

Colonne  
vertébrale

Fr. 5.-  
&

2|16  
santé

Organe officiel Pro Chiropratique

# Une merveilleuse activité



**Sport et mouvement:** Les pièges de la musculation ■ **La vie au quotidien:** Douleurs dorsales au jardin ■ **Alimentation:** Manger comme à l'Age de pierre ■ **Les droits des patients:** Engagez-vous!



## Nouveau système de douche Aglaja Profitez chaque jour d'une douche unique

Le système de douche supérieur Aglaja se dirige grâce à la télécommande qui permet d'adapter le massage à vos besoins personnels. Les massages à la brosse améliorent la circulation sanguine et libèrent les tensions musculaires dans la partie du dos et des épaules. Composé d'un accu, le système peut être installé facilement dans toutes les douches et les salles de bains.

Aglaja systèmes de douche, 3612 Steffisburg  
Tél. 033 438 34 32, [www.aglaja.ch](http://www.aglaja.ch)



**RÖSSLE WANNER**  
DIE BETTENMACHER

## Nous prenons les mesures pour un meilleur sommeil.



Par sa taille, son poids, sa stature et ses habitudes de sommeil, chaque être est unique. C'est pourquoi son lit doit l'être, lui aussi, grâce à une offre sur mesure.

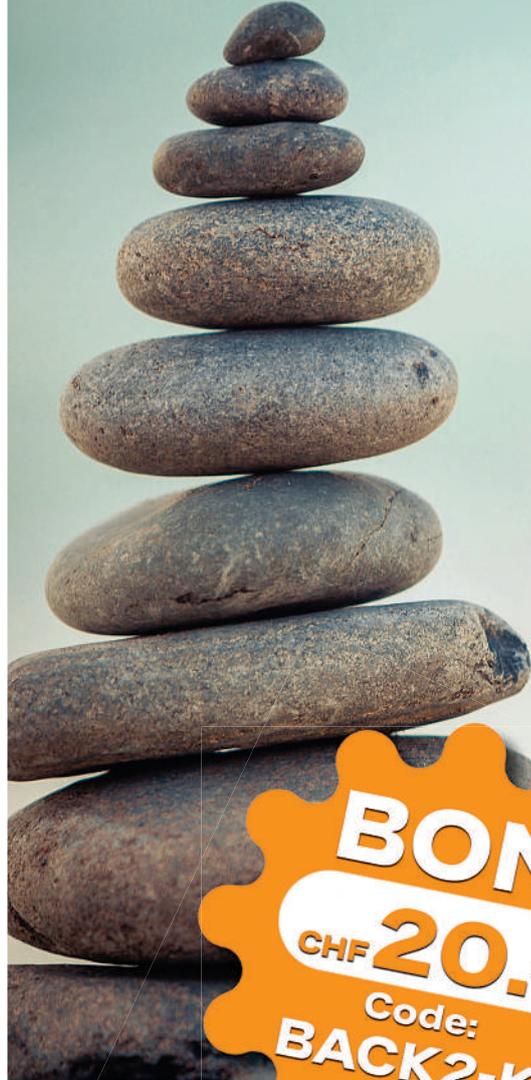
- Nos experts se chargent de recueillir toutes les données nécessaires
- La literie (sommier et matelas) est parfaitement ajustée à votre corps

Découvrez l'ergonomie et le confort que procure le sommeil avec la literie Ecco 2.



[www.roessle-wanner.ch](http://www.roessle-wanner.ch)

# Pour des achats en toute tranquillité.



**BON**  
**CHF 20.-**  
Code:  
**BACK2-K**

Faites vos courses  
chez [coop@home](mailto:coop@home) et prenez plus de temps  
pour les choses importantes !

Le coupon « BACK2-K » peut être utilisé  
une seule fois avec une commande de  
CHF 200.- et plus dans le supermarché  
ou la cave à vins, jusqu'au 31.08.2016.  
(Souscriptions exclues.)

[www.coopathome.ch](http://www.coopathome.ch)

**coop**

Pour moi et pour toi. @home



**Sport et mouvement** | Une merveilleuse activité | «Moyen de locomotion ou discipline sportive: le vélo fait du bien.» 4

**Sport et mouvement** | Les pièges de la musculation | «Des principes confirmés par de nombreuses années de pratique.» 6

**Les droits des patients** | Engagez-vous! | «Il semblerait que les économies soient toujours réalisées auprès de ceux qui ne se défendent pas.» 8

**Le test** | Testez ce cabinet | «Les patients contribuent à la qualité des prestations fournies par les chiropraticiens.» 9



**Traitement** | Automassage: les gestes qui soulagent | «L'automassage permet de profiter des bienfaits du massage sans faire appel à un professionnel.» 10

**Alimentation** | Manger comme à l'Age de pierre | «Le principe du retour aux sources s'applique aussi à l'alimentation.» 12

**Cas tirés de la pratique** | Agir ensemble pour plus d'efficacité | «L'interdisciplinarité prend de plus en plus d'importance dans le domaine de la santé.» 13

**Témoignage** | Utiliser le clavier était impossible | «Je suis heureuse d'avoir pu reprendre le travail sans intervention chirurgicale.» 14

**Point de vue politique** | Le dialogue est d'or | «En médecine, le silence induit en erreur.» 15



**La vie au quotidien** | Douleurs dorsales au jardin | «Appareils, machines et astuces protègent le dos de surcharges au jardin.» 16

**Nouveautés & valeurs sûres** | Notre regard sur le marché 18

**Courrier des lecteurs · Impressum** 19

**Organisation de patients** 20

**Index des adresses · Organisation de patients** 22

## Editorial



## Parlez-en!

Si l'on m'avait demandé il y a quelque temps ce qui parle en faveur de la chiropratique, j'aurais répondu qu'elle soulageait de nombreux patients; je n'aurais guère eu besoin d'en dire davantage.

Aujourd'hui, je suis Président de l'Association de patients et, ne serait-ce qu'en raison de ma fonction, mes réponses devraient être étayées.

J'explique donc à chaque fois que le chiropraticien est le spécialiste des douleurs dorsales. Et je précise à chaque fois que le chiropraticien diagnostique et traite d'autres troubles de l'appareil locomoteur et des dysfonctionnements inhérents. Une personne qui présente des troubles à ce niveau est bien conseillée de consulter un chiropraticien et de suivre son traitement.

En argumentant ainsi, ma réflexion va bien au-delà de mes intérêts et fonctions de Président de Pro Chiropratique: les personnes prises en charge par un chiropraticien ne trouvent pas seulement un soulagement ponctuel à leurs douleurs, mais aident aussi à mieux gérer les ressources de la santé publique. Dans de nombreux cas, la chiropratique permet d'éviter des interventions chirurgicales et des médicaments; des appareils hautement technologiques ne sont généralement pas nécessaires au traitement. La chiropratique n'est ainsi pas seulement efficace, appropriée et économique comme l'exige la loi, mais aussi très avantageuse financièrement.

D'excellentes raisons pour en parler autour de vous! Les patients ayant bénéficié d'un traitement chiropratique devraient en faire part à leur entourage, afin que la chiropratique puisse soulager d'autres patients.

*Rainer Lüscher*

*Président de l'association de patients*

*Pro Chiropratique*



CHAUSSETTES FONCTIONNELLES AVEC SUPPORT ENERGY POINT BREVETÉ

**POUR DES PIEDS QUI NE SE FATIGENT JAMAIS!**

**LENZ**  
since 1987

Snowlife AG | Gotschnastrasse 16 | 7250 Klosters | Tél. 0041 81 423 24 25

[www.lenzproducts.com](http://www.lenzproducts.com)

# Une merveilleuse activité

« Moyen de locomotion ou discipline sportive: le vélo fait du bien. »

Héloïse Léger

L'activité physique est essentielle, nous le savons. Mais pour être appropriée, elle devrait pouvoir être pratiquée au quotidien, partout et par tous temps, nous permettre d'entretenir notre corps, sans toutefois nous surmener, ne pas être trop chère, correspondre à nos besoins et nous apporter diversité et distraction.

Le vélo répond à l'ensemble de ces critères. Cette activité sportive peut être pratiquée tout au long de l'année, dedans comme dehors, l'entraînement a des effets très positifs, l'appareil locomoteur n'est pas trop sollicité et l'intensité, généralement croissante au fil du temps, s'adapte aisément aux performances de chacun. Le cyclisme est une activité sportive optimale pour le cœur et la circulation sanguine, il stimule le métabolisme et dynamise la musculature des jambes et du bassin. En outre, le vélo est à la fois moyen de locomotion et article de sport, et le marché propose un choix inimaginable: du vélo bon marché au modèle sophistiqué à prix exorbitant.

Les temps ont bien changé depuis que Karl Drais a inventé il y a deux cents ans une machine à courir ou engin à deux roues breveté sous le nom de vélocipède: nous trouvons aujourd'hui des **vélos de ville, de randonnée** ou **citybikes**; ils sont confortables et disposent fréquemment d'équipements pour transporter des achats et autres objets. Les **vélos de trekking** sont robustes, supportent des charges allant jusqu'à 70 kilos et sont fréquemment équipés d'une fourche avant suspendue. Les **vélos tous terrains** – à ne pas confondre avec les **vélos d'ordonnance** de l'armée – sont destinés à être utilisés sur des terrains exigeants. Ils sont disponibles en différentes variantes de mystérieuse signification – AM, DH, 4X, XC et plus –, se distinguent par leur système de suspension à l'avant et à l'arrière et conviennent aux compétitions de toutes natures. Les **vélos de course** sont disponibles en différentes variantes pour le sportif de pointe ou de loisirs, du vélo léger à l'appareil high-tech ou au modèle proposant davantage de confort pour des trajets plus longs. Les **vélos électriques** ou **E-Bikes** demandent moins d'efforts et ont le vent

en poupe: un moteur électrique alimenté par batterie soutient la performance du cycliste. Ils sont disponibles en différentes versions, avec moteur électrique pouvant être désactivé, avec moteur se mettant en marche automatiquement en pédalant ou avec un système de récupération de l'énergie de freinage. D'autres exécutions existent: des **tandems** pour les couples, des **vélos à trois roues** pour les personnes qui connaissent un trouble d'équilibre ou des **tandems adulte-enfant FollowMe** équipés d'un dispositif d'attelage permettant de fixer facilement un vélo d'enfant à un vélo d'adulte. Ceux qui préfèrent faire du vélo en position couchée trouveront des **vélos-couchettes**, des **vélos à main** sont conçus spécifiquement pour les personnes handicapées.

Le **vélo ergomètre** est une excellente alternative pour pédaler chez soi ou au club de fitness. Il dispose d'un petit ordinateur affichant fréquence cardiaque et performance, se programme facilement et propose différents types de parcours, du trajet en plaine aux terrains plus accidentés. Le système de freinage détermine la résistance. Différentes exécutions sont disponibles: position assise, position couchée et version manuelle. La masse centrifuge – donc le poids du vélo que l'on déplace – d'au moins 25 kilos autorise un pédalage calme et régulier. Les économies draconiennes ne sont pas de mise: un vélo ergomètre de bonne qualité est très stable, son guidon et sa selle sont réglables en hauteur et à l'horizontale. Le «Spinning» avec moniteur et musique appropriée s'adresse à ceux qui souhaitent s'entraîner à l'intérieur, au sein d'un groupe. L'entraînement couvre l'endurance de base, le trajet en montagne et le parcours alterné.

A l'extérieur, la nature s'offre au cycliste dans toute sa splendeur et sa diversité. Le grand air dynamise et **aiguise les sens** – il faut rester conscient des dangers du parcours et adapter sa course, non seulement à sa propre performance, mais aussi au terrain, au temps qu'il fait et aux autres usagers de la route.

Comment **choisir** un vélo approprié? Les chaussures, de sport ou de cyclisme, définissent le **système de pédales**: il existe des

pédales à courroies, à clic ou des pédales combinées. Elles calent le pied et autorisent des mouvements réguliers, dans l'objectif d'un entraînement optimal de la masse musculaire. La **dimension du cadre** est adaptée à la taille, au poids et à la longueur des jambes du cycliste. Le prix du cadre dépend du mode de construction et du matériel utilisé. Le **guidon**, les **pneus** et le **système de suspension** à l'avant et à l'arrière sont gages de confort. Les **selles** sont disponibles pour toutes silhouettes et utilisations et existent en versions homme et femme – il est conseillé de l'essayer auparavant. De bons **freins**, si possible de grands freins à disques, peuvent sauver la vie et le **dérailleur** doit offrir un grand confort d'utilisation: des dérailleurs à clic pour changer de vitesse en un seul geste, des dispositifs avec poignée tournante et des systèmes automatiques sont disponibles sur le marché. Le choix est si vaste que des conseils approfondis et un parcours d'essai s'imposent.

La bonne **posture** sur le vélo est une affaire personnelle: elle ne doit provoquer ni douleurs ni contractures et ne pas être à l'origine de frottements ou d'engourdissements, même après un long trajet. La **hauteur de la selle** est correcte lorsqu'elle se trouve à l'horizontale et que le pied repose horizontalement sur la pédale inférieure, le genou légèrement plié. La tête ne devrait pas être posée dans la nuque.

Le cycliste peut acheter toute une panoplie d'**accessoires**. Ils ne sont pas tous nécessaires, mais certains produits sont astucieux. Les voies nerveuses du poignet par exemple risquent de s'irriter au contact du guidon et il est utile de s'équiper de gants rembourrés. Des systèmes intelligents contrôlent le pouls et indiquent distance et altitude. Deux éléments sont en revanche indispensables: un bon **éclairage** et un **casque** parfaitement adapté, répondant à certains critères: il doit recouvrir le front et disposer d'un système de courroies permettant de le fixer.

**Et comment pédaler?** Sans balancer le haut du corps et en effectuant des mouvements ronds et réguliers: le buste travaille peu et les deux jambes poussent vers le bas à l'avant, tirent vers l'arrière dans le bas, puis vers le haut à l'arrière et poussent à nouveau vers l'avant. Pour s'entraîner, deux unités d'une heure par semaine sont recommandées. En effectuant un parcours plus long, il faut veiller à ce que le pouls ne dépasse pas 85% de la fréquence cardiaque maximale adaptée à l'âge (85% de 175, moins la moitié de l'âge).

D'ailleurs: selon la législation suisse, les cyclistes ont l'obligation de circuler sur les bandes et les pistes cyclables lorsqu'elles sont disponibles ...



# Les pièges de la musculation

« Des principes confirmés par de nombreuses années de pratique. »

Dr Marco Vogelsang, chiropraticien

Les séances de musculation m'accompagnent depuis de nombreuses années: en tant qu'ancien décathlonien, en tant qu'ancien professeur d'éducation physique et sportive EPF et aujourd'hui dans mon cabinet de chiropratique. A l'époque, lorsque j'étais encore athlète, je faisais de la musculation. Aujourd'hui en revanche, je donne des conseils – et je soigne les blessures provoquées par les séances de musculation ...

Lorsqu'on souffre de douleurs dorsales, on reçoit souvent le conseil de «travailler sa force» pour prévenir, soulager ou même résorber les douleurs. Athlète passionné, je devrais partager cette opinion, ce qui n'est pas le cas: je songe à la prothèse de ma hanche, à l'arthrose prononcée dans ma colonne vertébrale et aux hernies discales.

Jeune sportif, j'avais déjà remarqué qu'un exercice soi-disant bénéfique pour le dos ne faisait qu'empirer les douleurs ressenties dans la nuque: le tirage d'un poids à l'arrière de la nuque à l'aide d'une barre avec poulie et câble de traction. La traction nuque est un exercice similaire. La même remarque s'applique aux presse-jambes: les douleurs dorsales unilatérales et intenses provoquées par ce type d'exercice m'ont obligé à interrompre l'entraînement pendant une période relativement longue.

Plus tard, j'étais un jeune chiropraticien fortement motivé, on m'a proposé de conseiller des séances de musculation à des fins thérapeutiques. Il s'agissait surtout d'un entraînement avec banc de musculation pour développer les muscles extenseurs du dos au niveau de la colonne lombaire. L'étude censée confirmer l'efficacité de l'entraînement n'était toutefois pas très convaincante: les participants qui souffraient de douleurs dorsales étaient exclus de l'étude, seuls les bien-portants étaient admis ... Dans la vie pratique, j'avais aussi remarqué que de nombreux patients souffraient de troubles sévères après un entraînement des muscles extenseurs du dos sur un banc de musculation. Le proces-

sus de guérison était long et difficile.

Il était clair à l'époque déjà que la position penchée vers l'avant est extrêmement défavorable: le poids du torse exerce un fort effet de levier sur la colonne lombaire, la région corporelle touchée par 60% des troubles de la colonne vertébrale. L'exercice de musculation conseillé en salle pour entraîner les muscles extenseurs du dos est en fait le mouvement d'une personne qui se penche vers l'avant pour soulever une charge.

Les installations de résonance magnétique (IRM) ont permis de mettre en évidence des surcharges au niveau de la colonne vertébrale: l'IRM n'a pas seulement révélé des œdèmes de la moelle osseuse, par exemple après un coup porté à un endroit précis, mais aussi des œdèmes, donc des gonflements causés par une accumulation de liquide, dans les régions corporelles surchargées par des séances de musculation. En pratique, j'ai constaté qu'un certain groupe de patients était particulièrement concerné: des personnes qui, dans l'objectif de soulager leurs douleurs dorsales, ont pratiqué des exercices de musculation et des personnes qui, malgré des douleurs intenses, ont poursuivi leurs activités à la maison et au jardin.

Ces patients ont souvent ressenti des douleurs difficiles à soulager. Aucune thérapie ne fournissait de résultat positif, sauf un traitement chiropratique prudent et régulier au cours d'une période de ménagement de la colonne vertébrale. Pour obtenir un résultat concluant, la durée du traitement



pouvait être de quelques mois, mais aussi s'étendre sur trois ans.

J'ai vécu de nombreuses expériences et je tiens à m'exprimer clairement: il faut faire preuve de la plus grande prudence en envisageant de développer la force musculaire pour combattre des douleurs dorsales – et il est impératif de se faire examiner au préalable par un spécialiste. Je déconseille vivement la musculation dans le cas d'une altération du type Modic 1, un œdème de la moelle osseuse.

Il convient ainsi d'éviter les exercices souvent effectués de manière brutale pour entraîner les muscles extenseurs du dos à l'aide d'une machine ou d'un banc multifonctions, les squats et les presse-jambes ainsi que les rotations du buste contre une résistance élevée. Certaines techniques d'haltérophilie causent

plus de tort que de bien, car elles surchargent la colonne vertébrale. La colonne vertébrale est aussi soumise à une très forte pression en ramant et je conseille d'ajuster la résistance pour s'entraîner à une cadence plus lente. Dans la pratique de l'aviron, la prudence est de mise dans les accélérations de cadence.

## La bonne solution

L'expérience prouve qu'il vaut mieux privilégier le mouvement plutôt que la force lorsqu'on souhaite développer la force musculaire pour combattre des douleurs dorsales. Des exercices de musculation peuvent être intégrés progressivement au programme d'entraînement. Les activités conseillées sont la marche sur sol souple, le nordic walking, l'entraînement avec un cross trainer, le vélo en position redressée ou le haut du corps appuyé sur le guidon.

En musculation, les extensions et les flexions de jambes ainsi que les exercices faisant travailler les abducteurs et les adducteurs sont indiqués.

Les abducteurs sont les muscles qui éloignent les cuisses du corps, les adducteurs les rapprochent. Pour entraîner la musculature des hanches, la flexion du genou sur une jambe peut être remplacée par un autre exercice: se tenir de la main gauche à une rampe d'escalier par exemple, tendre la jambe gauche, plier la jambe droite, baisser la jambe droite jusqu'à ce que la cuisse droite soit parallèle au sol, en veillant à maintenir le dos bien droit tout au long de l'exercice.

Pour entraîner les abdominaux, il est conseillé d'éviter les abdos comme les pratiquent par centaines d'affilée les soldats d'infanterie de marine dans les films américains, mais d'effectuer des exercices en position assise à la machine ou d'utiliser une roue abdominale. Les relevés de bassin sont aussi plus avantageux que les abdos et offrent en outre la possibilité d'entraîner la musculature inférieure du tronc. De nombreux autres exercices sont favorables à l'appareil locomoteur. Le chiropraticien est un interlocuteur privilégié pour définir un programme d'entraînement. Des exercices parfaitement adaptés au dos et à l'appareil locomoteur sont proposés dans les séances de chirogymnastique et les cours de Pilates.

## Rester à l'écoute de son corps

Une règle importante – peut-être la plus importante – est de rester toujours à l'écoute de son corps. A part quelques courbatures, une séance de musculation ne devrait pas provoquer de douleurs, ni le jour de l'entraînement ni le lendemain. Ce n'est qu'à cette condition que l'entraînement pourra être poursuivi. Certaines unités de l'entraînement sont certainement défavorables si des douleurs devaient apparaître. Dans ce cas, le programme d'entraînement devrait être adapté afin d'éliminer les surcharges dues à l'effet de levier. ■



## Engagez-vous!

« Il semblerait que les économies soient toujours réalisées auprès de ceux qui ne se défendent pas. »

### *Rainer Lüscher\*, pourquoi demandez-vous aux patientes et patients de s'engager?*

Parce que des nuages s'annoncent dans la santé publique – et que l'union fait la force.

### *Qu'entendez-vous par nuages?*

Sous ce terme, j'entends surtout les menées de certains politiciens – à priori des représentants de la population – qui cherchent à diminuer des prestations reconnues depuis longtemps par les caisses maladies, empêcher les patients de consulter librement un chiropraticien et réduire les exigences qualitatives élevées qui protègent les patients.

### *On pourrait vous reprocher d'être partial.*

La chiropratique n'est pas une thérapie au stade expérimental, mais une discipline reconnue de la science médicale. Depuis de nombreuses années, elle s'avère utile, économique et sûre. Des économies de bouts de chandelle ne devraient pas être faites à ce niveau.

### *Est-ce prévu?*

Cela risque de se produire si nous ne parvenons pas à redresser la barre. La plus grande tentation en matière d'épargne n'est pas de réaliser des économies judicieuses et sensées, mais d'en faire auprès de ceux qui ne se défendent pas.

### *Les patients sont pourtant assez nombreux, pourquoi s'y opposer?*

Les patients constituent effectivement un groupe important de la population, mais ce groupe est hétérogène et mal représenté. Personne ne souhaite être patient, chacun espère ne pas rester patient longtemps. De ce fait, les intérêts des patients sont souvent négligés – et ne sont pas défendus. Certains parlementaires oublient tout simplement les patients. Nous comblons cette brèche avec l'Association de patients Pro Chiropratique, la plus importante organisation de patients en Suisse.

### *Est-ce que votre engagement touche une grande partie de la population?*

Oui! Je n'ai jamais été le patient d'un chiropraticien, mais je me suis renseigné avant de prendre mes fonctions de président de l'Association de patients Pro Chiropratique. De très nombreuses personnes m'ont affirmé que le traitement chiropratique fournissait d'excellents résultats, rapidement et à moindre coût. Ceci



Disponibles dans chaque cabinet de chiropratique: cartes d'adhésion et de soutien à la plus importante organisation de patients en Suisse, Pro Chiropratique. Adhérer en ligne: [www.pro-chiropratique.ch](http://www.pro-chiropratique.ch)

démontre clairement que la chiropratique occupe un rôle important en Suisse. Les chiffres étayent mes impressions personnelles: la chiropratique fait partie intégrante du paysage de la santé publique. Toute restriction serait une grave atteinte à un domaine qui travaille de manière très avantageuse.

### *Vous demandez donc aux patientes et patients de s'engager et vous placez dans tous les cabinets de chiropratique des présents en carton avec des cartes ...*

... qui donnent aux patients la possibilité d'adhérer à Pro Chiropratique.

### *Quels sont les avantages?*

Avoir la certitude de s'engager pour une cause juste et utile, à peu de frais. En tant que citoyens, nous n'avons pas le droit de remettre des décisions importantes entre les mains de groupements d'intérêts isolés équivoques – souvent très fortunés. En tant que citoyens, nous devons nous engager.

### *Pour quelles raisons concrètes?*

L'Association de patients Pro Chiropratique refuse les économies qui coûtent cher aux patients. Nous nous engageons dans cet objectif, mais aussi pour défendre la liberté de choix des patients: ils ont le droit de prendre des décisions et les assurés doivent être libres de consulter un chiropraticien dès qu'ils le souhaitent; le traitement chiropratique doit à l'avenir aussi être pris en charge par l'assurance de base obligatoire. Notre engagement est tout aussi important en ce qui concerne la qualité élevée des prestations fournies par les chiropraticiens: des personnes disposant d'une courte formation acquise à l'étranger ne devraient pas être autorisées à exercer en Suisse, car il est difficile aux patients de juger de la compétence de ces thérapeutes.

### *Vous vous impliquez très activement. Quelle est votre motivation?*

Le chiropraticien soulage les douleurs de milliers de patients, sans médicaments ni opération, de manière efficace et avantageuse, et les coûts du traitement sont pris en charge par les assurances maladies. Nous devons être entendus par les milieux politiques afin de pouvoir, à l'avenir aussi, solliciter directement un chiropraticien. Nous ne serons écoutés qu'avec l'appui d'un lobby fort et puissant – avec Pro Chiropratique. Les patients doivent se faire entendre avant qu'il ne soit trop tard – en adhérant pour quelques francs seulement à l'organisation de patients. ■

# Testez ce cabinet

« Les patients contribuent à la qualité des prestations fournies par les chiropraticiens. »

Association de patients Pro Chiropratique ASPC

Les chiropraticiens suisses disposent de formations de base, postgrade et continue d'un excellent niveau. Ces formations sont reconnues et les chiropraticiens s'engagent en faveur de leurs patients et de la chiropratique, bien au-delà de la durée de leurs consultations. Car les patients attendent généralement bien plus qu'un diagnostic pertinent ou un traitement approprié. Que pensez-vous de votre chiropraticien? Est-il à votre écoute? Est-ce que son cabinet correspond à vos attentes? Faites le test de l'Association de patients Pro Chiropratique et évaluez le cabinet de votre chiropraticien.

Chaque case cochée donne un point.



## Avant le rendez-vous

- Lorsque vous téléphonez au cabinet, le personnel répond à vos besoins en vous fournissant des informations ou en vous proposant un rendez-vous.

## Au cabinet

- L'accueil est aimable, vous vous sentez bienvenu et vous constatez d'emblée la compétence du personnel.
- Vous attendez un quart d'heure au maximum.
- Le cabinet est d'une propreté immaculée et correspond à vos attentes.

## Confidentialité

- Les dossiers des patients sont bien rangés et seul le personnel a accès aux écrans.
- Vous avez la possibilité de vous changer et d'entrer dans la salle de consultation à l'abri des regards indiscrets.
- Les entretiens avec le chiropraticien et le personnel du cabinet se déroulent en tête-à-tête, les autres patients ne vous entendent pas.
- Vous avez accès à l'ensemble de votre dossier sur simple demande de votre part.

## Diagnostic et traitement

- Votre chiropraticien vous écoute attentivement, pose les questions nécessaires et prend vos problèmes au sérieux.
- Il répond clairement et complètement à toutes vos questions.
- Il vous indique les causes éventuelles de vos troubles.
- Il établit avec vous un plan de traitement,

il vous expose les chances de guérison et les risques éventuels.

- Il vous accorde suffisamment de temps et n'est pas contraint de se hâter à cause de son carnet de rendez-vous.
- Il se renseigne sur les résultats du traitement.

## Votre décision

- Le chiropraticien vous laisse libre de décider si vous souhaitez suivre le traitement qu'il vous propose et n'exerce aucune pression.
- Il vous accorde le temps de réflexion dont vous avez besoin avant de prendre une décision au sujet du traitement.
- Il ne soulève aucune objection lorsque vous souhaitez un second avis.

## Coûts

- Votre chiropraticien vous indique les coûts du traitement et attire votre attention sur les prestations qui ne seront pas prises en charge par la caisse maladie.

## Communication

- Vous voyez le diplôme de votre chiropraticien et connaissez son université.
- Votre chiropraticien vous contacte dès qu'il a obtenu des résultats.
- Vous obtenez rapidement un rendez-vous en cas de problème urgent.
- Le chiropraticien vous explique où trouver de l'aide, par exemple en cas de problèmes avec votre caisse maladie.
- La facture du chiropraticien est claire et correcte.
- Le cas échéant, il fournit des informations sur son traitement à votre médecin de famille.

**21 points ou davantage:** Vous avez trouvé un cabinet parfaitement adapté à vos besoins: la communication entre chiropraticien et patient est exemplaire, les prestations sont d'un excellent niveau.

**15 à 20 points:** Le niveau de ce cabinet semble correct, mais la qualité pourrait être améliorée. Peut-être souhaitez-vous émettre une critique constructive?

**14 points ou moins:** Un seul rendez-vous est peut-être à l'origine de votre évaluation. Parlez de ce test à votre chiropraticien – il aura ainsi la possibilité de procéder à quelques améliorations.

Votre évaluation

# Automassage: les gestes qui soulagent

« L'automassage permet de profiter des bienfaits du massage sans faire appel à un professionnel. »

Héloïse Léger

**E**n cas de douleur, nous effectuons des mouvements ou nous massons instinctivement au bon endroit, que ce soit pour alléger la nuque et les épaules ou soulager le dos. Nous pratiquons ainsi déjà l'automassage. Mais nous pouvons apprendre à libérer l'appareil locomoteur de ses tensions grâce à des gestes plus précis.

### Nuque

Différentes parties de notre corps sont sollicitées plus que d'autres lors de nos activités quotidiennes. Souvent, les tensions se regroupent au niveau de la nuque. Éliminez les tensions que vous ressentez dans le cou en effectuant de petits mouvements circulaires avec le majeur et l'index tout en maintenant une légère pression. Soulagez la région de la nuque en appliquant de légères pressions circulaires de chaque côté des cervicales en remontant jusqu'à la base du crâne.

Pour un massage fonctionnel, relâchez légèrement la tête pour qu'elle bascule en arrière. Placez vos mains de part et d'autre de la nuque afin de presser les muscles. Procédez par rotations appuyées en tournant vers l'intérieur et vers le haut jusqu'à disparition de la douleur.

### Ceinture scapulaire et omoplate

Utilisez votre main gauche pour presser deux points de votre épaule droite, situés au-dessus de l'omoplate. Refaites ce mouvement pour votre épaule gauche. Ce geste contribue à soulager les tensions et apaiser la douleur.

Le massage fonctionnel utilise une technique identique. Inclinez la tête d'un côté, saisissez le point douloureux entre le pouce et l'index et penchez la tête de l'autre côté en maintenant la pression.

Même s'il existe des accessoires destinés à l'automassage, vous pouvez dans un premier temps utiliser des objets comme une

balle de tennis ou une balle hérisson pour décontracter la zone douloureuse. Insérez la balle de tennis au fond d'une chaussette et placez-vous dos contre le mur. Saisissez la chaussette d'une main et faites-la passer par-dessus l'autre épaule. La balle doit être située entre la région douloureuse et le mur. Faites rouler la balle de tennis du haut vers le bas et de droite à gauche, en fléchissant et redressant les jambes. Répétez cet exercice de l'autre côté.

Attention: les points trigger peuvent déclencher de nouvelles douleurs irradiant vers les bras, le dos et la tête.

### Epaules

Pétrissez en profondeur le muscle trapèze au niveau de l'épaule gauche avec la main droite en faisant glisser votre main le long du muscle jusqu'à apaisement de la douleur. Changez ensuite de main pour masser l'autre épaule. Vous pouvez aussi utiliser une balle de tennis ou une balle hérisson: mettez-vous dos contre le mur, placez la balle dans la région douloureuse et conservez l'appui pendant quelques instants.

### Haut du bras, biceps

Pour traiter les points de tension situés dans le haut du bras, exercez une pression continue sur la zone douloureuse en la pinçant entre le pouce et l'index jusqu'à apaisement de la douleur. À l'aide de votre paume et de vos doigts assemblés, procédez au massage du haut du bras en faisant

glisser fermement votre main le long des muscles douloureux jusqu'à apaisement de la douleur.

Pour un massage fonctionnel, saisissez le point de tension en inclinant le coude, étendez-le en maintenant la pression. Répétez cet exercice jusqu'à apaisement de la douleur.

## Avant-bras

A l'aide de vos doigts assemblés, exercez une pression circulaire sur la face interne de l'avant-bras en partant du poignet, remontez jusqu'au coude en maintenant la pression, puis redescendez

En cas de douleurs chroniques ou d'aggravation des troubles, consultez votre médecin ou votre chiropraticien.

en effleurant la peau jusqu'à disparition de la tension. Pour masser la face externe, roulez entre les doigts et la paume de la main les muscles de l'avant-bras en commençant par le coude et maintenez la pression jusqu'à apaisement de la douleur.

## Hanches

L'utilisation d'une balle de tennis ou d'une balle hérisson permet d'obtenir un massage profond. Posez la balle par terre, asseyez-vous dessus, faites-la rouler lentement d'avant en arrière

et de gauche à droite jusqu'à apaisement de la douleur.

Changez de côté. Répétez l'exercice en position allongée latéralement en prenant appui sur un avant-bras pour obtenir une bonne stabilité. Massez uniquement deux à trois points à la fois pour éviter une réaction trop vive et de nouvelles douleurs.

## Cuisses

Asseyez-vous sur une chaise pour traiter les points douloureux dans la région des cuisses. Faites glisser les deux poings fermés sur l'avant et le côté des cuisses, de l'aîne aux genoux en maintenant une pression constante.

Pour plus d'efficacité, vous pouvez vous servir de vos deux pouces joints, placés dans un angle de 90°. Cette technique est plus intense, mais peut parfois être douloureuse. Pour protéger la peau, il est conseillé d'utiliser une lotion corporelle comme Dulix, Perskindol ou Baume du Tigre.

## Pieds

Massez l'un après l'autre chacun de vos pieds pour stimuler votre voûte plantaire, en insistant progressivement sur les zones de tension que vous pouvez ressentir. Asseyez-vous sur une chaise, posez un pied par-dessus l'autre jambe, faites glisser lentement vos mains du talon jusqu'aux orteils, recommencez avec une pression ferme et régulière dans le sens inverse. Répétez cet exercice avec l'autre pied. Vous pouvez également exercer une pression circulaire à l'aide de vos pouces sur la voûte plantaire, de la base des orteils en direction du talon. Un bain de pied après le massage relaxe et renforce les effets du traitement. ■

## Manger comme à l'Age de pierre

« Le principe du retour aux sources s'applique aussi à l'alimentation. »

Dr Marco Vogelsang, chiropraticien

Dans certains domaines de la vie, le progrès technologique ne présente pas uniquement des avantages pour l'être humain. Notre alimentation n'est pas devenue plus saine avec l'apparition des aliments industriels comme le sucre, la farine blanche et les plats cuisinés. Et si l'alimentation paléolithique était la solution? Issue du mode de vie paléolithique, elle correspond à ce que nos ancêtres de l'Age de pierre mangeaient (certainement) spontanément, de façon naturelle. La période du Paléolithique commence il y a deux millions d'années et s'achève environ 20 000 ans avec notre ère. Les Inuits contemporains se nourrissent encore de cette manière – lorsqu'ils parviennent à résister aux friandises et plats cuisinés séduisants disponibles dans les commerces locaux. Les adeptes d'une alimentation paléolithique pensent que l'organisme humain s'est adapté pendant des millions d'années à la nourriture proposée par la nature. En application de la théorie de l'évolution biologique de Charles Darwin, selon laquelle seuls les individus les mieux adaptés aux ressources naturelles parviennent à survivre, l'alimentation de nos ancêtres de l'Age de pierre semblerait être la meilleure. Le génome humain ayant très peu évolué au cours des derniers millénaires, l'organisme ne serait pas en mesure de «digérer» les produits issus de l'agriculture, les céréales, les

oléagineux, les carottes et les pommes de terre. La flambée des maladies de civilisation comme les maladies cardio-vasculaires et le diabète est considérée comme une conséquence d'une consommation trop élevée de glucides. L'alimentation moderne contient également trop d'acides gras Oméga 6. Le rapport Oméga 3 et Oméga 6 s'est modifié de 1:3 à 1:20, ce qui conduit l'organisme à fabriquer des substances inflammatoires.

Nos ancêtres de l'Age de pierre étaient avant tout des chasseurs-cueilleurs: ils se nourrissaient de gibier, poissons, fruits de mer, crustacés, œufs, plantes et légumes sauvages, herbes, fruits (surtout des baies), noix et graines, champignons et miel, et buvaient de l'eau ou des infusions de plantes. Cette alimentation paraît équilibrée, savoureuse et variée – surtout en songeant à nos propres cueillettes et chasses menées sur Internet, dans les supermarchés et les magasins de spécialités.

Dans l'alimentation paléolithique, il convient d'éviter le lait et les produits laitiers, les céréales et les produits à base de céréales, les oléagineux, l'ensemble des aliments industriels transformés comme sucre, alcool et plats cuisinés ainsi que les aliments qui ne peuvent pas être mangés crus comme les olives.

En ce qui concerne les matières grasses, les acides gras Oméga 3 sont à privilégier, surtout ceux issus de noix et de poissons gras. Les adeptes d'une alimentation paléolithique tolèrent aussi les huiles de lin et de noix, les avocats, l'huile de noix de coco et quelques gouttes d'huile d'olive.

Selon les dernières constatations scientifiques, l'alimentation paléolithique correspond en bien des points à une alimentation moderne, saine et équilibrée. D'un autre côté, elle exige souvent un bouleversement des habitudes établies et il faut parfois abandonner l'un ou l'autre de ses plats favoris.

Il est probable que de nombreuses personnes se porteront et se sentiront mieux avec une telle alimentation. Les adeptes de l'alimentation paléolithique semblent être en bonne santé: leur poids corporel est adapté, les muscles sont développés, ils ne sont pas souvent malades et ne souffrent que rarement d'une maladie de civilisation.

Les personnes tentées peuvent faire un essai – que ce soit par étapes ou du jour au lendemain. L'alimentation paléolithique est équilibrée, à condition de garder le sens de la mesure, de rester à l'écoute de son corps et de sentir ce qui lui fait

du bien, même si cela signifie de ne pas en suivre tous les enseignements – car même en mordant à pleines dents, on ne devrait pas être trop mordu. ■



# Agir ensemble pour plus d'efficacité

« L'interdisciplinarité prend de plus en plus d'importance dans le domaine de la santé. »

Dr Fredrik Granelli, chiropraticien

De nombreux éléments parlent en faveur d'une étroite collaboration entre les représentants des différentes disciplines médicales, non seulement dans l'intérêt des patients: tous les acteurs bénéficient dans une même mesure des connaissances et des expériences vécues par leurs collègues. Le Dr Fredrik Granelli présente des cas tirés de la pratique.

### Travail bien commencé est à moitié terminé

Un patient de 25 ans qui ne pratique que modérément une activité sportive a mal au dos depuis environ quatre ans et prend régulièrement des analgésiques – sans grand résultat. Il consulte un chiropraticien et lui indique au cours de l'entretien qu'il souffre également depuis peu d'un tennis-elbow, se réveille fréquemment au cours de la nuit et ressent des douleurs abdominales. Le chiropraticien constate d'emblée que les troubles exposés par son patient sont du ressort d'un autre spécialiste et l'adresse à un rhumatologue. Ce dernier diagnostique la maladie de Bechterew ou spondylarthrite ankylosante, une maladie rhumatismale inflammatoire qui provoque un durcissement des articulations. La période de latence est toujours très longue dans le cadre de cette maladie et la précocité du diagnostic améliore les pronostics.

### Ralentir l'évolution

La mère d'une fillette de 12 ans a l'impression que l'une des épaules de sa fille est plus haute que l'autre. La chiropraticienne consultée examine l'enfant et diagnostique une vraie scoliose ou scoliose structurale, une déviation latérale de la colonne vertébrale qui ne peut être compensée par la patiente. Elle adresse l'élève à un spécialiste. La radiographie du rachis révèle une scoliose sévère avec un degré de courbure de 30°. Une thérapie spécifique et des contrôles fréquents sont indispensables. Le premier objectif thérapeutique est d'endiguer une possible évolution défavorable. Il est en effet important de prendre en charge précocement la déviation scoliotique afin d'empêcher avec succès son évolution naturelle.



### Douleurs pseudo-cardiaques

Un homme âgé de 61 ans, relativement sédentaire, ressent des douleurs dans la poitrine et songe immédiatement à un infarctus. Il se rend chez son médecin de famille et consulte un cardiologue. Les deux médecins excluent un infarctus, car le cœur de leur patient semble en bonne santé. Mais les douleurs reviennent régulièrement, le perturbent dans tous ses mouvements et attisent ses craintes... Son médecin de famille réussit finalement à le persuader de consulter un chiropraticien, car des douleurs provoquées par l'appareil locomoteur sont souvent ressenties comme des douleurs organiques. Le chiropraticien diagnostique le blocage d'une articulation costale. Les douleurs disparaissent après un bref traitement.

### Eperon calcanéen

Un patient en surpoids âgé de 55 ans souffre d'un éperon calcanéen, une proéminence osseuse qui se forme dans le talon. Les troubles sont très douloureux. Trois injections de cortisone n'ont fourni qu'un court répit. Le médecin de famille adresse son patient à un chiropraticien. Quatre séances de thérapie par ondes de pression radiales soulagent le patient. Ces ondes de choc sont des ondes mécaniques à haute pression transmises vers les différents tissus dans l'objectif d'une fragmentation. Les fragments sont ensuite éliminés par l'organisme. Les deux spécialistes conseillent une perte de poids importante à leur patient: un éperon calcanéen résulte souvent d'un surpoids. ■

# Utiliser le clavier était impossible

« Je suis heureuse d'avoir pu reprendre le travail sans intervention chirurgicale. »

Je ne sais plus à quel moment les douleurs sont apparues. Qui se souvient en effet si et quand la main droite était un peu douloureuse, surtout après de nombreuses journées passées au bureau à travailler avec la souris et le clavier de l'ordinateur. Je me souviens en revanche que la situation a empiré à un certain moment, que les douleurs irradiaient dans tout le bras et qu'elles ne me laissaient aucun répit, ni de jour ni de nuit. Les analgésiques n'étaient pas très efficaces. Plus tard, j'ai ressenti des «fourmis» dans le

pouce, l'index et le majeur et j'ai constaté une diminution de la force de serrage dans la main. Les douleurs se sont rapidement intensifiées et je n'étais plus en mesure de me rendre au bureau: utiliser le clavier était impossible et je ne parvenais pas à effectuer la moindre tâche d'une seule main. Une collègue m'avait déjà parlé de ce type de symptômes et j'ai supposé que je souffrais d'un syndrome du canal carpien, une irritation du nerf médian au niveau du canal carpien. Comme je craignais une incapacité de travail re-

lativement longue et surtout une opération, j'ai consulté le chiropraticien qui avait traité avec succès quelques années auparavant les fortes douleurs que mon mari ressentait dans sa nuque. Le chiropraticien m'a expliqué que des symptômes similaires à ceux du syndrome du canal carpien peuvent apparaître en cas de compression nerveuse au niveau de la colonne cervicale ou de dysfonctionnement de l'artère brachiale qui véhicule le sang dans le bras. Je me suis rendue six fois chez mon chiropraticien. Son traitement appliqué au niveau de la colonne cervicale a soulagé les nerfs et les cordons vasculaires. A la fin du traitement, les douleurs avaient disparu. Je suis heureuse d'avoir pu reprendre le travail sans intervention chirurgicale.

*Sonja Hilder\*, comptable, est âgée de 49 ans. Dans «Colonne vertébrale & santé», nous publions les expériences vécues par les patients. Si vous souhaitez que votre histoire soit également publiée, adressez-vous à [info@pro-chiropraktik.ch](mailto:info@pro-chiropraktik.ch).* ■

\*Nom modifié par la rédaction

## A force de rester **silencieux**, on se condamne au silence.

Souhaitez-vous être **écoutés** ou **oubliés**?  
Afin d'être entendus par les milieux politiques,  
gagnez de nouveaux membres ou **devenez  
vous-même membre de la plus importante  
organisation de patients en Suisse**. Pour  
quelques francs judicieusement investis.

[www.pro-chiropratique.ch](http://www.pro-chiropratique.ch)

# Le dialogue est d'or

« En médecine, le silence induit en erreur. »

Priska Haueter, lic.phil.hist.

La parole et l'écoute contribuent à la guérison. En affirmant ceci, je ne songe pas d'emblée au divan d'un psychothérapeute. Je songe aux chiropraticiennes et aux chiropraticiens, à leurs patientes et patients. Les chiropraticiennes diagnostiquent et traitent les troubles de l'appareil locomoteur, conseillent et suivent leurs patients. Elles disposent de connaissances approfondies et d'une longue expérience qu'elles mettent en pratique chaque jour, elles parlent à leurs patients, les écoutent et posent des questions.

Un dialogue constructif entre une chiropraticienne et sa patiente, c'est-à-dire parler et écouter avec grande attention, permet à la chiropraticienne de poser un diagnostic pertinent et d'entreprendre le traitement approprié: avant d'agir, elle

pose des questions ciblées et compréhensibles et interroge sa patiente jusqu'à ce que la situation soit parfaitement claire. Un dialogue constructif entre une chiropraticienne et sa patiente augmente les chances de la patiente de ne pas rester patiente trop longtemps: lorsque les troubles sont expliqués de manière claire et compréhensible, elle peut adapter sa vie quotidienne pour éviter l'apparition de nouveaux troubles et mieux répondre aux besoins de son corps après un traitement réussi. En outre, le traitement produit plus rapidement les résultats escomptés lorsque la chiropraticienne et sa patiente élaborent ensemble le programme de traitement, donc lorsque la patiente «a quelque chose à dire» et n'accepte pas simplement avec réticence le traitement envisagé.

La collaboration interdisciplinaire prend de plus en plus d'importance. Lorsque deux ou plusieurs spécialistes traitent une même patiente, chacun d'entre eux devrait connaître le travail effectué par son collègue. La communication occupe un rôle déterminant au sein de l'équipe et l'échange d'informations est indispensable pour la continuité de soins.

L'Association Suisse des Chiropraticiens s'est toujours engagée en faveur d'une communication claire, complète et approfondie dans la vie pratique, en d'autres termes: pour le dialogue entre une chiropraticienne et sa patiente. Un tel dialogue demande du temps, parfois beaucoup, mais ce temps est bien investi, ne serait-ce



que pour éviter des effets secondaires indésirables.

Parler et écouter ne sont que rarement des dispositions naturelles. Nous veillons à ce que les étudiantes puissent acquérir et entretenir ces deux aptitudes pendant leur formation. Plus tard, lorsqu'elles seront des chiropraticiennes confirmées, elles auront l'occasion de développer leurs compétences en communication au cours de la formation post-grade obligatoire de l'Association Suisse des Chiropraticiens.

En tant que patiente, vous avez la possibilité de contribuer au succès du traitement en parlant à votre chiropraticienne jusqu'à ce que vous ayez tout compris. Et si vous avez posé trois fois une question et qu'il vous reste encore des questions, demandez à nouveau des explications. La chiropraticienne est tenue – dans votre intérêt aussi – de vous exposer ses observations et conclusions, ses réflexions et intentions jusqu'à ce que vous les ayez parfaitement assimilées.

Un principe s'applique en matière de prévention, mais aussi pour tout traitement: la clarté et la compréhension sont les piliers de la santé. Les chiropraticiennes et chiropraticiens suisses y contribuent chaque jour. ■

*Cordialement vôtre,  
Priska Haueter  
Présidente de ChiroSuisse,  
l'Association Suisse des Chiropraticiens*

**Site universitaire  
Suisse: Soutenez-nous!**

Fondation pour la formation  
des chiropraticiens  
Sulgenauweg 38  
3007 Berne

Téléphone: 031 371 03 01  
E-mail: [stiftung@chirosuisse.ch](mailto:stiftung@chirosuisse.ch)  
CCP PC 60-325771-8

**Nous vous remercions  
de votre don!**

# Douleurs dorsales au jardin

« Appareils, machines et astuces protègent le dos de surcharges au jardin. »

Anita Binz

Les Saints de glace sont passés, les adeptes du jardinage se remettent au vert. Toutefois, au vu des nombreuses personnes qui consultent un chiropraticien après et à cause du jardinage, il faudrait placer un panneau d'avertissement dans chaque jardin: «Le jardin est un lieu à haut risque pour le dos!» Prudence et précautions sont ainsi indispensables pour jardiner en toute sécurité.

### Facteurs de risques pour le dos

Le jardin peut constituer un véritable défi pour l'appareil locomoteur et surtout pour le dos. Nous avons constamment tendance à nous pencher vers l'avant en courbant le dos: pour soulever des

charges, planter, désherber ou déplacer des pierres. Ce faisant, la colonne vertébrale et surtout la colonne lombaire sont exposées à des surcharges. Lorsque le torse est à l'horizontale, le centre de gravité se déplace et un effet de levier se produit. La force exercée sur les vertèbres lombaires inférieures se multiplie par dix.

En supposant que le torse représente la moitié du poids corporel, la force exercée sur les vertèbres lombaires inférieures d'une personne de 80 kg équivaut à 4000 newtons lorsqu'elle se penche vers l'avant, ce qui correspond à une charge de 400 kg portée en position redressée. Les corps vertébraux, les disques intervertébraux, les articulations vertébrales et le cartilage peuvent être

- ❑ **Planifier:** une bonne organisation facilite le travail et évite la fatigue. Songez aux bacs surélevés pour ne plus avoir à vous baisser, envisagez un arrosage automatique, plantez le gazon et les plates-bandes de manière judicieuse, prévoyez des chemins adaptés à la brouette.
- ❑ **Outils et appareils:** des outils et appareils de toutes natures sont disponibles aujourd'hui – ils vous évitent de courber le dos et demandent moins de force pour accomplir les gros travaux. Une utilisation inadéquate est une cause fréquente d'accidents.
- ❑ **Force:** des muscles bien entretenus soutiennent et protègent les articulations. Des séances de musculation sont une bonne préparation en vue de la pratique du jardinage.
- ❑ **Repos:** la fatigue augmente le risque d'accident. Les articulations, muscles, tendons et ligaments ont besoin de repos: deux fois trente minutes de jardinage valent mieux qu'une heure d'affilée.
- ❑ **Soulever:** soulevez les charges à partir des genoux en utilisant la force des jambes et en maintenant le dos bien droit.
- ❑ **Porter:** veillez à répartir les charges lourdes et portez-les des deux mains en les rapprochant du corps.
- ❑ **Se tourner:** évitez de soulever des charges en effectuant un mouvement de rotation avec le buste. Tournez toujours l'intégralité du corps, surtout en bêchant.
- ❑ **Se baisser:** à éviter. Au lieu de courber le dos, il est préférable de s'agenouiller en protégeant les genoux.
- ❑ **Distorsion:** placez une échelle suffisamment haute le plus près possible de votre travail – vous éviterez un accident fréquent dans un jardin. Ne posez pas trop longtemps votre tête dans la nuque pour travailler au-dessus de la hauteur de la tête: cette position provoque des vertiges et des chutes.
- ❑ **Genoux:** les genouillères, coussins et tabourets de jardin facilitent le travail au sol. Il est préférable de s'agenouiller au lieu de se baisser.
- ❑ **Position assise:** privilégiez la position assise pour effectuer certains travaux – les articulations se fatiguent moins et sont ainsi préservées.
- ❑ **Soleil:** une bonne protection solaire est indispensable, même au jardin. Protégez-vous avec un chapeau, des vêtements appropriés et une crème solaire.
- ❑ **Blessures:** gants, lunettes et protections auditives protègent de blessures. Veillez à faire un rappel de vaccination régulier contre le tétanos.



*Se pencher vers l'avant et soulever des charges sont les activités les plus défavorables pour le dos au jardin.*

endommagés et provoquer des douleurs très intenses, souvent chroniques.

Mais il y a pire: en soulevant des charges en position penchée ou en essayant d'arracher des racines à l'aide du dos, la force exercée sur les vertèbres lombaires inférieures passe à 10 000 newtons, ce qui correspond à une charge d'une tonne portée en position redressée.

Frapper de toutes ses forces avec une hache ou un marteau, remonter une pente en poussant une tondeuse lourde, manier une brouette déséquilibrée et surchargée: toutes ces activités portent préjudice au dos. Mais ce n'est pas une fatalité.

### Comment les éviter?

Différents accessoires et astuces facilitent la vie au jardin: des outils à longs manches permettent de garder le dos droit, des genouillères en plastique rembourré protègent les genoux en travaillant au sol, des bacs surélevés sont rapidement plantés sans avoir à se baisser et de nouvelles techniques – par exemple bêcher sans effectuer un mouvement de rotation – fatiguent moins et préservent la colonne vertébrale, des tondeuses à moteur offrent un grand confort d'utilisation – certains modèles fonctionnent même de façon autonome à l'image d'un robot –, des brouettes ergonomiques évitent un débalancement et des outils astucieux simplifient le travail.

Pour travailler au sol à l'aide des deux mains, il est recommandé de se baisser de la façon suivante, à condition toutefois que les

genoux le permettent: poser un genou à terre, plier l'autre jambe vers l'avant, poser le buste sur la jambe tendue, les deux mains restent ainsi libres pour travailler.

### Compenser l'hiver

Le jardin se réveille de son sommeil hivernal, l'appareil locomoteur du jardinier aussi: le corps n'est plus habitué aux sollicitations et efforts spécifiques, les articulations, les muscles, les ligaments et les tendons se fatiguent rapidement. Si la force et l'endurance n'ont pas été entraînées pendant l'hiver, il est conseillé de préparer le corps à l'effort sans se précipiter pour éviter les crampes et courbatures douloureuses ainsi que les inflammations fréquentes au niveau de la gaine tendineuse des avant-bras et des bourses séreuses des épaules.

### Le jardinage, une activité sportive

Le jardinage est souvent astreignant, il fait transpirer et fatigue, ce qui constitue un risque pour les articulations protégées par les muscles. Il ne faut pas oublier de faire des pauses, de boire suffisamment d'eau et de prendre un repas léger, auquel pourra un peu plus tard un potager bien entretenu.

### En cas de douleurs

Et si malgré toutes vos précautions des douleurs apparaissent, refroidissez en premier lieu la zone concernée en appliquant une compresse froide pendant environ dix minutes. Entourez toujours ces «cold packs» d'un tissu sec avant application. Si les troubles s'intensifient ou persistent au-delà de quelques jours, consultez votre médecin ou votre chiropraticien. ■

# Nouveautés & valeurs sûres

## Flocons d'amandes de terre

Riches en fibres et d'une saveur délicieuse. Pour stimuler le transit digestif!

Les amandes de terre de la taille d'une noisette ne contiennent pas seulement 30% de fibres, mais aussi des acides gras insaturés, du magnésium et de la vitamine protectrice E. C'est à juste titre que les amandes de terre sont qualifiées de soutien réel du transit digestif. Deux cuillerées à soupe par jour stimulent la digestion, enrayer efficacement la constipation et offrent une aide inoffensive, mais efficace à la fine saveur d'amande, sans adjonction de sucre. Les flocons d'amandes de terre peuvent aussi être consommés en cas d'allergie aux amandes et aux noix.

■ Rossi-Venzi AG, 7550 Scuol, 081 864 11 74, [www.vitalprodukte.ch](http://www.vitalprodukte.ch)



## Dormir sans douleurs ni contractures

IG RLS  
richtig liegen und schlafen

Des personnes de plus en plus nombreuses ressentent des douleurs au cours de la nuit et souffrent de contractures au réveil. De tels troubles

sont généralement provoqués par une literie, c'est-à-dire sommier et matelas, inadaptés à la morphologie du dormeur. La mauvaise posture adoptée pendant le sommeil provoque des douleurs et contractures. Grâce à une étroite collaboration avec un réseau de médecins et théra-

peutes et des produits appropriés, les prestataires de santé du groupe d'intérêts «Richtig Liegen und Schlafen IG-RLS» sont en mesure d'éliminer largement l'origine de ces troubles. Des systèmes de mesure et d'enregistrement de dernière génération permettent aux membres IG-RLS, des spécialistes du sommeil et de la position allongée certifiés et expérimentés, de proposer de manière ciblée des solutions individuelles. En plus de conseils professionnels et d'un suivi régulier, ils déterminent et enseignent d'importantes mesures préventives. Les personnes souffrant de douleurs et contractures trouvent un grand soulagement.

■ Groupe d'intérêts Richtig Liegen und Schlafen, [www.ig-rls.ch](http://www.ig-rls.ch)

## La position assise optimale sur la selle du vélo



## Systèmes de lit innovants et hautement qualitatifs

Depuis plus de 100 ans, l'entreprise Rössle & Wanner fabrique sous la marque Röwa des lits et des systèmes de lit innovants et hautement qualitatifs. «Röwa - Fascination lit» associe parfaitement qualité haut de gamme et fonctionnalité, ergonomie, confort et design intemporel. Depuis sa création, l'entreprise mise de manière conséquente sur le site de production Allemagne et des processus de fabrication préservant l'environnement. Seuls des matériaux de haute qualité aussi naturels que possible entrent dans la fabrication des lits et systèmes de lit Röwa. Le bois de hêtre pour les cadres des sommiers provient par exemple d'une sylviculture régionale et durable. Des fibres naturelles ainsi que des fibres fonctionnelles occupent un rôle important dans les revêtements textiles des matelas de grande qualité. Les revêtements des matelas sont entre autres surpiqués avec de la laine vierge de très grande qualité.

Chez Röwa, le client trouve le produit parfaitement adapté à ses besoins. La gamme com-

prend entre autres des oreillers appuis-nuque confortables, des systèmes de lit spécifiques comme Ecco 2 et des programmes de lits comme Someo et Unicata. ■ Rössle & Wanner Schweiz AG, 5712 Beinwil am See, 062 891 97 53, [www.roessle-wanner.ch](http://www.roessle-wanner.ch)



Adopter une bonne position assise n'est pas toujours très facile. Le positionnement du cycliste est pourtant un facteur déterminant: le plaisir du vélo peut rapidement tourner à la torture. De nombreux cyclistes connaissent la sensation de membres engourdis, fourmillements ou brûlures aux pieds, douleurs au niveau des genoux et de la colonne lombaire. Parmi ces désagréments figurent aussi des troubles liés à la position assise, des douleurs aux paumes et des raideurs dans la région de la nuque et des épaules. Les troubles sont généralement provoqués par un mauvais réglage du vélo, des membres inférieurs de longueur différente ou des déséquilibres musculaires. swissbiomechanics est spécialisé dans les analyses de la position assise et la fabrication de semelles orthopédiques sur mesure pour chaussures de vélo. Des triathlètes comme Jan van Berkel, des vététistes comme Nino Schurter, des coureurs cyclistes comme Dani Wyss et de nombreux autres sportifs de pointe et de loisirs sont très satisfaits des prestations fournies par swissbiomechanics. ■ [www.swissbiomechanics.ch](http://www.swissbiomechanics.ch) ou 0848 000 433.



# Courrier des lecteurs • Impressum

## **Douleurs articulaires au réveil**

*En me levant le matin, je ressens fréquemment de fortes douleurs articulaires, surtout au niveau de la colonne lombaire, dans les genoux, le bassin, les épaules et les coudes. Les douleurs s'estompent après quelques heures et se manifestent à nouveau après une position debout ou allongée prolongée. Elles sont parfois si aiguës que j'ai du mal à me déplacer. Des antalgiques m'ont été prescrits et je me demande si je devrais prendre des comprimés pendant de longues années. Existe-t-il un autre traitement?*

Mia B., St-Gall

Vous décrivez vos troubles, sans toutefois indiquer de maladie. Nous vous conseillons un bilan rhumatismal auprès de votre médecin ou de votre chiropraticien: il faut trouver ce dont vous souffrez, afin de pouvoir vous prescrire le traitement et les médicaments adéquats. La chaleur peut vous soulager, prenez par exemple une douche chaude avant de solliciter vos articulations. Après l'examen mentionné ci-dessus, qui est d'ailleurs indispensable, et le cas échéant un traitement médicamenteux, une mobilisation chiropratique des articulations concernées peut s'avérer très utile. ■

## **L'aviron, une bonne activité sportive?**

*Je viens de déménager et j'ai la possibilité de m'inscrire dans un club d'aviron. Est-ce que l'aviron est une activité favorable au dos?*

Rodolphe U., Lausanne

Vous avez raison de vous inscrire dans un club pour pratiquer cette activité. Comme elle sollicite intensément le dos, il est très important d'apprendre la technique correcte avec un moniteur. Rien ne s'oppose à la pratique de l'aviron, à deux conditions toutefois: demandez conseil à votre chiropraticien si vous souffrez de douleurs dorsales ou d'une hernie discale et faites-vous examiner par votre médecin pour exclure tout risque cardio-vasculaire avant de commencer une activité d'endurance.

*forêt et je pense posséder une bonne technique. Malheureusement, je ressens des douleurs intenses au niveau de la colonne lombaire après avoir couru. Je crains à présent devoir renoncer au jogging.*

Sandra L., Lucerne

Les douleurs consécutives au jogging connaissent diverses origines. Une position désavantageuse du pied, qui se corrige facilement d'ailleurs, ainsi que les articulations de la colonne lombaire et du bassin peuvent provoquer des douleurs. Consultez un chiropraticien qui vous examinera minutieusement pour déterminer l'origine des troubles. Des mesures sim-

ples fournissent souvent une amélioration. Selon toute vraisemblance, vous pourrez poursuivre le jogging. En outre, nous vous conseillons de pratiquer une autre activité sportive pour compenser le jogging – surtout la natation ou le vélo.

## **Chiropratique à l'étranger**

*Je me rendrai bientôt à l'étranger pendant neuf mois pour des raisons professionnelles et je séjournerai dans différents pays. Je me demande si je devrai renoncer au traitement chiropratique si je ne trouve pas un chiropraticien disposant du niveau de formation requis en Suisse. Existe-t-il un répertoire international de chiropraticiens agréés?*

Paul W., Coire

Vous avez raison de vous poser des questions sur la formation d'un chiropraticien lorsque vous séjournez à l'étranger: vous rencontrerez des chiropraticiens dont la qualité du diagnostic et du traitement chiropratique est aussi élevée qu'en Suisse ... et d'autres. Renseignez-vous si le chiropraticien que vous souhaitez consulter à l'étranger est membre d'une association respectant des règles précises comme l'ECU (European Chiropractor's Union; Union Européenne des Chiropraticiens) ou d'une association formellement reconnue dans le pays en question par la WCA (World Chiropractic Association). ■

## **Le jogging est-il mauvais pour la colonne vertébrale?**

*Pour compenser mon activité professionnelle en position assise, je fais du jogging environ quatre fois par semaine, pendant environ une heure. Je le pratique surtout en*

### **Editeurs**

Association suisse Pro Chiropratique (ASPC)  
Association suisse des chiropraticiens  
ChiroSuisse

### **Parution trimestrielle**

Abonnement: CHF 25.- par an maximum  
(adhésion à l'ASPC comprise) CHF 20.-  
Abonnement simple: CHF 5.-  
Prix au numéro: CHF 5.-

### **Tirage**

allemand: 22 000 / français: 6 800

### **Rédaction**

Jürg Hurter, www.hurter.com

### **Consultants professionnels**

Franziska Buob, Dr en droit, Zurich, Dr Peter Braun, chiropraticien, Zurich, Dr Marco Vogelsang, chiropraticien, Zurich, Ernst Kistler, Dr en droit, Brugg  
Dr Rebecca Duvanel, chiropraticienne, La Chaux-de-Fonds, Dr Yvonne Juvet, chiropraticienne, Buttes

### **Internet**

www.chirosuisse.info

### **Changements d'adresse / abonnements**

Sont acceptés seulement par écrit:  
Association suisse Pro Chiropratique (ASPC)  
Boller SSB, Centrale d'élaboration des données  
ASPC, Sommerhaldenstrasse 13d, 5200 Brugg  
E-mail: u.boller@boller-ssb.ch

### **Annonces**

Ringier Axel Springer Schweiz AG, Fachmedien  
Case postale, 8021 Zurich  
Tél. 043 444 51 07, Fax 043 444 51 01  
E-mail: info@fachmedien.ch

### **Impression**

EFFINGERHOF AG  
Print – Interaktiv – Services – Verlag  
Layout: Claudia Krell  
Storchengasse 15, 5201 Brugg  
Telefon 056 460 77 77, Telefax 056 460 77 70  
www.effingerhof.ch

### **Masculin et féminin**

Pour des raisons de lisibilité, il est renoncé à l'emploi des genres masculin et féminin dans le présent document, étant entendu que les deux sexes sont concernés.

Colonne vertébrale & santé ISSN 1661-4321.

Imprimé en Suisse

### **Avez-vous des questions?**

Ecrivez-nous à l'adresse suivante:  
Association suisse des chiropraticiens,  
Comité de rédaction, Sulgenauweg 38,  
3007 Berne, mail@chirosuisse.ch

### **A paraître dans le numéro 3/16**

Le prochain numéro de «Colonne vertébrale & Santé» paraîtra en août 2016 et abordera des thèmes de la vie quotidienne, touchant à l'alimentation, à l'exercice physique et présentera des cas tirés de la pratique d'un chiropraticien. «Colonne vertébrale & Santé» c'est l'assurance de conseils et d'explications de professionnels – avec, comme toujours, un concours avec des prix très attractifs à la clé.

# Organisation de patients



## Nouvelles des associations (ASPC)

[www.pro-chiropratique.ch](http://www.pro-chiropratique.ch)  
[www.pro-chiropraktik.ch](http://www.pro-chiropraktik.ch)  
[www.pro-chiropratica.ch](http://www.pro-chiropratica.ch)

### Président central

Rainer Friedrich Lüscher, Buchserstrasse 61,  
5000 Aarau, tél. 079 648 34 84,  
[info@pro-chiropratique.ch](mailto:info@pro-chiropratique.ch)

### Secrétariat central

Isabel Winkler, Tschärnerstrasse 22,  
3052 Zollikofen, tél. 031 911 27 27  
[info@pro-chiropratique.ch](mailto:info@pro-chiropratique.ch)

### Changement d'adresse

Boller SSB, Zentrale Datenverwaltung SVPC,  
Sommerhaldenstrasse 13d, 5200 Brugg,  
[u.boller@boller-ssb.ch](mailto:u.boller@boller-ssb.ch); changements d'adresse  
par écrit, s.v.p.



**Aargauer Verein Pro Chiropraktik –  
Sektion Aarau-Lenzburg-Fricktal**  
[pro-chiropraktik.aargau-alf@chirosuisse.ch](mailto:pro-chiropraktik.aargau-alf@chirosuisse.ch)

### Günstiger für Mitglieder

15% Mitgliederrabatt auf alle Artikel von EMPFI  
med. AG, Fachgeschäft für Wohlfühl-, Entspan-  
nungs- und Lagerungskissen: 5105 Auenstein,  
062 777 32 57, [www.empfi.ch](http://www.empfi.ch)

### Chiro-Gymnastik

**Aarau:** Sonnmatte 6, Mittwoch, 9.00–9.50,  
10.00–10.50, Barbara Willi, 062 844 32 38

**Auenstein:** Turnhalle, Donnerstag, 16.15–17.05,  
Barbara Willi, 062 844 32 38

**Rheinfelden:** Reha-Klinik, Montag, 18.00–19.00,  
Karin Mülhaupt, 061 851 48 69, und Donnerstag,  
17.45–18.45, Susanne Cebulla, 061 641 31 31

**Suhr:** Alters- und Pflegeheim Steinfeld,  
Montag, 19.10–20.00, Esther Kilchherr,  
078 876 98 62

Schnupperlektionen jederzeit möglich.  
Auskunft: Reinhard Dössegger, 062 775 22 76



**Aargauer Verein Pro Chiropraktik –  
Sektion Baden-Brugg**  
[pro-chiropraktik.baden-brugg@chirosuisse.ch](mailto:pro-chiropraktik.baden-brugg@chirosuisse.ch)

### Chiro-Gymnastik

**Brugg:** Bewegungsspielraum, Kirchgasse 3  
Fortlaufender Kurs, Einstieg jederzeit möglich,  
jeweils am Donnerstag von 13.45–14.45 Uhr.  
Schnupperstunde nach Voranmeldung gratis.  
Kursleitung und Informationen: Frau Sabine Senn,  
Bewegungspädagogin, 056 223 25 75 oder  
[senn-sabine@bluewin.ch](mailto:senn-sabine@bluewin.ch)

### Vergünstigung für Mitglieder

gutschlafen.ch AG bietet Ihnen individuelle Bera-  
tung für den guten Schlaf und schenkt allen Pro-  
Chiropraktik-Mitgliedern ein Kopfkissen beim Kauf  
von Matratze und Lattenrost. [gutschlafen.ch](http://gutschlafen.ch) AG,  
Bodenacherstrasse 1, 5242 Birr, weitere Informa-  
tionen: [www.gutschlafen.ch](http://www.gutschlafen.ch)



**Aargauer Verein Pro Chiropraktik –  
Sektion Freiamt-Seetal**  
[pro-chiropraktik.fast@chirosuisse.ch](mailto:pro-chiropraktik.fast@chirosuisse.ch)



**Aargauer Verein Pro Chiropraktik –  
Sektion Wynenthal**  
[pro-chiropraktik.aargau-wynenthal@chirosuisse.ch](mailto:pro-chiropraktik.aargau-wynenthal@chirosuisse.ch)



**Aargauer Verein Pro Chiropraktik –  
Sektion Zofingen**  
[pro-chiropraktik.aargau-zof@chirosuisse.ch](mailto:pro-chiropraktik.aargau-zof@chirosuisse.ch)



**Vereinigung Pro Chiropraktik  
Region Basel**  
[pro-chiropraktik.basel@chirosuisse.ch](mailto:pro-chiropraktik.basel@chirosuisse.ch)

### Kurse für Körperschulung, Wirbel- säulen-, Nacken- und Beckengymnastik

**Basel:** Gymnastikhalle Nonnenweg 64a:

Montag, 17.00–17.50, 18.00–18.50;

Mittwoch, 16.00–16.50, 17.00–17.50;

Freitag, 9.00–9.50. Gymnastikraum, Rudolfstr. 20:

Mittwoch, 17.00–17.50, 18.00–18.50.

Turnhalle 1, St. Alban-Schulhaus, Engelgasse 40:

Mittwoch, 20.00–20.50

**Reinach BL:** Turnhalle WBZ, Aumattstr. 70/72,

Dienstag, 9.00–9.50, 10.00–10.50, 11.00–11.50

**Liestal:** Turnhalle Bifang, Lausen: Dienstag,

20.20–21.10. Zentrum für sanfte Bewegung,

Schwieristr. 6 b: Mittwoch, 8.00–8.50, 9.00–9.50,

10.00–10.50; Freitag, 9.00–9.50, 10.00–10.50.

Halle Dojo Budokai, Rosenstr. 21a:

Freitag, 17.30–18.20

Preis pro Lektion: Fr. 13.– für Mitglieder der  
Vereinigung Pro Chiropraktik Region Basel; Fr. 15.–  
für Nichtmitglieder. Auskunft und  
Anmeldung: Frau R. Senn, 079 274 90 79



**Pro Chiropratique Berne**  
[pro-chiropraktik.bern@chirosuisse.ch](mailto:pro-chiropraktik.bern@chirosuisse.ch)  
[www.chiropraktikbern.ch](http://www.chiropraktikbern.ch)

### Chiro-gymnastique

**Bienne:** Salle de gymnastique Peuplier,  
Aegertenstrasse, mardi de 20h00 à 21h00.

Monitrice: Rita Herren 032 361 22 68, ou  
[ritaherren@bluewin.ch](mailto:ritaherren@bluewin.ch)

Pour une leçon d'essai ou pour une inscription

définitive, merci de contacter directement

la monitrice. Réductions de prix pour nos

membres.

**Berne:** Cabinet Dr Schroeder, Kirchenfeldstrasse

29, tél. 031 352 66 88 ou [www.rueckengym.ch](http://www.rueckengym.ch)

Diese Kurse werden nicht vom PCB organisiert,

d.h., Sie erhalten keine Reduktionen.

### Réductions pour nos membres

Vous bénéficiez de conditions spéciales chez  
les fournisseurs suivants. Renseignements  
sur les offres actuelles pour les membres PCB  
auprès de ces fournisseurs ou sous  
[www.chiropraktikbern.ch](http://www.chiropraktikbern.ch).

### Arena Fitness + Wellness Club, Stade de Suisse Wankdorf, Papiermühlestr. 83, Berne

Infos: tél. 031 332 66 66 ou  
[www.arena-fitness.ch](http://www.arena-fitness.ch)

### Aquateam Berne: cours d'aqua-fitness

Infos: tél. 031 990 10 00 ou [www.aquateam.ch](http://www.aquateam.ch)

### Rückenzentrum, Rodtmattstrasse 90, Berne

Infos: tél. 031 331 44 88 ou  
[www.rueckenzentrum.ch](http://www.rueckenzentrum.ch)

### CTS – Congrès, Tourisme et Sport SA, Zentralstrasse 60, 2502 Biel-Bienne

Infos: tél. 032 329 19 51 ou [www.ctsbiel-bienne.ch](http://www.ctsbiel-bienne.ch)

### Nouveau: Fascial Fitness

Medbase, Weststrasse 14, Thoun. Le fascia,  
membrane de tissu conjonctif, réagit aux stimuli et  
devrait être entraîné de manière ciblée. 10% de ra-  
bais pour les membres PCB. Responsable: Severin  
Eggenschwiler, physiothérapeute dipl. Inscription:  
[www.medbase.ch](http://www.medbase.ch), Thun, Angebot, Fascial Fitness

### Nouveau: Pilates Bienne

Pilates Biel/Bienne propose aux membres PCB  
un rabais de 10% sur un abonnement de  
10 «Pilates Matclass». Le cours «Be balanced»  
s'adresse spécialement aux personnes atteintes  
de douleurs dorsales ou autres troubles corporels.  
[www.pilates-biel.ch](http://www.pilates-biel.ch)

### Nouveau: Pilates Berne

Les membres PCB s'entraînent avec un rabais  
de 10% sur l'offre complète Pilates groupes et  
entraînement individuel. Cours d'essai: rabais  
de 50%. Offre complète et cours pour personnes  
atteintes de douleurs dans la nuque et le dos:  
[www.pilates-bern.ch](http://www.pilates-bern.ch). Conseils par téléphone:  
078 864 88 04.



**Pro Chiropraktik Graubünden  
und St. Galler Oberland**  
[pro-chiropraktik.graubuenden@chirosuisse.ch](mailto:pro-chiropraktik.graubuenden@chirosuisse.ch)

### Chiro-Gymnastik

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



**Association fribourgeoise  
Pro Chiropratique**  
[pro-chiropratique.fribourg@chirosuisse.ch](mailto:pro-chiropratique.fribourg@chirosuisse.ch)  
[www.prochirofribourg.ch](http://www.prochirofribourg.ch)

### Chirogym

**Faoug:** Studio Danse Balanced Bodies, Rte de  
Salavaux 45, lundi, 14.00–15.00,  
Kathrin Mayer, 078 845 50 05;  
mardi, 8.30–9.30, jeudi, 18.15–19.15,  
Marjolein Schürch, 078 649 23 60;  
mercredi, 10.00–11.00, Kathrin Mayer,  
078 845 50 05

**Fribourg:** Salle de gymnastique du Pensionnat  
Ste-Agnès, Rte des Bonnesfontaines 7,  
lundi, 18.45–19.45, Mireille Mauron, 079 772 74 77;  
mardi, 19.00–20.00, Jones Randall, 079 777 11 86;  
mercredi, 9.00–10.00, Laura Grande, 076 565 18 19;  
vendredi, 10.30–11.30, Laura Grande

**Bulle:** Ecole, rue de la Condémine 32, mardi, 9.00-10.00, Laura Grande, 076 565 18 19 (nouvelle horaire)

**Morat:** halle de gymnastique OS Murten, 1<sup>er</sup> étage, mercredi, 18.00-19.00, Corinne Baak, 026 670 60 10; mercredi, 19.00-20.00, Anne Meissner, 026 670 06 56

**Romont:** salle de gymnastique, rue des Avoines (vielle ville), vendredi, 17.00-18.00, Lucie Ogay, 079 532 35 16

**Villars-sur-Glâne:** Dojo du Guintzet, Av. Jean-Paul II 13, lundi, 8.15-9.15 et 9.30-10.30, Mireille Mauron, 079 772 74 77

**Vuadens:** halle de gymnastique, mercredi, 19.00-20.00, Frédérique Moret, 026 912 02 43

Inscription (selon disponibilité) chez les monitrices ou moniteurs avant le premier cours. Abonnement annuel CHF 275.-

Comme membre de l'AFPC, vous recevrez une carte de 10% pour les magasins suivants: Meubles Lehmann, Guin; Meubles Kolly, Romont; Cycles Intergibloux, Rossens; Mondo Sport, Morat; Trilogie Sport, Belfaux



## Luzerner Verein Pro Chiropraktik

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

## Pilates, Gymnastik, Aquagymnastik

Aktuell bieten wir 36 Kurse (Pilates, Rücken- und Aquagymnastik) in Luzern, Kriens, Emmen und Willisau an. Unser gesamtes Kursangebot finden Sie auf [www.lvpc.ch](http://www.lvpc.ch). Neu führen wir im Hallenbad Luzern mittwochs und donnerstags Aquagymnastikkurse durch. Da die Nachfrage nach Pilates stetig steigt, werden fortlaufend nach Stand der Anmeldung neue Kurse eröffnet. Schnupperlektion möglich! Auch Männer sind willkommen!

Melden Sie sich für weitere Auskünfte bei Frau Esther Imfeld, 041 320 31 00, oder senden Sie uns eine E-Mail.



## Pro Chiropratique NE-JU

pro-chiropratique.neuchatel@chirosuisse.ch

## Cours de chiro-gymnastique

**Neuchâtel:** Collège primaire, Mail 13; les lundis à 17h00, 18h00 et 19h00.

**La Chaux-de-Fonds:** Collège des Gentianes; les mardis à 17h00, 18h00 et 19h00.

**Colombier:** Centre de loisir, Sentier 1A; les jeudis à 18h00.

Renseignements: Mme Sonia Matthey, monitrice SNO, 032 731 95 62

## Comité

Nous recherchons toutes personnes intéressées désirant œuvrer au sein de notre comité. Veuillez adresser votre candidature au président: Markus Huerbi, [markmar@hotmail.com](mailto:markmar@hotmail.com)



## Oberwalliser Vereinigung Pro Chiropraktik

pro-chiropraktik.oberwallis@chirosuisse.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

pro-chiropraktik.schaffhausen@chirosuisse.ch

## Chiro-Gymnastik

Montag, 18.30-19.20, Turnhalle Emmersberg, Schaffhausen; Leitung: Frau Heidi Scherer-Zubler, 052 624 71 02. Dienstag, 10.00-11.00, Ballettsaal,

Rheinstrasse 23 (neben der Schulzahnklinik), Schaffhausen; Leitung: Frau Heidi Scherer-Zubler, 052 624 71 02. Dienstag, 20.00-20.50, Turnhalle Dreispitz, Herblingen; Leitung: Frau Ingrid Karsai, 052 533 18 35. Mittwoch, 14.00-14.50, Bewegungsraum Cardinal, Schaffhausen; Leitung: Frau Ingrid Karsai, 052 533 18 35. Donnerstag, 18.30-19.20, Turnhalle Gemeindewiesen, Neuhausen; Leitung: Frau Heidi Scherer-Zubler, 052 624 71 02.

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



## Solothurner Vereinigung Pro Chiropraktik/Sektion Olten

pro-chiropraktik.solothurn-olten@chirosuisse.ch

## Günstiger für Mitglieder

15% Mitgliederrabatt auf alle Artikel von EMPFI med. AG, Fachgeschäft für Wohlfühl-, Entspannungs- und Lagerungskissen: 5105 Auenstein, Tel. 062 777 32 57, [www.empfi.ch](http://www.empfi.ch)

Beziehen Sie auch unsere beliebten Piromprodukte (Pirom-Öl, Pirom-Salbe, Pirom-Balsam) und Bad-Ramsach-Abos über 062 286 90 10, Läuferfingern, Mineralheilbad 34 Grad, [www.bad-ramsach.ch](http://www.bad-ramsach.ch).



## Solothurner Vereinigung Pro Chiropraktik/Sektion Oberer Kantonsteil

pro-chiropraktik.solothurn-ok@chirosuisse.ch

## Chiro-Gymnastik-Kurse

**Turnhalle Feldbrunnen**, montags, 8.30 bis 9.20 Uhr, und/oder donnerstags, 8.30 bis 9.20 Uhr. Auskunft: Frau F. Kiener, Lommiswil, Telefon 032 641 29 70.

**Turnhalle Schulhaus Kastels**, Grenchen, jeweils donnerstags, 18.30 bis 19.20 Uhr. Auskunft: Frau U. Bigler, Bettlach, Telefon 032 645 12 54.

**Turnhalle Fegetzschulhaus**, Solothurn, jeweils montags, 19.45 bis 20.35 Uhr und 20.45 bis 21.35 Uhr. Auskunft: Frau D. Krummenacher, 032 681 03 73.

**Gymnastiksaal Werkhof**, Bettlach, donnerstags, 9.00 bis 9.50 Uhr. Auskunft: Frau U. Bigler, Bettlach, 032 645 12 54.

## Flocons de souchet

Une personne sur deux souffre de paresse intestinale, souvent due à une alimentation pauvre en fibres alimentaires. Les savoureux flocons de souchet apportent une aide efficace.

- plus 30 % de fibres alimentaires efficaces sur la digestion
- riches en magnésium et en vitamine E aux vertus protectrices
- de grande valeur pour les personnes allergiques
- au goût fin d'amande



**rossi venzi AG**  
7550 Scuol

rossi-venzi ag  
Via da Manaröl 601 · 7550 Scuol  
Tél. ++41 (0)81 864 11 74

[www.vitalprodukte.ch](http://www.vitalprodukte.ch)

# Index des adresses

## AIDES POUR SIÈGES

**Thergofit**, Rückenzentrum, Bad Ragaz,  
téléphone 081 300 40 40 – fax 081 300 40 41  
– [www.thergofit.ch](http://www.thergofit.ch)

## ASSIS SANTÉ

**Rückenzentrum Thurgau**  
8585 Langrickenbach  
téléphone 071 640 00 40, [info@benzinger.ch](mailto:info@benzinger.ch)

## ÉVALUATION DE LA PLACE DE TRAVAIL

**ErgoPoint** – votre magasin spécialisé  
en ergonomie  
[www.sitz.ch](http://www.sitz.ch) – téléphone 044 305 30 80

## MAISONS DE REPOS

**Rehaklinik Hasliberg**  
téléphone 033 972 55 55 – fax 033 972 55 56

**Kurklinik Eden**, Oberried / Brienz,  
téléphone 033 849 85 85 – fax 033 849 85 86

**Catalogue gratuit «Heilbäder und  
Kurhäuser Schweiz»** avec service  
de consultation  
[www.kuren.ch](http://www.kuren.ch) – téléphone 071 350 14 14

## THÉRAPIE + TRAINING

**med. Rücken-Center Zürich**  
[www.rueckecenter.com](http://www.rueckecenter.com)  
téléphone 044 211 60 80

*Pour CHF 200.– par an (4 éditions)  
votre compagnie peut figurer dans ce  
registre. Veuillez vous adresser aux  
numéros suivants: tél. 043 444 51 05  
ou fax 043 444 51 01.*



**Pro Chiropraktik St. Gallen-Appenzell**  
[pro-chiropraktik.stgallen-appenzell](http://pro-chiropraktik.stgallen-appenzell.ch)  
[@chirosuisse.ch](mailto:@chirosuisse.ch)

### Chirofit-Indoor-Kurs

Macht beweglich und stark, gibt Vertrauen und Sicherheit zurück: persönlich, individuell, professionell. Im fit.ch-Raum für Bewegung und Entspannung, Haus Pacific, Schreinerstrasse 7, St. Gallen.

### Chirofit-Kombi-Angebote

Spezielles Angebot für Mitglieder von Pro Chiropraktik:  
Kombi 1: Indoor-Outdoor-Kurs, Training 2x wöchentlich; Kombi 2: Bewegung-Haltung-Entspannung (Bewegung / Haltung 60 Min., Massage / Entspannung 45 Min.). Spezielles Angebot für Mitglieder Pro Chiropraktik.  
[www.chirofit.ch](http://www.chirofit.ch), [info@fit.ch](mailto:info@fit.ch), Eveline Kessler, 071 344 90 90



**Pro Chiropratica Ticino**  
[pro-chiropratica.ticino@chirosuisse.ch](http://pro-chiropratica.ticino@chirosuisse.ch)  
[www.prochiropratica.ch](http://www.prochiropratica.ch)

### Corsi di ginnastica correttiva Ticino

**Sottoceneri:** Palestra Pregassona Bozzoreda, ogni giovedì dalle ore 19.15 alle 20.15.  
Monitore: Signora Alda Molteni, 079 361 82 50, 091 966 66 35  
**Sopraceneri:** Palestra magna della scuola media, Via R. Simen, Minusio, ogni mercoledì dalle ore 19.15 alle 20.15. Monitore: Sig. Fausto Albertini, 091 743 83 03, 079 472 59 84



**Association vaudoise  
Pro Chiropratique**  
[pro-chiropratique.vaud@chirosuisse.ch](mailto:pro-chiropratique.vaud@chirosuisse.ch)

### Chiro-Gymnastique

Les cours de gymnastique du dos sont donnés par des physiothérapeutes et des 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, Ch. 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. Présidente: Mme Huguette Rey, tél. 021 652 54 58.



**Pro-Chiropratique  
du Valais Romand**  
[pro-chiropratique.valais@chirosuisse.ch](mailto:pro-chiropratique.valais@chirosuisse.ch)

### Cours de Chiroygym

A Sierre. Renseignements au 078 810 00 69.



**Zuger Vereinigung  
Pro Chiropraktik**  
[pro-chiropraktik.zug@chirosuisse.ch](mailto:pro-chiropraktik.zug@chirosuisse.ch)

### Chiro-Gymnastique du dos

Chiro-Gymnastique dans presque toutes les communes du canton. Pour les horaires, s'adresser à Klara Nussbaumer, [nklara@bluemail.ch](mailto:nklara@bluemail.ch).



**Zürcher Verein Pro Chiropraktik**  
Ruth Gsell-Egli, Winterthurerstrasse 44,  
8610 Uster, Telefon 044 940 24 87,  
[pro-chiropraktik.zuerich@chirosuisse.ch](mailto:pro-chiropraktik.zuerich@chirosuisse.ch)

### Gesundheits- und Haltungsturnen

Sie haben Gelegenheit, in Stadtnähe, nahe bei Haltestellen von öffentlichen Verkehrsmitteln und unter der Leitung einer Fachfrau, ein Turnen zu besuchen. Ziel: Beweglichkeit der Gelenke erhalten, Muskeln stärken, sich der Körperhaltung bewusst werden. Sie können aus 4 Stunden und

2 Lokalitäten wählen (Montag, 14.00–15.00 oder 15.00–16.00 Uhr, sowie Mittwoch, 19.00–20.00 oder 20.00–21.00 Uhr). Für Auskünfte und Anmeldungen: Esther Siegenthaler, Dr. der Chiropraktik (erteilt das Turnen). Unverbindliche und kostenlose Probelektionen möglich.  
Tel. 044 493 04 34



### Secrétariat central

Mme Priska Haueter, lic. phil.,  
Sulgenauweg 38, 3007 Berne  
tél. 031 371 03 01, fax 031 372 26 54  
[mail@chirosuisse.ch](mailto:mail@chirosuisse.ch), [www.chirosuisse.info](http://www.chirosuisse.info)

### Ouvertures de cabinet

Dr. Ingrid von Fellenberg, Solothurnerstrasse 15,  
4053 Basel, 061 361 80 90

Dr. Dominic Strauss, Zieggelfeldstrasse 25,  
4600 Olten, 062 213 84

### Changements d'adresse

Dr. Colombe de Labouchere, Chemin des  
Clochettes 16, 1206 Genève, 022 329 32 55

Dr. Claude Champrenaud, Rte du Moderne 5,  
1324 Le Pont, 021 841 13 87

# VOS ARCHITECTES SUISSES



ARCHITECTURE

MAISON FAMILIALE

IMMEUBLE

TRANSFORMATION



**Nous construisons pour vous la maison de vos rêves!**

Contactez nous - nous vous conseillerons volontiers!

BAUTEC SA | [www.bautech.ch](http://www.bautech.ch) | [info@bautech.ch](mailto:info@bautech.ch) | 0800 840 000

**BAUTEC**

# RESORT COLLINA D'ORO

## HÔTEL et RESIDENCE AVEC SERVICES HÔTELIERS



A seulement quelques minutes du centre de Lugano, entouré par un paysage magnifique avec une vue imprenable qui s'étend des Alpes au lac, le Resort Collina d'Oro comprend un hôtel exclusif avec 16 chambres doubles et 30 suites, un centre Spa & Fitness avec piscine intérieure et extérieure, un restaurant raffiné et deux modernes salles de réunion. Le Resort comprend également de nombreux appartements avec services hôteliers, élégamment meublés, à louer pour séjours à court ou long terme, à partir d'un mois.

[WWW.RESORTCOLLINADORO.COM](http://WWW.RESORTCOLLINADORO.COM)

VIA RONCONE 22, 6927 AGRA, LUGANO  
INFO@RESORTCOLLINADORO.COM  
Tél. +41 (0)91 641 11 11

