

Colonne vertébrale & santé

3125

Organe officiel Pro Chiropratique



Portrait Roy Bösiger
Sport et chiropratique
Exercices pour les pieds

Mutations



Adresse supplémentaire du cabinet:

Valérie Krähenbühl

CHIROMED Praxis im Seefeld
Dufourstrasse 101
8008 Zürich
&
CHIROMED Praxis in Uster
Bankstrasse 13
8610 Uster

Fermeture du cabinet:

Christine Bohan Chapuis

Cabinet Chiropratique
Rue de Carouge 18
1205 Genève

Patrick Züger

ChiroZüger
Zürichstrasse 11
6004 Luzern

Impressum

Éditeurs

Pro Chiropratique Suisse

Tirage

allemand: 6900 / français: 1900 / ital.: 270

Rédaction

Rosmarie Borle, journaliste RP, rosmarie.borle@bluewin.ch

Consultants professionnels

Franziska Buob, Dr en droit, Zurich, Dr Peter Braun, chiropraticien, Zurich, Dr Marco Vogelsang, chiropraticien, Zurich, Rainer Lüscher, Aarau, Dr Rebecca Duvanel, chiropraticienne, La Chaux-de-Fonds, Dr Yvonne Juvet, chiropraticienne, Buttes

Internet

www.pro-chiropraktik.ch

Changements d'adresse / abonnements

Veuillez annoncer les changements d'adresse par écrit.
Beat Uhlmann, Kappelenstrasse 43, 3250 Lyss,
mutationen@pro-chiropraktik.ch

annonces

Stämpfli Fachmedien, Wölflistrasse 1, case postale, 3001 Berne
Tél. 031 300 63 70, mediavermarktung@staempfli.com

Réalisation/impression

Stämpfli Communication, www.staempfli.com

Masculin et féminin

Dans tous les textes de notre revue, les désignations de personnes se réfèrent indifféremment aux deux genres, même si les formes masculine et féminine ne sont pas systématiquement mentionnées pour des raisons de clarté de la langue.

Colonne vertébrale & santé ISSN 1661-4321

imprimé en
suisse



Roy Bösiger

«Donc ma douleur, vous la voyez?» 4
D^r Roy Bösiger

Communication: nouveaux chemins

A la recherche de nouvelles formes de communication 8
Rainer Lüscher

Sport

La chiropratique dans le domaine du sport 9
D^r Patrick Ryser

Gymnastique des pieds

Exercices pour vos pieds et leurs articulations 10
Rosmarie Borle / INTEGRIT

Mystère 12

Speakers' Corner 13

Organisation de patients 14

Varia 16

Photo de couverture: Lac d'Oeschinen, avec le Doldenhorn, le Fründenhorn et le Blüemlisalp (de droite à gauche)

Images: Adobe Stock, Roy Bösiger, Rosmarie Borle

Chère lectrice, cher lecteur

Nous nous réjouissons de toute suggestion, information, critique ou réaction positive de votre part. N'hésitez pas à envoyer vos contributions à la rédactrice: rosmarie.borle@bluewin.ch ou Rosmarie Borle, Sonnenblickstrasse 9, 3063 Ittigen. Nous vous remercions de votre engagement pour votre revue.

Editorial



Chère lectrice, cher lecteur

Comme nous l'avions mentionné dans le numéro précédent, la dernière assemblée des délégués a décidé de suspendre la publication du magazine «Colonne vertébrale & santé», à compter de l'an prochain. Notre rédactrice, Rosmarie Borle, cesse son activité de journalisme après plus de 45 ans de bons et loyaux services. Elle continuera à écrire, mais uniquement pour son plaisir, dans le cadre privé. Nous lui adressons un immense merci pour son engagement indéfectible. Les délégués ont estimé que c'était l'occasion de cesser, à la fin de l'année, la production et l'envoi postal du magazine dans sa forme actuelle et de suivre l'évolution numérique.

Vous en apprendrez plus sur nos réflexions et comment nous voulons désormais entretenir le contact avec vous, dans l'article «A la recherche de nouvelles formes de communication». Ensemble, nous entrons pas à pas dans le monde numérique.

De plus, vous trouverez également dans ce numéro un portrait de Roy Bösiger, propriétaire d'un cabinet de chiropratique à Bad Ragaz. Son handicap visuel s'est aggravé dès l'enfance, et il est devenu aveugle à l'âge de 14 ans. Aujourd'hui, il s'engage pour que les personnes aveugles puissent aussi se former en chiropratique en Suisse, ce qui n'est malheureusement pas le cas. Ce n'est possible qu'à l'étranger: Roy Bösiger a fait ses études aux Etats-Unis.

Participez à la vie de l'association! Tenez-vous au courant des différentes activités directement auprès de votre association cantonale, qu'il s'agisse des cours de gymnastique pour le dos, qui rencontrent un fort succès un peu partout, ou d'événements tels que des conférences, assemblées d'association, voyages associatifs ou autres rencontres propices au dialogue et à la convivialité.

Nous vous remercions chaleureusement de votre précieux et fidèle soutien.

En vous souhaitant une bonne lecture de ce numéro, nous espérons que vous y trouverez des informations, mais également des suggestions bénéfiques pour votre santé et votre bien-être.

Rainer Lüscher

Président central de Pro Chiropratique Suisse

«Donc ma douleur, vous la voyez?»

Rosmarie Borle Le chiropraticien Roy Bösiger est aveugle et détient son propre cabinet à Bad Ragaz. Comme le médaillé d'or du slalom géant des Jeux paralympiques de 1994 l'écrit sur son site Internet, il y est parvenu parce qu'il a reçu de l'aide ainsi que grâce à sa volonté de fer et à une bonne dose de bienveillance.

Je lui rends visite dans la jolie station de Bad Ragaz, un endroit particulier qui est manifestement entièrement dédié à la santé. La rue de la gare est non pas bordée de magasins et immeubles d'habitation, mais de cabinets médicaux, de centres de physiothérapie, d'ergothérapie et de la douleur. On y trouve aussi les

bureaux de l'Association d'aide et de soins à domicile (Spitex) et de la Ligue contre le rhumatisme. Ma destination? Le cabinet de Roy Bösiger, dont le parcours de vie est extraordinaire. Je vais vous le raconter dans cet article.



Un traitement de Roy Bösiger.

Roy Bösiger a grandi dans les montagnes valaisannes, sur la Bettmeralp. Comme son handicap visuel s'est aggravé de plus en plus, il a dû être scolarisé dans un établissement pour personnes aveugles et malvoyantes à Zollikofen, non loin de Berne. A l'âge de 14 ans, sa cécité est devenue totale. Cela lui pesait. C'est alors que son engagement dans le handisport l'a aidé et lui a apporté un état de grâce, qui par la suite lui a permis de remporter une très grande victoire. A Lillehammer, en 1994, Roy Bösiger a gagné la médaille d'or au slalom géant des Jeux paralympiques. Depuis qu'il a perdu la vue et jusqu'à aujourd'hui, il voit une passion au torball, un jeu de balle conçu pour les personnes aveugles et malvoyantes. Avec sa femme Barbara, il assume actuellement la présidence du club de torball «Heidiland» de Bad Ragaz. A côté de l'aspect purement sportif, les échanges humains et l'entraide dans le domaine professionnel, sportif et dans la vie en général ont une grande importance pour lui.

Des études aux Etats-Unis

Revenons à la jeunesse de Roy Bösiger. Après avoir terminé l'école secondaire et le gymnase libre de Berne, il a voulu devenir physiothérapeute. Toutefois, comme les aveugles ne pouvaient plus avoir accès aux formations proposées, il a dû renoncer à ce souhait. Il a alors fait un autre choix, encore meilleur! Son objectif était désormais de devenir chiropraticien. L'association lui a conseillé de commencer par se renseigner au sujet des cantons qui lui délivreraient une autorisation de pratiquer. Les cantons du Valais et de Thurgovie ont répondu favorablement à sa demande. Ensuite, Roy Bösiger a osé faire un choix très difficile et a pris la décision de partir à Los Angeles accompagné de sa femme Barbara, malvoyante. Là-bas, grâce à l'aide et au soutien de beaucoup de gens, Roy Bösiger a pu terminer en quatre ans sa formation de chiroprati-

Torball

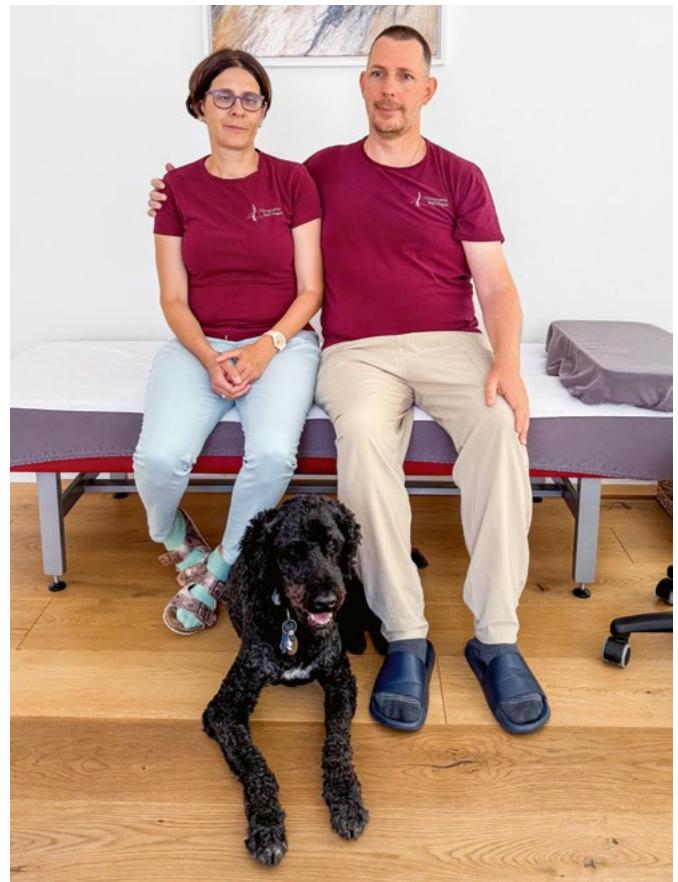
Le torball est le seul sport d'équipe pour les personnes aveugles et en situation de handicap visuel en Suisse. Il a été spécialement conçu pour elles et se joue donc avec un ballon sonore. Chaque équipe compte trois joueurs qui sont équipés de lunettes noires pour garantir l'égalité des chances. Le but du jeu est de marquer un but dans le camp adverse. Pour ce faire, le ballon doit être joué dans un espace délimité par trois cordes au milieu du terrain, dans la surface de jeu de la partie adverse, ce qui permet d'assurer que le ballon reste au sol et peut être défendu par les adversaires avec leur corps. L'Association suisse de torball (ASTB) encourage aussi l'intégration dans l'équipe des personnes voyantes et cherche à promouvoir les échanges au plan national et international.

Source: ASTB

ticien. «A Los Angeles, je me suis rendu compte qu'il existe des filières accessibles pour suivre cette formation, même si cela nécessite énormément d'efforts», explique Roy Bösiger. A l'époque, il n'y avait pas encore eu le virage numérique: nous n'avions ni livres audio ni autres moyens auxiliaires électro-niques. «Une assistante m'a été attribuée. Elle me faisait la lecture des matières enseignées, puis nous rédigions ensemble



La nuque de la jeune fille est examinée.



Barbara et Roy Bösiger avec leur chien Emilio.



Le team Chiropratique Bad Ragaz.

les résumés. Il m'arrivait très souvent de devoir lui expliquer ce qu'elle m'avait lu», se souvient Roy Bösiger. Le couple Bösiger a d'ailleurs revu cette assistante cet été. Aujourd'hui encore, elle insiste sur le fait que sans cette tâche de lecture, elle n'aurait jamais appris autant de choses.

Une activité indépendante de chiropraticien

Quand Roy Bösiger est rentré en Suisse, Rosemary Oman et Gian Jörger, établis à Coire, lui ont donné l'opportunité d'effectuer son assistantat chez eux. Gian Jörger n'a pas eu envie de s'interroger sur les problèmes qui pourraient se poser, mais s'est tout simplement fait soigner par Roy. «Je t'engage et pour le reste, nous trouverons bien des solutions.» Sa réponse a été pragmatique. Roy Bösiger s'est souvent entendu dire: c'est la toute première fois. Après avoir occupé quelques emplois et suivi diverses formations continues, Roy Bösiger a ouvert son propre cabinet à Bad Ragaz en 2012. Comment un chiropraticien aveugle peut-il gérer son propre cabinet? «Je ne le savais

pas non plus, mais j'ai osé faire le pas en étant confiant dans le fait que tout se passerait bien.»

Pas question de pénétrer dans le cabinet de Roy Bösiger avec ses chaussures ou son téléphone portable. Même l'écran d'ordinateur du cabinet est placé devant la porte d'entrée. Parfois, lors de la première consultation, certains patientes et patients ne savent pas que leur chiropraticien est aveugle. «Quelle est la meilleure manière de le leur dire? Heureusement, cela n'a jamais posé problème. Les réactions ont été positives, comme celles d'une patiente qui a dit: <Donc ma douleur, vous la voyez?>» Les capacités tactiles, le toucher, sont particulièrement développées chez les personnes aveugles et sont très utiles pour sentir le corps humain lors du traitement.

Travail en équipe et contacts

«Quand je rencontre des difficultés pour poser un diagnostic, par exemple pour évaluer une éruption cutanée ou une thrombose éventuelle, je demande du soutien, et c'est ainsi que je conçois la collaboration multidisciplinaire. Mon formateur, Gian Jörger, m'a appris à téléphoner aux médecins spécialistes plutôt que de leur envoyer un e-mail. Aujourd'hui, j'ai de nombreux contacts personnels et je dispose d'un grand réseau. Et je sens que les référents qui nous adressent des patients ont confiance dans notre travail. Mon assistante médicale m'aide à effectuer tout le travail administratif et à remplir l'ensemble des formulaires pour les instances officielles. Quand j'ai un doute, un radiologue peut m'expliquer de façon compréhen-



Dr Roy Bösiger

Chiropraticien ASC/ECU

Diplôme de kinésiologie appliquée

Network Spinal Analysis

www.chiro-badragaz.ch

sible une radiographie au téléphone. L'objectif n'est pas que les patients s'adaptent à une thérapie. Il convient plutôt de trouver la bonne thérapie pour chaque personne.» C'est en ces termes que Roy Bösiger résume sa méthode de travail, qui l'amène souvent vers la kinésiologie appliquée (*voir encadré*). Le docteur George J. Goodheart, chiropraticien, a développé une méthode qui permet de poser le diagnostic et de dispenser un traitement au moyen de tests musculaires standardisés pour identifier les troubles de santé fonctionnels. Roy Bösiger complète son explication au sujet de cette intervention médicale en ces termes: «L'outil de diagnostic fonctionnel permet de mesurer où on en est avec le traitement.»

ICAK-CH est la section suisse de l'International College of Applied Kinesiology. La tâche de cette section est la formation du personnel médical universitaire (médecins, chiropraticiens, dentistes) et des physiothérapeutes en kinésiologie professionnellement appliquée, conformément aux directives de l'International College of Applied Kinesiology (ICAK). ICAK-CH confie exclusivement la formation à des enseignants reconnus par l'ICAK (Diplomate International Board of Applied Kinesiology, DIBAK) afin de garantir à la fois le niveau élevé de mise en application de la méthode et la délimitation claire avec les formes non professionnelles de la «kinésiologie».

Le parcours a-t-il été difficile?

Le chiropraticien répond sans attendre à cette question. «Jusqu'à l'examen, cela a été un parcours du combattant, jonché d'obstacles, qui a nécessité d'énormes efforts. Mais mon indépendance m'aide à organiser ma pratique professionnelle de telle sorte qu'elle me corresponde. Il a également fallu neutraliser les perturbations énergétiques causées par les veines d'eau souterraines. Je me suis vite rendu compte que l'environnement doit être adapté à mes besoins, également pour que «mes gens» se sentent bien dans mon cabinet. Ma femme dirige le service administratif de notre cabinet, et elle m'apporte un grand soutien, dans la vie privée aussi. Nous avons un lien inséparable avec notre chien guide d'aveugle Emilio. De plus, je peux mettre en pratique dans ma vie la parole de sagesse suivante: la guérison vient de l'intérieur, et l'aide vient de l'extérieur.»

Son souhait? «Il est important à mes yeux qu'à l'avenir, les aveugles puissent suivre leur formation de chiropraticienne ou chiropraticien en Suisse. Aujourd'hui, ce choix professionnel les oblige à partir à l'étranger, et en général aux Etats-Unis. Il me tient à cœur d'employer dans mon cabinet des personnes en situation de handicap et de leur permettre de montrer leur véritable valeur ajoutée. Un chiropraticien exerce en fauteuil roulant, et avec quelques équipements spécifiques, cela fonctionne parfaitement. La personne qui travaille à la réception est atteinte de spina-bifida et le masseur est aveugle. Quand on veut avoir la chance de faire ses preuves et qu'on l'obtient, beaucoup de choses sont possibles.» ■



A man with glasses and a dark t-shirt is lying face down on a wooden floor. He is using a green SISSEL Spinefitter roller, which consists of a series of green spheres connected by a flexible band, to massage his lower back. A green speech bubble graphic is positioned to the left of the image.

SISSEL SPINEFITTER: L'INNOVATION POUR UN DOS SAIN

Douleurs dorsales, tensions musculaires ou mobilité réduite? Le **Spinefitter by SISSEL** offre une solution efficace et novatrice! Cet appareil a été spécialement développé pour la thérapie, l'entraînement et la réhabilitation. Sa forme unique – **28 balles reliées entre elles et disposées en deux rangées** – stimule les petites articulations de la colonne vertébrale, favorise la mobilisation et aide à se libérer des blocages.

Une meilleure mobilité, moins de tensions
Que ce soit pour un **entraînement individuel ou en groupe**, pour de la **physiothérapie, du pilates ou du yoga**, le Spinefitter peut être utilisé de manière polyvalente. Des mouvements ciblés sur le Spinefitter permettent **d'améliorer l'équilibre énergétique du corps**, de se libérer des tensions et d'améliorer sa posture. Le Spinefitter est particulièrement efficace pour **détendre la zone des épaules et de la nuque** et pour mobiliser les articulations des facettes de la colonne vertébrale.

Une utilisation simple pour un effet perceptible
Son **manement intuitif** et son effet rapidement perceptible font du Spinefitter un appareil optimal non seulement pour les thérapeutes, mais aussi pour une utilisation à domicile. Un entraînement régulier peut aider à améliorer la mobilité, à activer la musculature profonde et à détendre durablement le dos.

A la recherche de nouvelles formes de communication

Rainer Lüscher La communication avec les membres est l'outil essentiel d'une association. Ceci vaut également pour nous, Pro Chiropratique Suisse. Alors, comment faire lorsque le magazine «Colonne vertébrale & santé» cessera d'être produit à la fin de l'année?

Sur ce sujet, les membres, le comité et la présidence doivent et devront intensifier leur collaboration et l'échange mutuel. Il est désormais question de réfléchir sur le comment.

De toute évidence, de plus en plus d'actualités et d'informations intéressantes vont circuler, à l'avenir, sur les différents canaux numériques (site Internet et réseaux sociaux). Pour cela, il faut toutefois disposer d'un contact de la part de nos membres, tel qu'une adresse e-mail ou un numéro de portable. Nous vous serions très reconnaissants de bien vouloir nous les communiquer. Avec la suppression du magazine, la possibilité de conclure un abonnement personnel à la revue disparaît également. Nous serions heureux que les abonnées puissent transformer leur abonnement en une adhésion ordinaire à l'association, à compter de l'an prochain. Pour cela, merci de vous adresser à votre association cantonale ou directement à Pro Chiropratique Suisse.

Le comité exécutif est en train de réaliser le mandat donné par l'assemblée des délégués et travaille sur un nouveau concept de communication ainsi que sur une ébauche de modification des statuts. Ces derniers seront présentés pour consultation aux présidents cantonaux, deux mois avant la prochaine assemblée des délégués.

Nous vous remercions pour votre compréhension quant à ces changements. ■



Comment on pourrait trouver une solution pour la communication avec nos membres?



Rainer Lüscher
Président central de
Pro Chiropratique Suisse

La chiropratique dans le domaine du sport

Patrick Ryser La Société Suisse de Chiropratique du Sport (SCSC) a été créée en 1996. Elle a pour but de faire avancer et de promouvoir les soins chiropratiques dans le domaine du sport, tout en protégeant les intérêts professionnels et généraux des chiropraticiennes et chiropraticiens.

La SCSC se concentre sur trois axes principaux: aider les athlètes pour qu'ils donnent le meilleur d'eux-mêmes, prodiguer des soins chiropratiques spécialisés pour réduire autant que possible les blessures, soutenir les progrès de la recherche et s'assurer que la profession est bien représentée dans les différentes disciplines sportives et organismes ou établissements de santé.

A l'international, la SCSC fait partie de la Fédération Internationale de Chiropratique du Sport (FICS). Ses membres ont ainsi l'occasion de participer à de grands événements sportifs comme les Jeux olympiques ou les Championnats mondiaux de powerlifting, couverts dans l'édition précédente de notre magazine. Avant de rejoindre la FICS, les chiropraticiennes et chiropraticiens doivent suivre un programme de formation continue (cours en ligne et séminaires pratiques) et obtenir une certification.

En Suisse, la SCSC organise une ou deux formations continues liées au sport par année, généralement en mars et à l'automne. Les membres de la société travaillent en outre à un projet d'envergure: créer, dans les prochaines années, une spécialisation suisse en chiropratique du sport reconnue par la Confédération.



Séminaire à Grimentz.

(Image cf.)

En outre, nous faisons partie des équipes médicales lors de grands événements sportifs comme Athletissima à Lausanne.

La SCSC est toujours ouverte à de nouvelles adhésions; elle souhaite élargir sa présence à davantage d'événements sportifs et proposer des soins chiropratiques à un plus grand nombre d'athlètes.

Si vous souhaitez contribuer à l'évolution de la chiropratique du sport en Suisse et affiner vos compétences pratiques, n'hésitez pas à nous contacter.



Patrick Ryser
Trésorier SCSC
Chiropraticien spécialiste
Cabinet Chiropratique La Coudre
2000 Neuchâtel

Exercices pour vos pieds et leurs articulations

Rosmarie Borle/cabinet INTEGRIT Nos pieds nous portent tout au long de la vie. Lors d'une vie de durée moyenne, nous faisons environ quatre fois le tour de la Terre à l'équateur. Nos pieds ont donc bien mérité un peu de prévention de notre part.

Pour leur calcul, les chercheurs ont admis qu'une personne effectue environ 7500 pas par jour en moyenne, soit environ 6 kilomètres. A la fin de sa 80^e année, une personne a donc parcouru plus de 170 000 km, soit quatre fois le tour complet de la Terre au niveau de l'équateur!

Voici quelques exercices proposés par le cabinet INTEGRIT*. Certains peuvent être effectués en toute discréction à l'extérieur lors des très petites pauses, sans pour autant se faire remarquer par les autres. Vos pieds vous seront reconnaissants pour la toute nouvelle attention que vous leur portez.

Massage des pieds

Masser la plante de chaque pied, et plus particulièrement pétir intensément la voûte transversale et longitudinale.

Durée: 1 minute.

Se tenir en parallèle sur les talons puis sur les orteils

Poser les deux talons au sol puis se tenir sur le sol avec la pointe des deux pieds.

Répétition: 10 fois.



Se tenir en alternance sur les talons puis sur les orteils

Un pied avec talon au sol et l'autre sur la pointe des pieds. Inversion synchronisée de la position de chaque pied.

Répétition: 10 fois.

Soulever le côté extérieur et le côté intérieur du pied

Soulever en alternance le côté intérieur et le côté extérieur du pied. Les genoux bougent le moins possible.

Répétition: 10 fois avec chaque pied.



Exercice du tunnel 1

Recourber les orteils et les ramener vers le talon en soulevant du sol la voûte plantaire pour qu'elle forme un tunnel. Puis tendre à nouveau les orteils.

Répétition: 10 fois avec chaque pied.

Mouvement de la chenille (sur une serviette)

Avancer en «rampant» avec les pieds, en les recourbant. Puis relâcher.

Répétition: 5 allers-retours.

Eloignement des talons par glissement

Les genoux et les pieds sont collés..

Bouger lentement les deux talons et les faire glisser vers l'extérieur, sans que les pointes de pieds et les genoux ne se séparent.

Répétition: 10 fois.

Etirement de la plante du pied

Assis sur une chaise, faire glisser une jambe de côté vers l'arrière, avec le pied étiré et les orteils en contact avec le sol. Presser vigoureusement la plante du pied vers le sol.

Durée: 30 secondes de chaque côté.



Recourber et tendre les orteils

Recourber et tendre en alternance les orteils de chaque pied. La plante du pied reste en contact avec le sol.

Répétition: 10 fois.

* Des séries d'exercices avec des descriptions en allemand des mouvements à effectuer sont proposées pour plusieurs parties du corps, de la nuque aux pieds en passant par la colonne vertébrale. www.integri.ch/uebungen

RICHTIG LIEGEN UND SCHLAFEN

Professionelle Liegeberatung IG RLS

Ihre Liege- und Schlaftherapeuten

Telefon 044 821 90 89

www.ig-rls.ch

THERAPIE & TRAINING



med. Rücken-Center

Therapie und Training

Mystère – où sont les dix différences?



Solution à la dernière page. (Traitement de l'image: Luca Giustarini)

(Image: AdobeStock)

Travail et solutions

Le jardin autour de notre immeuble est immense, il a quatre pentes raides qui demandent un entretien régulier. Mais, qui n'ont aucune utilité: on ne peut même pas bluffer, car trois d'entre elles ne sont que peu, voire absolument pas visibles de la route.

Il y a donc beaucoup de surface à tondre, et c'est mon ami le robot-tondeuse qui s'en occupe. Malheureusement, il refuse de s'occuper de la prolifération de l'herbe entre les dalles en pierre. Alors, j'ai fait quelques recherches sur Internet et trouvé ceci: «Pour l'entretien quotidien ...» J'aurais préféré: «Pour le nettoyage après quatre ans». Je trouve des appareils de jardinage qui coûtent cher et pour lesquels les avis sont plus que mitigés: «Mes petits-enfants ont souvent ri quand j'ai voulu travailler dans le jardin. Rien ne marche comme il faut.» Ou encore: «Mon chien a beaucoup aimé l'emballage avec lequel il a joué longtemps.»

Comme je le craignais, il ne me reste plus qu'à travailler à la main, à la force de mes muscles, à bouger, à faire de l'équilibre et à m'armer de patience ... Je me retrouve donc, étrangement, à faire tout ce que les chiropraticiennes et chiropraticiens nous recommandent au quotidien. Le physiothérapeute veut en plus que je me lève de ma chaise 60 fois, une fois le pied gauche devant et une fois le pied droit. 60 fois. Mais, qui fait ça dans sa vie?

Parfois, je me détends sur le canapé devant la télévision et me laisse gratuitement divertir par les commentateurs d'évènements sportifs. A la question «Quelles conséquences peut avoir une lourde chute avec de nombreuses égratignures la veille du Tour de France», l'expert a répondu: «Alors, de telles blessures ne sont jamais un avantage, mais ...» Dans la même veine: une tenue complètement trempée est «moins appréciée» qu'une tenue sèche. De même, la double négation semble perturber les commentateurs: «Pas sans danger» signifie «dangereux» et si l'athlète «n'a pas peur de rien» c'est qu'il est un vrai peureux. Sans oublier la double alternative, ce fameux pléonasme qu'on entend bien trop souvent.

Voilà ce qui est bien quand on est à la retraite: on a le temps de chipoter et de s'arrêter sur des détails qu'on n'aurait même pas remarqués lorsqu'on travaillait!



Golden Retriever Daya et le canard en caoutchouc après leur travail au jardin.

A l'entrée de la gare de Berne, une place a été investie par les gens dits «marginalisés», en contraste avec le restaurant en face, qui ne sert que des repas très équilibrés ... Pour se débarrasser de ces «indésirables» (en plus de contrôles de police renforcés), les CFF (ou d'autres personnes) ont eu la bonne idée de diffuser de la musique classique en boucle par des haut-parleurs sur les quelques mètres carrés concernés. Les gens ne sont plus là, partis. Ils ont déménagé quelques mètres plus loin, sous la verrière en forme de baldaquin et sur les marches de l'église du Saint-Esprit de Berne. Ici, aucun fond sonore ne les importune.

Rosmarie Borle



Pro Chiropraktik Schweiz PCS

www.pro-chiropraktik.ch
www.pro-chiropratique.ch
www.pro-chiropratica.ch

Bitte richten Sie Ihre Anfrage oder Mitteilung schriftlich an uns. Pour toute demande ou message veuillez nous contacter par écrit. Vi chiediamo ad indicare vostra domanda o messaggio per iscritto.

Zentralpräsident

Rainer Friedrich Lüscher, Buchserstrasse 61,
5000 Aarau
praesident@pro-chiropraktik.ch

Zentralsekretariat

sekretariat@pro-chiropraktik.ch

Adressänderungen

Beat Uhlmann, Kappelenstrasse 43, 3250 Lyss
mutationen@prochiropraktik.ch



Pro Chiropraktik Aargau West

aargau-west@pro-chiropraktik.ch

Chiro-Gymnastik

Rheinfelden: Reha-Klinik, Donnerstag, 17.45–18.45 Uhr, Susanne Cebulla, 061 641 31 31

Suhr: Tramstrasse 38, 5034 Suhr
(Kath. Kirche Heilig Geist)
Montag, 18.15–19.05 Uhr, Esther Kilchherr,
078 876 98 62
Schnupperlektionen jederzeit möglich.
Auskunft: Claudia Iberg, 062 825 10 88

Günstiger für Mitglieder

15% Mitgliederrabatt auf alle Artikel von EMPFi med. AG, Fachgeschäft für Wohlfühl-, Entspannungs- und Lagerungskissen: 5105 Auenstein, 062 777 32 57, www.empfi.ch



Pro Chiropraktik Aargau Ost

aargau-ost@pro-chiropraktik.ch

Chiro-Gymnastik

Die Chiro-Gymnastik in Brugg wird bis auf weiteres nicht mehr durchgeführt.

Vergünstigung für Mitglieder

gutschlafen.ch AG bietet Ihnen individuelle Beratung für den guten Schlaf und schenkt allen Pro-Chiropraktik-Mitgliedern ein Kopfkissen beim Kauf von Matratze und Lattenrost. Weitere Informationen: gutschlafen.ch AG, Bruggerstrasse 7, 5103 Wildegg. info@gutschlafen.ch



Vereinigung Pro Chiropraktik – Region Basel

basel@pro-chiropraktik.ch
www.vereinprochiro.ch

Chiro-Gymnastik

Es werden keine Kurse angeboten, Kontakte für Rückengymnastik von erfahrenen Leiterinnen sind:

Liestal und Lausen: Regula Diener,
aquaregula@bluewin.ch

Liestal und Basel: Sabine Iseli, siseli53@gmail.com

Basel: Nicole Wälchi, nicole.waelchli@gmx.ch

Basel: Romana Ramer, romana.ramer@gmail.com

Sekretariat: B.Mayr, vpc.sekretariat@gmail.com,
079.274.90.79



Pro Chiropraktik Bern

info@prochirobern.ch
www.chiropraktikbern.ch

Chiro-Gymnastik

Biel: Turnhalle Peuplier, Aegertenstrasse, jeweils Dienstag, 20.00–21.00 Uhr
Leiterin: Gabriella Zurbriggen, 076 583 33 16 oder gabi@zurbriggen.tv

Probelektion und definitive Anmeldung bei der Kursleiterin. PCB-Mitglieder bezahlen den vergünstigten Tarif!

Vergünstigungen für unsere Mitglieder

Sie profitieren bei folgenden aufgeführtten Anbietern von Preisreduktionen. Über die aktuellen Angebote für PCB-Mitglieder geben die Anbieter direkt oder über www.chiropraktikbern.ch Auskunft.

Neu: Pilates Biel

Pilates Biel/Bienne gewährt PCB-Mitgliedern 10% auf ein 10er-Abo «Pilates Matclass». Der Kurs «Be balanced» richtet sich speziell an Menschen mit Rücken- und anderen körperlichen Beschwerden. www.pilates-biel.ch

Neu: Pilates Bern 2

PCB-Mitglieder trainieren mit 10% Rabatt auf das gesamte Angebot von Pilates-Gruppen- und Personal-Training. Probelektion 50% Rabatt. Ganzes Angebot und Lektionen für Menschen mit Rücken- und/oder Nackenschmerzen: www.pilates-bern.ch. Telefonische Beratung: 078 864 88 04.

Rückenzentrum, Rodtmattstrasse 90, Bern

Infos unter Tel. 031 331 44 88 oder www.rueckenzentrum.ch

Jazzercise Center Thun

Strength Training – Montag und Donnerstag: 18.45 Uhr

Unser Ganzkörper-Kraftraining (45 Minuten oder 60 Minuten) strafft und stärkt unsere Muskulatur mit Squats, Curls, Liegestützen, Planks und vielen weiteren Bewegungsabläufen. Die Übungen werden mit Kurzhanteln, Therabändern oder mit dem eigenen Körpergewicht ausgeführt. Die einzelnen Einheiten sind zu Musik choreographiert und sorgen dafür, dass wir mit Spass und Freude in Bewegung bleiben. Unser Angebot:

- 2 Protrainings
- CHF 20.00 Ermässigung auf das erste 10er-Abonnement (Preis: CHF 230.00)

Jazzercise Center Thun, Seestrasse 14, 3600 Thun, 033 336 67 02, jazzercise-thun@hispeed.ch, www.jazzercise.ch



Pro Chiropratique Genève

geneve@pro-chiropratique.ch
www.pro-chiropratique.ch



Pro Chiropraktik Graubünden und St. Galler Oberland

graubuenden@pro-chiropraktik.ch

Chiro-Gymnastik

Ilanz: Fitnesscenter Vitafit, Info: 081 925 23 43. Ermässigung für Vereinsmitglieder!



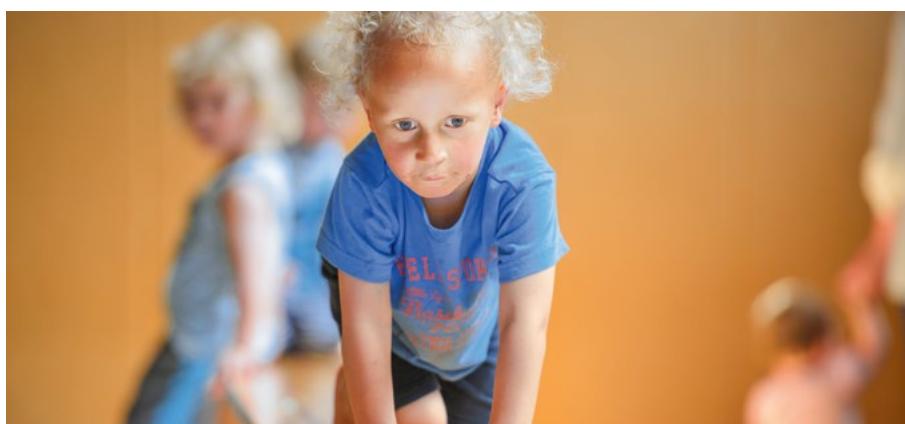
Pro Chiro Fribourg

fribourg@pro-chiropratique.ch
www.prochirofribourg.ch

Chirogym

Vous trouverez le programme détaillé et les personnes à contacter pour la chirogym sous: www.prochirofribourg.ch

Das detaillierte Programm und die Ansprechpersonen für die Lektionen Chirogym finden Sie unter: www.prochirofreiburg.ch





Pro Chiropraktik Luzern

luzern@pro-chiropraktik.ch
www.pro-chiropraktik-luzern.ch

Kurslokal PANGAS, Horwerstrasse 62 in Kriens
RückenGym: MO 16 Uhr + 17 Uhr/
DI 19 Uhr/MI 19 Uhr / DO 18 Uhr/
DO 8.45 Uhr + 9.45 Uhr (für Männer)
Pilates MO 18 Uhr +19 Uhr/DI 18 Uhr/MI 18 Uhr/
DO 19 Uhr/FR 9 Uhr

Wäsmeli Treff, Luzern RückenGym DI 8.30 Uhr +
9.30 Uhr

St. Karl, Luzern, RückenGym MI 8.30 Uhr/
17 Uhr + 18 Uhr/DO 8 Uhr + 9 Uhr

Fitplus, Willisau, RückenGym MI 13.30 Uhr/
17.30 Uhr

Der Maihof, Luzern, Pilates DI 9 Uhr + 10 Uhr

Wäsmeli Treff, Luzern, Pilates MI 18 Uhr +
19 Uhr*

*für Schwangere

Hallenbad Rodtegg, Luzern, AquaGym
MO 19 Uhr + 1945 Uhr + 20.30 Uhr

Hallenbad Schmiedhof, Ebikon, AquaGym
MI 15.15 Uhr

Hallenbad Luzern, AquaGym MI 11.30 Uhr +
DO 9 Uhr + 9.45 Uhr

Hallenbad Mooshüsli, Emmen, AquaGym
FR 8.45 Uhr + 9.35 Uhr

NEU! Line Dance für Anfänger DI 20.05 Uhr

Tu dir Gutes, melde Dich gleich für eine Schnupperstunde an. Wir freuen uns auf Dich!
Info und Anmeldung:

E. Imfeld, T 041 320 31 00
luzern@pro-chiropraktik.ch
www.pro-chiropraktik-luzern.ch



Pro Chiropratique Neuchâtel-Jura

neuchatel-jura@pro-chiropratique.ch
www.pro-chiropratique.ch

Cours de chiro-gymnastique

Cortaillod: Cort'Agora, Ch. des Draizes,
lundi 18h00 à 19h00 et jeudi 17h00 à 18h00
Renseignements: Anne Chapuis, 076 398 12 55

Monruz, Neuchâtel: Fitness Maréchal,
Champréveyres 3, mardi 17h15 à 18h15
Renseignements: 032 724 38 53

La Chaux-de-Fonds: Collège des Gentianes,
Ormes 3, mardi 17h00 à 18h00
Renseignements: Patricia Hänni, 078 657 52 77



Oberwalliser Vereinigung Pro Chiropraktik

oberwallis@pro-chiropraktik.ch

Chiro Nordic Walking und Aqua Fit

Neu werden im Oberwallis Chiro-Nordic-Walking- und Chiro-Aqua-Fit-Kurse angeboten. Mitglieder des Oberwalliser Vereins Pro Chiropraktik profitieren von vergünstigten Kurskosten. Die Kurse werden von einem diplomierten Instruktor geleitet. Informationen: 027 923 22 03.



Schaffhauser Vereinigung

Pro Chiropraktik

schaffhausen@pro-chiropraktik.ch
www.prochiro-sh.ch

Chiro-Gymnastik

Chirogymnastik Montag, 19.00 Uhr St. Peter, Kirchgemeindesaal
Dieser Kurs ist vorläufig sistiert; wir suchen dringend eine neue Turnleiterin.

Montag, 18.30 Uhr, Turnhalle Emmersberg,
Schaffhausen, Heidi Scherer-Zubler, 052 624 71 02

Dienstag, 10.00 Uhr, Ballettsaal, Rheinstrasse 23
(neben der Schulzahnklinik), Schaffhausen,
Heidi Scherer-Zubler, 052 624 71 02

Mittwoch, 14.00 Uhr, Bewegungsraum Cardinal,
Schaffhausen, Ingrid Karsai, 052 533 18 35

Donnerstag, 18.30 Uhr, Turnhalle Gemeindewiesen, Neuhausen, Heidi Scherer-Zubler,
052 624 71 02

Schnupperlektionen sind jederzeit möglich. Unsere Chiropraktoren empfehlen die Chiro-Gymnastik-Kurse und geben Ihnen gerne Auskunft.



Pro Chiropratica Ticino

ticino@pro-chiropratica.ch
www.pro-chiropratica.ch

Chiro-Gym Corsi in Ticino

Corsi di ginnastica Ticino sopracceneri: Palestra Centro Anapura a Tenero, ogni mercoledì dalle ore 16.30 alle ore 17.30. Monitore: sig. Rosa Ramelli 079 772 56 76, rosaramelli@hotmail.com.



Association vaudoise Pro Chiropratique

vaud@pro-chiropratique.ch
www.pro-chiropratique.ch

Chiro-gymnastique

Les cours de gymnastique du dos sont donnés par des physiothérapeutes ou monitrices professionnelles reconnues par Qualitop.

Cours n° 1: Lundi 18h15, Collège de Béthusy, av. de Béthusy 7, Lausanne.

Cours n° 2: Lundi 19h, Collège de Béthusy, av. de Béthusy 7, Lausanne.

Cours n° 3: Jeudi 18h15, Ecole primaire de Montriond, av. Dapples 58, Lausanne.

Cours n° 4: Jeudi 19h, Ecole primaire de Montriond, av. Dapples 58, Lausanne.

Cours n° 5: Mercredi 18h30, rue des Prés-du-Lac 30 B, salle Saolim, 1400 Yverdon.

Chaque séance dure ¾ d'heure, une fois par semaine. Pour tous renseignements, s'adresser à: Association vaudoise Pro Chiropratique, pl. du tunnel 13, 1005 Lausanne, tél. 021 323 44 08 ou fax 021 323 44 09. Dr Lawrence Cornelius, président, tél. 021 801 71 35.



Pro Chiropraktik Zug

zug@pro-chiropraktik.ch
www.chirozug.ch

Der Stundenplan der Turnlektionen ist auf www.chirozug.ch aufgeschaltet.



Zürcher Verein Pro Chiropraktik

zuerich@pro-chiropraktik.ch
www.zvpc.ch

Mitgliederbeiträge

Einzelmitglied: CHF 25.-, Ehepaare: CHF 50.-
Inbegriffen: 4 Hefte Rücken&Gesundheit und
GV-Nachtessen

Solution de l'énigme



PRO CHIROPRACTIQUE SUISSE

Je suis déjà membre mais transmets volontiers ce talon à des connaissances.

- J'adhère à l'une des 18 sections en Suisse. La cotisation annuelle coûte entre CHF 20.- et 40.- selon le canton.
- Je soutiens la recherche dédiée à la formation des chiropraticiens en versant un don de CHF..... à la Fondation pour la formation des chiropraticiens, Sulgenauweg 38, 3007 Berne, CCP 60-325771-8.

Nom, prénom

Adresse

Numéro de téléphone

e-mail

Signature

Nom du chiropracticien / nom de la chiropracticienne

Veuillez détacher ce talon et l'envoyer à: Beat Uhlmann, Kappelenstrasse 43, 3250 Lyss.