cardio vasculaires. Une autorisation médicale est exigée.

une cure
naturelle
pour votre
bien-être
physique
et mental





Vivez une
expérience
de bien-être
inspirée
des
traditions
ancestrales

CAPSA
HAMMAM
AMAZIGH

Plongez
dans la
détente
totale
avec notre
expérience
de piscine
thermale



CAPSA
PISCINES
THERMALES





CAPSA
* * * *
HEBERGEMENT
CAFE - RESTAURANT



Nos agents thermaux sont des experts passionnés qui possèdent une connaissance approfondie des eaux thermales et de leurs bienfaits thérapeutiques. Ils vous guideront avec compétence et délicatesse à travers une variété de soins thermaux personnalisés, adaptés à vos besoins spécifiques. Que vous souhaitiez soulager des douleurs chroniques, améliorer votre mobilité ou simplement vous détendre, nos agents thermaux sont là pour vous offrir une expérience régénératrice et revitalisante.

Nos kinésithérapeutes qualifiés sont des professionnels expérimentés, dédiés à restaurer votre bien-être physique. Grâce à leur expertise en rééducation et en thérapie manuelle, ils travailleront en étroite collaboration avec vous pour concevoir un programme de soins individualisé. Qu'il s'agisse de récupérer d'une blessure, de soulager des douleurs musculaires ou d'améliorer votre fonctionnalité, nos kinésithérapeutes sont déterminés à vous accompagner tout au long de votre parcours de rétablissement.

Nos médecins sont des spécialistes renommés dans le domaine de la médecine thermale. Forts de leur expertise et de leur expérience, ils sont dédiés à votre santé globale. Nos médecins évalueront attentivement vos besoins de santé spécifiques et élaboreront un plan de traitement personnalisé. Que vous cherchiez à soulager des affections dermatologiques, respiratoires ou rhumatologiques, nos médecins vous guideront avec compétence et vous offriront une approche holistique pour votre bien-être.



CAPSA
THERMAL



Info et réservation ☎

+216 99407121

+216 98184810

E-mail ✉

info@capsa-thermal.com

reservation@capsa-thermal.com

FACEBOOK

CAPSA THERMAL OASIS

INSTAGRAM

CAPSATHERMALOASIS

Info commerciale

dir.capsathermal@gmail.com

+216 98 433 057

Capsa Thermal Adresse : Cité Sidi Ahmed Zarroug - 2112 Gafsa

WWW.CAPSA-THERMAL.COM

