

Colonne *vertébrale*

&

Fr. 5.-

4|16

santé

Organe officiel Pro Chiropratique

Partir à l'assaut des pistes



www.chirosuisse.info www.pro-chiropratique.ch

Point de vue politique: Une vie sans douleur n'a-t-elle aucune valeur? ■

Traitement: Et si c'était la mâchoire? ■ **Diagnostic:** En toute simplicité

Interview: Capitaine et timonier ■ **Diagnostic:** Le cancer du poumon peut être guéri

DEGUSSA, L'INVESTISSEMENT FACILE DANS LES MÉTAUX PRÉCIEUX.

Depuis plusieurs millénaires, l'or reste la monnaie la plus forte. Ainsi l'or représente un investissement sûr pour les clients cherchant un placement à long terme. Degussa est le plus grand négociant indépendant de métaux précieux en Europe. Nous vous apportons un conseil approfondi en investissement dans les lingots Degussa et pièces d'investissement dans nos bureaux de Zurich et de Genève. Tous nos lingots sont de qualité « good delivery » et sont dotés d'un numéro de valeur bancaire. Vous trouverez également dans nos boutiques des pièces de collection et des cadeaux riches en émotion. En outre, nous offrons la possibilité de stocker vos objets de valeur dans votre coffre-fort personnel. Informations et boutique en ligne sur :

DEGUSSA-GOLDHANDEL.CH

Bleicherweg 41 · 8002 Zurich
Téléphone: 044 403 41 10

Quai du Mont-Blanc 5 · 1201 Genève
Téléphone: 022 908 14 00





Sport et mouvement | Partir à l'assaut des pistes | «Le ski: une activité exigeante à laquelle il faut se préparer.» 4

La vie au quotidien | Venir en aide aux personnes victimes d'un accident | «Toutes les victimes ne sont pas en mesure d'engager un avocat.» 6

Le test | Essayer d'abord, s'entraîner ensuite | «Que vérifier avant de souscrire un abonnement au centre de fitness?» 7



Traitement | Et si c'était la mâchoire? | «La mâchoire est un organe complexe, puissant et sensible.» 8

Chiropraticiens suisses | Capitaine et timonier | «La cheffe de ChiroSuisse souhaite de nombreux visionnaires.» | Interview de Priska Haueter 10

Diagnostic | Le cancer du poumon peut être guéri | «Dépistage précoce du cancer du poumon pour fumeurs et anciens fumeurs.» 12

Témoignage | Opération évitée! | «Le traitement chiropratique comme alternative à l'intervention chirurgicale.» 13



Point de vue politique | Une vie sans douleur n'a-t-elle aucune valeur? | «Je trouve parfois odieuse l'attitude que l'on adopte face aux patients.» 14

Diagnostic | En toute simplicité | «Les appareils complexes sont superflus pour de nombreux examens.» 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



Chapeau jaune, chapeau bleu?

Coiffé d'un chapeau jaune, il se tient devant nous et nous expose ses idées. Des huées s'élèvent, nous ne voulons même pas l'écouter. Car il porte un chapeau jaune, et nous, nous avons opté pour les bleus. Celui qui porte un chapeau jaune n'a aucune chance de se faire entendre dans nos rangs.

Un peu simpliste, direz-vous? Moi aussi. Très simpliste même.

Mais savez-vous que cela arrive tous les jours? Et que nous, vous et moi, souffrons souvent pendant des années entières de cette attitude et de cet esprit d'opposition?

Lorsqu'un individu appartient au parti X, les idées qu'il expose peuvent être les meilleures: les membres du parti Y ne chercheront même pas à l'écouter, à le comprendre, à étudier son opinion et vérifier les chiffres avancés. Car les gens du parti Y sont convaincus que les idées des adhérents du parti X sont forcément mauvaises ... simplement parce qu'elles émanent du parti X.

Et ce n'est guère mieux de l'autre côté: les membres du parti Y refusent de but en blanc les arguments du parti X, sans même les avoir examinés.

Il est regrettable, dangereux et arrogant que la politique soit menée ainsi, de plus en plus souvent aussi dans notre pays: avec haine, acharnement et une très forte polarisation.

Lorsqu'une personne dit éprouver un vif intérêt pour le bien commun, elle doit faire preuve de clairvoyance et être prête à étudier sans idées préconçues les propositions émises par le «camp adverse», faute de quoi on pourrait bien lui reprocher de favoriser des intérêts qui s'opposent au bien commun, c'est-à-dire des intérêts particuliers.

Pour nous acquitter de notre devoir de citoyen, nous devons identifier et démasquer de tels individus, avertir les autres de leurs agissements et utiliser à bon escient les bulletins de vote pour les écarter de la scène politique.

*Rainer Lüscher
Président de l'Association de patients
Pro Chiropratique*



CHAUSSETTES FONCTIONNELLES AVEC SUPPORT ENERGY POINT BREVETÉ

POUR DES PIEDS QUI NE SE FATIGUENT JAMAIS!

LENZ
since 1987

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

www.lenzproducts.com

Partir à l'assaut des pistes

« Le ski: une activité exigeante à laquelle il faut se préparer. »

Marius Malper

Règle de conduite sur les pistes

Les règles de conduite de la Fédération internationale du ski sont valables pour tous les usagers des descentes pour sports de neige. Selon la jurisprudence, ces règles ont force de loi. L'auteur d'un accident est légalement responsable de toutes les conséquences.

Règle fondamentale

1. Respectez les autres. Veillez à ne pas les mettre en danger et à ne pas leur porter préjudice.

Règles de circulation

2. Descendez à vue. Adaptez votre vitesse et votre comportement à vos capacités et aux conditions (terrain, autres skieurs, météo, neige, visibilité, matériel, etc.).

3. Respectez la trajectoire du skieur ou snowboarder en aval.

4. Dépassez en ménageant une distance suffisante.

5. Avant de pénétrer ou de vous engager après un stationnement sur la piste ou de virer vers l'amont, assurez-vous en regardant en haut et en bas de la piste que vous ne mettez personne en danger.

Stationnement/montée

6. Stationnez au bord de la piste ou aux endroits avec une bonne visibilité.

7. Montez et descendez à pied uniquement au bord de la piste.

Balisage et signalisation

8. Respectez le balisage et la signalisation.

En cas d'accident

9. Prêtez secours et avertissez le service de sauvetage.

10. Si vous êtes impliqué dans un accident ou témoin d'un accident, faites connaître votre identité.

La neige ne tombera peut-être pas cet hiver, ce qui ouvrira sans doute de grands débats politiques et de vives discussions entre amis. Mais il neigera peut-être abondamment et nous pourrons nous adonner à notre activité préférée et skier sur le Plateau. Même s'il devait s'avérer très court, le temps des préparatifs approche et sera d'une grande utilité: les sports d'hiver et surtout le ski exigent beaucoup de force, de technique et d'endurance.

En Suisse, environ 1,7 million de sportifs de tous niveaux font du ski. Chaque année, plus de 50 000 d'entre eux sont victimes d'un accident – comme sur la route, pour des raisons de vitesse inadaptée: les skis sont aujourd'hui nettement plus rapides. Les sportifs privilégient les skis de carving qui, dotés d'une profonde coupe latérale, leur permettent d'entrer naturellement dans les virages et de dévaler les pistes à la vitesse de l'éclair. Mais la témérité peut réserver de mauvaises surprises: pour skier sûrement le skieur doit être capable d'estimer ses propres capacités, que ses skis soient modernes ou un peu plus anciens.

Le domaine skiable doit être rentable pour les sociétés de remontées mécaniques et les pistes sont conçues pour un trafic important et dense: larges et prêtes à accueillir de nombreux usagers, à l'image d'une autoroute aux heures de pointe. Ce qui signifie que les skieurs ont besoin de force, de mobilité et d'endurance. La musculature du tronc, des hanches, des cuisses, des mollets

et des pieds doit être correctement entraînée: une musculature du tronc bien développée protège les organes internes en cas de chute. La vitesse, le relief de la piste et les virages du parcours exigent beaucoup de force musculaire, surtout lorsque le skieur doit faire face à une situation inattendue, ce qui arrive fréquemment.

Sur la piste, l'endurance est indispensable: les skieurs endurants sont capables de réagir rapidement, même s'ils viennent de passer plusieurs heures sur la piste. Le ski exige deux formes d'endurance:

- l'endurance générale, qui permet à l'ensemble de la musculature de fournir un effort modéré sur une longue période;
- l'endurance musculaire, qui permet aux muscles particulièrement sollicités de fournir un effort prolongé sans perte de force.

Les muscles suivants sont particulièrement importants pour la pratique du ski: quadriceps (partie antérieure de la cuisse, mollet), muscles du pied et du bassin (fessier, hanches et adducteurs), muscles du tronc et du dos, musculature des épaules et des bras pour manier les bâtons en toute sécurité.

Un bon entraînement à la pratique du ski devrait débuter environ trois mois auparavant avec des exercices de gymnastique ciblés pratiqués trois fois par semaine pour développer force, souplesse et endurance. Un stage de préparation au ski sous la surveillance d'un moniteur spécialisé est vivement conseillé.

En plus de la force musculaire et de l'endurance, un skieur consciencieux veille également à:

- la réactivité, pour identifier rapidement les obstacles, c'est-à-dire d'autres skieurs, des bosses et des irrégularités de la piste, et les éviter par des mouvements adéquats;
- l'orientation, pour évaluer correctement le parcours et l'épaisseur de la neige et skier de manière appropriée;
- l'équilibre, pour conserver la stabilité physique dans des situations difficiles;
- au rythme, l'une des plus importantes conditions pour la pratique du ski.

L'expérience prouve que de nombreux skieurs négligent la phase de préparation aux sports d'hiver, ce qui n'est pas dramatique, à condition d'être en pleine forme, de skier lentement sur des pentes pas trop raides, de faire des pauses et de ne pas skier jusqu'à la tombée de la nuit pour amortir l'abonnement. Quelques exercices de gymnastique pour s'échauffer avant de partir à l'assaut des pistes sont en revanche indispensables! Des muscles froids sont rigides et présentent un grand risque de blessures: en s'élançant «à froid», le skieur ne dispose pas de la souplesse nécessaire pour éviter les chutes.

Et l'équipement? Les carres doivent être affûtées, car des carres émoussées n'offrent aucun appui. Les fixations doivent absolument être contrôlées: elles peuvent se dérégler. Un déclenchement intempestif expose le skieur à des chutes et blessures. ■



Une coque dure pour la tête

90% des skieurs sont prévoyants – et portent un casque, même s'il n'est pas encore obligatoire en Suisse. Comment le choisir?

- Un casque de ski approprié respecte les exigences de sécurité de la norme européenne EN 1077 et en porte la mention.
- Le casque doit disposer d'une coque extérieure dure.
- La couleur du casque ne doit pas passer inaperçue, un skieur portant un casque aux couleurs criardes est nettement plus visible.
- Le casque doit être essayé avant l'achat, de préférence avec des lunettes et une cagoule ou un bonnet!
- Un casque «Jet» ne protège que le haut de la tête. Un fermoir au niveau du menton le complète judicieusement.
- Le casque doit épouser la forme de la tête. Pour le contrôler, poser le casque sur la tête sans attacher la jugulaire et secouer la tête dans tous les sens. Le casque ne doit pas comprimer la tête et rester en place, sans bouger ni glisser.

Une aide pour les victimes

« Toutes les victimes ne sont pas en mesure d'engager un avocat. »

Marius Malper

Une femme âgée de 74 ans a été renversée par un enfant à trottinette. Son genou est blessé. Après quelques semaines, son médecin constate qu'une intervention chirurgicale s'avère indispensable. Elle se voit confrontée à d'importants coûts imprévus. Qui les prendra en charge? Son assurance ne couvre pas l'ensemble des frais et les parents du garçon ne disposent pas d'une assurance responsabilité civile privée. Par des voies détournées, la victime entre en relation avec la Fondation RoadCross. La fondation se charge de toute la correspondance relative à l'accident, obtient du Fonds National Suisse de Garantie le paiement des dommages matériels et des frais de guérison que l'assurance refuse clairement de prendre en charge. Le traitement entrepris n'ayant pas résorbé les lésions au genou après six mois, RoadCross engage un avocat de confiance spécialisé avec lequel elle travaille en étroite collaboration pour éviter à la victime de payer des frais supplémentaires importants.

Stefan Krähenbühl, membre de la Fondation RoadCross Suisse, sait que de telles circonstances sont fréquentes. Parmi les quelque 3900 victimes d'un accident de la circulation en Suisse l'année dernière, certaines personnes souffriront pendant de longues années, une situation souvent douloureuse pour l'ensemble de la famille. Les victimes se sentent délaissées. Elles sont en outre désemparées par leur situation physique et financière, surtout lorsqu'elles ne disposent que de revenus modestes. Elles se sentent une seconde fois victimes devant l'attitude parfois incompréhensible des autorités, des assureurs et des autres personnes impliquées dans l'accident. De nombreuses victimes sont simplement reconnaissantes de pouvoir s'entretenir avec des spécialistes après un accident. Leur situation suscite fréquemment des angoisses et des craintes existentielles: lorsque la menace d'une incapacité de travail de longue durée se profile, elles craignent souvent de perdre leur emploi; la mobilité réduite et la baisse de la capacité physique causent de grands soucis et elles ne savent pas à qui s'adresser pour obtenir

de l'aide. Car toutes les victimes ne sont pas en mesure d'engager un avocat.

La Fondation caritative RoadCross Suisse, issue de l'association Vereinigung für Familien der Strassenopfer, aide et accompagne les personnes ayant été touchées par un accident de la route dans tous les domaines ne relevant pas des compétences d'un médecin, d'un chiropraticien, d'un hôpital, d'un centre de rééducation et d'une assurance.

Sous quelle forme se manifeste cette aide? Les spécialistes indépendants de RoadCross procèdent avec les personnes concernées à une analyse de tous les domaines de leur vie touchés par l'accident afin de déterminer la démarche appropriée et les étapes les plus urgentes: éclaircissement de la situation avec les assurances, consultation de médecins spécialisés, évaluation des aspects juridiques. Ils les aident également à faire valoir leurs droits. Selon le représentant de RoadCross, les victimes ne doivent pas être exposées à des incertitudes affligeantes, mais chercher à maîtriser les aléas de la vie quotidienne.

Le premier conseil donné par téléphone est gratuit, ainsi que l'entretien personnel mené avec la victime, l'éventuelle «gestion du cas» avec prise en charge de la correspondance relative à l'accident. L'aide apportée par la fondation est financée par des dons.

La fondation gère des milliers de dossiers chaque année. «Les besoins sont pourtant nettement plus importants», affirme Stefan Krähenbühl. De nombreuses victimes d'un accident de la circulation ne savent pas qu'elles peuvent bénéficier d'une aide professionnelle. Elles ne disposent ni de la force, ni de l'expérience nécessaire pour chercher une assistance. Pour cette raison, la Fondation RoadCross entreprend diverses actions pour porter son offre à la connaissance d'un large public de personnes concernées. «Souvent, les victimes d'un accident de la circulation s'adressent en premier lieu à un chiropraticien», explique Stefan Krähenbühl. «Les chiropraticiens ont ainsi la possibilité d'indiquer aux personnes désemparées à qui s'adresser pour trouver aide et assistance.»

Des questions après un accident de la circulation? Le service d'assistance téléphonique de la Fondation RoadCross Suisse vous répond gratuitement: 044 310 13 13, www.roadcross.ch ■



Essayer d'abord, s'entraîner ensuite

« Que vérifier avant de souscrire un abonnement au centre de fitness? »



Carla Ternisi

L'hiver, la saison des sentiers gelés et glissants, nous invite à transférer nos activités sportives à l'intérieur. Pourtant, avec la grande diversité et le nombre important de centres de fitness, de musculation et d'entraînement cardio-vasculaire, un choix judicieux peut s'avérer difficile, d'autant plus que les abonnements sont chers. Un environnement agréable, les conseils avérés d'un spécialiste expérimenté et des appareils de grande qualité font partie critères. Faites notre test avant de signer!

1. Est-ce que les chiropraticiens et les médecins conseillent le centre à leurs patients?
Oui **2** Non **0**

2. Est-ce que le centre est d'un accès facile, que ce soit à pied, en vélo ou avec les transports publics?
Oui **2** Non **0**

3. Est-ce que le centre me propose un entraînement d'essai gratuit sans me forcer la main?
Oui **2** Non **0**

4. Est-ce que des spécialistes m'interrogent sur ma santé, ma condition physique et mes objectifs avant mon premier entraînement?
Oui **5** Non **0**

5. Le centre dispose-t-il d'un interlocuteur de formation médicale, chiropraticien ou médecin?
Oui **5** Non **0**

6. Est-ce que le centre propose des prestations d'un bon rapport qualité-prix?
Oui **3** Non **0**

7. Est-ce que les appareils et mon programme d'entraînement me sont correctement expliqués?
Oui **5** Non **0**

8. Est-ce que le personnel d'encadrement commente et corrige mes exercices pendant l'entraînement?
Oui **5** Non **0**

9. Est-ce que l'équipement est approprié pour entraîner l'endurance, la mobilité, la coordination et l'ensemble des groupes musculaires, les appareils sont-ils disponibles en nombre suffisant?
Oui **3** Non **0**

10. Est-ce que les appareils et les locaux d'entraînement sont impeccables, propres et bien entretenus?
Oui **5** Non **0**

11. Est-ce que les prestations complémentaires – snacks, boissons proposées, musique, vestiaires, etc. – sont adaptées à un centre de fitness, de musculation et d'entraînement cardio-vasculaire?
Oui **3** Non **0**

12. Le centre est-il reconnu par Qualitop, l'institution suisse indépendante pour la certification des centres de fitness?
Oui **5** Non **0**

Evaluation

38-45 points: Vous avez choisi un centre de fitness exemplaire qui répond à tous les critères importants.

28-37 points: Votre centre de fitness propose des prestations d'un bon niveau, mais il pourrait mieux faire.

0-27 points: Ce centre de fitness ne satisfait pas aux critères qualitatifs et ne semble pas être le lieu idéal pour votre entraînement.

Et si c'était la mâchoire?

« La mâchoire est un organe complexe, puissant et sensible. »

Héloïse Léger

Des douleurs au niveau de la colonne cervicale, surtout dans la nuque, incitent de nombreux patients à consulter un chiropraticien. Maux de tête, troubles moteurs et vertige rotatoire y sont souvent associés. Ce n'est pas par hasard: la nuque se trouve dans une région corporelle caractérisée par une foison de nerfs, de muscles, d'os, d'articulations, de tendons et de ligaments liés les uns aux autres – d'une manière ingénieuse, comme si l'être humain avait créé un chef-d'œuvre. La mâchoire et la nuque sont intimement liées à plus d'un niveau. Le chiropraticien en tient compte lorsqu'il examine et traite les douleurs de la colonne cervicale: elles proviennent en effet fréquemment de la mâchoire, et non de la nuque elle-même. Le cas échéant, il travaille en étroite collaboration avec un dentiste.

Lorsque nous bâillons ou faisons une grimace, nous ressentons une contraction des muscles de la nuque et de la mâchoire, des épaules et de la cage thoracique. Cette contraction musculaire est due à l'anatomie du corps humain et s'explique par le développement de l'embryon dans le ventre de sa mère: différents groupes musculaires des épaules et de la cage thoracique se forment dans un premier temps aux alentours de la mâchoire, très développée chez l'embryon par rapport au reste de son corps. Ce n'est que lorsque le corps commence à se modeler que les muscles des épaules et de la cage thoracique se positionnent. Ils sont alimentés par des nerfs crâniens reliés transversalement entre eux. Le nerf crânien le plus important est le nerf trijumeau, dont le rôle est de transmettre les informations sensorielles de la mâchoire au cerveau et, vice-versa, d'adresser les messages moteurs du cerveau aux muscles.

Le rayonnement de l'articulation temporomandibulaire est considérable pour une autre raison importante: les récepteurs – points nerveux sensibles – sont plus denses que dans toute autre région corporelle.

La mâchoire détient également un record musculaire: le masséter, un gros muscle masticateur qui referme la mandibule inférieure et exerce la pression lors de la mastication, est le muscle le plus puissant du corps humain par rapport à sa section transversale.

Par le biais d'une structure complexe composée d'articulations, de muscles et de nerfs, les mouvements de la mâchoire influencent ainsi, à la fois directement et indirectement, de vastes zones de la nuque, des épaules et de la cage thoracique.

Le diagnostic du chiropraticien

En premier lieu, le chiropraticien demande à son patient vers quelle zone irradient les douleurs. Il tient compte de ses antécédents pour répertorier tous les éléments significatifs qui pourraient se trouver à l'origine des douleurs: activités courantes, professionnelles et sportives, accidents, maladies ou visite récente dans un cabinet dentaire. Très souvent, les origines sont voilées et le chiropraticien, avec l'aide de son patient, s'improvise en détective.

Le chiropraticien accorde une attention particulière à l'articulation temporomandibulaire, car elle est concernée dans la plupart des cas. Il contrôle les mouvements de la mâchoire, de haut en bas puis de gauche à droite, examine la dimension verticale d'occlusion et l'interaction des muscles masticateurs, vérifie l'occlusion dentaire et détecte d'éventuels grincements articulaires. Ces derniers indiquent un dysfonctionnement du ménisque – un petit disque de cartilage dont le rôle est de répartir sur une plage plus large les pressions extrêmes dues à la mastication. Ce premier examen sera complété de tests en laboratoire et de radiographies si les résultats ne devaient pas être probants. L'intervention d'un dentiste peut s'avérer nécessaire: un mauvais alignement dentaire et des dents manquantes entravent le fonctionnement

de l'articulation de la mâchoire. La surcharge qui en résulte peut avoir des retombées sur la colonne vertébrale et sur tout l'appareil locomoteur.

Le traitement chiropratique

S'il est établi que la mâchoire est à l'origine des douleurs, le chiropraticien remédie manuellement aux blocages de l'articulation temporomandibulaire et aux contractions des groupes musculaires avoisinants. Il active ou désactive les contractions musculaires trop faibles ou trop fortes en appliquant des techniques chiropratiques ciblées et dosées minutieusement. Le chiropraticien répète son traitement environ quatre à cinq fois en l'espace de deux à trois semaines. La réussite du traitement n'est pas une garantie pour l'avenir: les troubles peuvent réapparaître par la suite.

Et quand consulter un dentiste?

Lorsque le chiropraticien constate un problème majeur au niveau de l'alignement des dents ou si son traitement ne fournit pas les effets escomptés, il adresse son patient à un dentiste qui procède à un contrôle des écarts entre alignement réel et alignement préconisé. Il examine un éventuel dysfonctionnement de l'articulation de la mâchoire. Le cas échéant, il réalise une gouttière occlusale qui sera portée par le patient sur une période relativement courte afin de pouvoir évaluer les effets des corrections envisagées. Chiropraticien et dentiste travaillent en étroite collaboration pour ce faire. Lorsque les douleurs dans la nuque ont disparu et que le dentiste acquiert la certitude que les mesures prévues conduiront à une amélioration permanente, il corrige définitivement l'occlusion dentaire. Le cas échéant, il rectifie aussi les couronnes mal adaptées et élimine les obturations saillantes. Ces mesures rétabliront l'équilibre naturel de l'articulation de la mâchoire et auront une influence bénéfique sur toute la colonne vertébrale. ■



Capitaine et timonier

« La cheffe de ChiroSuisse souhaite de nombreux visionnaires. »



Interview de Priska Haueter

Priska Haueter, présidente de ChiroSuisse, n'a pas été jetée à l'eau. Elle était en revanche parfaitement préparée en prenant ses fonctions: secrétaire centrale pendant 28 ans, elle a été élue à la présidence de l'association au printemps dernier. Aujourd'hui, elle répond aux questions de «Colonne vertébrale & santé».

Colonne vertébrale et santé: vous occupez les fonctions de présidente et de secrétaire centrale de ChiroSuisse, l'Association Suisse des Chiropraticiens. Quelles sont vos activités de présidente?

Je représente la chiropratique suisse dans le public et je suis, pour l'exprimer poétiquement, la première servante de la chiropratique suisse. Je définis la stratégie, donc les «grands» objectifs, j'initie des projets et je les accompagne, j'entretiens des relations avec les autorités fédérales et cantonales, les assureurs, les milieux politiques, les sociétés de disciplines médicales et l'Association de patients Pro Chiropratique. Je représente nos intérêts lors de réunions et négociations de toutes natures, je préside l'assem-

blée générale et les réunions du comité, je suis en contact avec nos membres. Si ChiroSuisse était un navire, j'en serais le capitaine.

Et quelles sont vos tâches de secrétaire centrale?

En tant que secrétaire centrale, je suis la directrice de l'association, CEO dans le langage moderne. Je m'occupe des affaires courantes, je dirige le secrétariat central et ses employées et je mets en œuvre les décisions du comité. J'assiste les présidents des sections et je suis l'interlocutrice de nos membres pour toutes les questions courantes. Ce qui correspond au rôle du timonier sur un navire.

Quels ont été les changements les plus significatifs pendant vos 29 années de chiropratique?

Ce sont trois acquis: la chiropratique est aujourd'hui l'une des cinq professions médicales universitaires fédérales reconnues – ce qui peut sembler banal, mais est en fait d'une grande importance pour tous les acteurs de la chiropratique –, la chaire de chiropratique à l'université de Zurich a ouvert la voie aux études de chiropratique en Suisse, finalement la formation continue

dispensée par L'Académie Suisse de Chiropratique a été accréditée.

La Fédération des médecins suisses FMH dispose de 40000 membres. Que fait ChiroSuisse, une association regroupant 280 membres, pour se faire entendre?

Notre association ne compte que peu de membres, mais nous en avons beaucoup: nous sommes certainement la seule association à disposer de son propre «Fanclub», l'Association de patients Pro Chiropratique, que nous estimons à sa juste valeur et que de nombreuses personnes nous envient. Nous faisons entendre notre voix, d'une part par les relations directes que nous entretenons par exemple dans les milieux politiques, d'autre part par la Journée de la colonne vertébrale au cours de laquelle nous examinons gratuitement le dos de milliers d'enfants. Nous assurons également notre présence dans les médias par des actions ciblées.

Dans quels domaines souhaitez-vous être entendus, à quels projets souhaitez-vous participer?

Il nous tient à cœur d'assurer la haute qualité de nos prestations: le cursus universitaire, la formation postgrade et la formation continue sont des objectifs prioritaires. Il nous faut en outre combler certaines failles dans la législation, que ce soit au niveau fédéral ou cantonal, surtout celles qui désavantagent les patients de la chiropratique.

Citez-nous des préoccupations concrètes!

Promouvoir la relève est l'un de nos principaux objectifs, nous souhaitons instaurer un stage clinique d'une année dans une université de Suisse romande afin de permettre aux étudiants de langue française de parfaire leurs connaissances dans leur langue maternelle. Nous avons besoin de plus de projets de recherche en chiropratique et nous souhaitons poursuivre et renforcer la collaboration interdisciplinaire. La loi sur les produits thérapeutiques, la loi fédérale sur l'assurance-invalidité et certaines lois cantonales sur la santé seront prochainement révisées.

Depuis 2008, l'université de Zurich propose un cursus universitaire en chiropratique, les études très chères à l'étranger ne sont plus un impératif. Est-ce que ce changement a une incidence sur la chiropratique, sur les patients?

Nous sommes ainsi en mesure de contrôler directement et scrupuleusement la haute qualité de la chiropratique, nous comptons à l'avenir un plus grand nombre d'étudiantes et étudiants, les patientes et patients auront une plus grande liberté de choix.

Priska Haueter en bref

Naissance et enfance à Berne, apprentissage commercial, études d'ethnologie, des religions et de la préhistoire avec diplôme lic. phil. hist., employée de commerce et étudiante salariée dans différents domaines avant et pendant ses études, depuis 1987 secrétaire centrale chez ChiroSuisse, diplôme postgrade en sciences économiques, élection à la présidence de l'association le 21 mai 2015. Loisirs et passions: lecture, art, voyages, danse, Pilates, natation, randonnées.

Les petits se sentent parfois menacés. Vous aussi?

Exprimons-le ainsi: il nous faut travailler davantage pour être perçus.

Il y a plusieurs décennies, les rares chiropraticiens étaient de véritables pionniers. Aujourd'hui, la chiropratique est fermement ancrée dans la santé publique. Vous faites partie de l'establishment, quelles en sont les conséquences?

Je pense que les chiropraticiens sont toujours des pionniers: après neuf ans de cursus universitaire et de formation postgrade, les capacités manuelles des chiropraticiennes et chiropraticiens sont exceptionnelles et particulièrement bien développées.

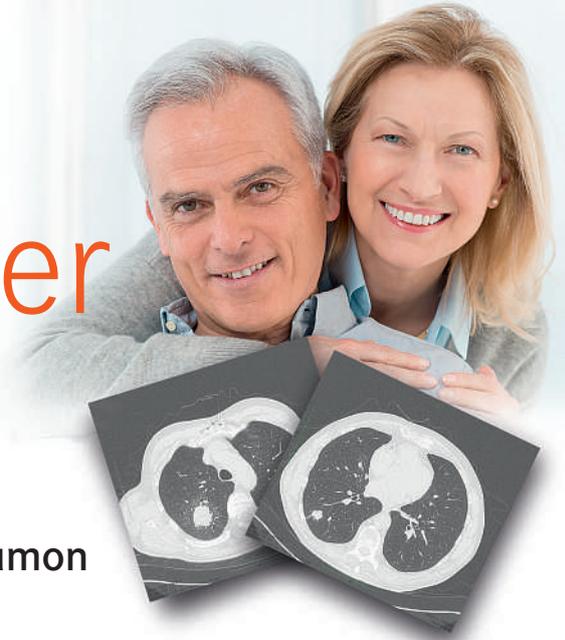
Et dans vingt ans, qu'en sera-t-il de la chiropratique?

Dans vingt ans, la chiropratique sera parfaitement intégrée dans le système de santé en tant que médecine de premier recours financièrement avantageuse dans le domaine des troubles de l'appareil locomoteur, comme si cela avait toujours été le cas.

Si vous pouviez faire un vœu pour la chiropratique, quel serait-il?

Mis à part le fait que tout thérapeute souhaite la satisfaction de ses patientes et patients, j'aimerais que de nombreux jeunes gens soient motivés par les études de chiropratique, exercent leur belle profession avec plaisir et dévouement, et fassent preuve d'un esprit visionnaire pour s'engager en faveur du développement de la chiropratique. Ils apporteraient ainsi une importante contribution à une médecine de premier recours financièrement avantageuse dans le domaine des troubles de l'appareil locomoteur. ■

Guérir d'un cancer du poumon



«**» Dépistage précoce du cancer du poumon pour fumeurs et anciens fumeurs. »**»

Héloïse Léger

«**L**a chiropratique est le meilleur remède contre le mal de dos», une affirmation vraie et largement établie. Les patients consultent ainsi en premier lieu un chiropraticien lorsqu'ils souffrent de douleurs dorsales. Les troubles de la colonne vertébrale connaissent de nombreuses origines. Dans la plupart des cas, elles sont bénignes, même lorsque la cause effective des douleurs ne se trouve pas dans la colonne vertébrale. Mais les douleurs dorsales peuvent également être le symptôme d'un cancer du poumon: d'une part, des métastases implantées dans la colonne vertébrale peuvent provoquer des douleurs, d'autre part, les tumeurs peuvent exercer une pression sur les voies nerveuses en augmentant de volume. Des patients atteints d'un cancer du poumon expliquent souvent que leurs douleurs dorsales avaient été mal interprétées. En outre, les fumeurs ont tendance à ne pas consulter un médecin, car ils attribuent la cause de différents troubles à leur consommation de tabac. Il serait pourtant faux de songer immédiatement au pire si des douleurs dorsales ne s'expliquent pas d'emblée. Toutefois, en appartenant à un groupe à risque (cf. encadré), il serait utile de se faire examiner pour dépister un éventuel cancer du poumon à un stade très précoce, même en l'absence de symptômes.

Les chiffres montrent qu'il faut agir: en Suisse, environ dix personnes par jour décèdent d'un cancer du poumon parce que la maladie n'avait été dépistée qu'à un stade avancé. Les femmes sont de plus en plus concernées. Les chances de survie ne sont que de 15%. Mais ceci n'est pas une fatalité: le cancer du poumon peut être guéri s'il est diagnostiqué à temps. Car la science a fait d'énormes progrès dans le domaine du cancer du poumon: le programme international d'intervention précoce contre le cancer du poumon I-ELCAP démontre que le cancer du poumon de plus de 80% des patients dont la maladie avait été dépistée et traitée à un stade précoce n'était pas réapparu dix ans plus tard. Environ 80 000 personnes ont été examinées jusqu'à présent dans le cadre de ce programme.

En Suisse, le Programme national d'intervention précoce contre le cancer du poumon® applique cette méthode scientifique reconnue et appelle les personnes appartenant à un groupe à risque à se faire examiner en temps utiles. La Fondation caritative pour le diagnostic pulmonaire s'engage en faveur du Programme national.

Les personnes qui participent à ce programme se soumettent à un dépistage du cancer du poumon par scanner thoracique à faible dose (CT) de haute résolution selon un algorithme déterminé. La plupart des foyers ronds dans le poumon sont ainsi identifiés à un stade très précoce et donc guérissable. Par rapport à un cancer du poumon dépisté par hasard à un stade très avancé, les chances de guérison sont nettement plus importantes. Les personnes intéressées peuvent s'inscrire directement à ce programme, sans recommandation du médecin de famille. ■

Appartenez-vous à un groupe à risque?

- Etes-vous âgé de 50 ans ou davantage et avez-vous fumé un paquet de cigarettes par jour pendant 20 ans ou deux paquets de cigarettes par jour pendant 10 ans?
- Etes-vous âgé de 50 ans ou davantage et êtes-vous ou avez-vous été exposé régulièrement et pendant plusieurs heures par jour à des substances cancérigènes comme fumée passive, amiante, radon, particules de suie de diesel ou vapeurs de diesel?
- Etes-vous âgé de 50 ans ou davantage et est-ce que deux parents du premier degré (parents ou enfants) ou plus sont ou étaient atteints d'un cancer du poumon?
- Etes-vous âgé de 50 ans ou davantage et êtes-vous ou étiez-vous atteint d'un cancer de la cavité buccale ou du pharynx?
- Avez-vous guéri d'un cancer du poumon? Dans ce cas, votre âge ne joue aucun rôle.

En répondant **oui à l'une ou plusieurs des questions ci-dessus**, vous avez la possibilité de participer au Programme national d'intervention précoce contre le cancer du poumon®. L'examen dure environ 10 minutes et n'est ni désagréable ni douloureux. Inscription directe: 044 384 84 84
Informations complémentaires: www.lungendiagnostik.ch

Opération évitée!

« Le traitement chiropratique comme alternative à l'intervention chirurgicale. »

Les douleurs dans la jambe gauche étaient certes supportables. Mais je souhaitais en connaître l'origine – on ne sait jamais, elles pourraient bien cacher quelque chose d'autre – et j'ai consulté mon médecin de famille. Il m'a questionnée longuement, m'a examinée, n'a rien décelé d'inquiétant et m'a prescrit une physiothérapie. Elle n'a pas fourni les résultats escomptés et il m'a envoyée à l'hôpital pour me faire passer une imagerie par résonance magnétique (IRM) qui a révélé l'origine des douleurs: une sténose du canal spinal, un rétrécissement du canal spinal, a été diagnostiquée. Cette dégénération osseuse des articulations vertébrales rétrécit l'espace réservé à la moelle épinière et la pression ainsi exercée sur la moelle épinière provoque des douleurs. Des lésions neurologiques peuvent apparaître en l'absence de traitement. Mon médecin de famille m'a conseillé une intervention chirurgicale que j'ai refusée. Je pense que chaque opération présente des risques que je n'étais pas prête à prendre en l'absence de symptômes invalidants et de douleurs plus intenses. J'ai donc préféré la reporter et cherché des alternatives. Un membre de ma famille m'a conseillé de consulter un chiropraticien qui m'a expliqué que, dans certains cas, de tels troubles pouvaient être traités par la chiropratique. Je fais partie des patients chanceux: en quelques séances, le chiropraticien a largement résorbé mes douleurs. Tous les jours, j'applique une compresse froide sur la région dorsale concernée pendant quelques minutes pour éviter une inflammation. Une fois par mois, je me rends chez mon chiropraticien pour un nouveau traitement. Il m'a aussi indiqué des exercices de gymnastique appropriés que je n'hésite pas à effectuer car ils m'évitent le scalpel. J'ai eu beaucoup de chance – et un chiropraticien compétent et expérimenté.

Verena Z.*, femme au foyer, est âgée de 70 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.

* Nom modifié par la rédaction

Aarau • Baden • Brugg • Reinach • Rohr • Rheinfelden • Wohlen • Zofingen • Appenzell • Basel • Binningen • Laufen • Liestal • Reinach • Bern • Bienna • Bremgarten • Burgdorf • Grosshöchstetten • Langenthal • Langnau • Lyss • Münsingen • Muri bei Bern • Spiez • Thun • FL-Schaan • Unterseen • Zimmerwald • Bulle • Fribourg • Murten • Rechthalten • Romont • Carouge • Genève • Grand-Lancy • Thônex • Chur • Davos-Platz • Ilanz • St. Moritz • Delémont • Emmenbrücke • Kriens • Luzern • Meggen • Nottwil • Schüpheim • Sursee • Willisau • Buttes • La Chaux-de-Fonds • Neuchâtel • Stans • Buchs • Rapperswil • Rorschach • Sargans • St. Gallen • Wil • Schaffhausen • Grenchen • Olten • Solothurn • Küssnacht am Rigi • Schwyz • Frauenfeld • Kreuzlingen • Romanshorn • Weinfelden • Ascona • Bellinzona • Lugano • Comano • Bussigny • Echallens • Lausanne • Pully • Pont • Morges • Montreux • Nyon • Rolle • Vevey • Yverdon-les-Bains • Aigle • FL-Ruggell • Martigny • Monthey • Brig-Glis • Sierre • Sion • Visp • Cham • Zug • Affoltern am Albis • Dietikon • Dübendorf • Kloten • Rüti • Stafa • Thalwil • Uitikon • Ilser • Wädenswil • Wallisellen • Winterthur • Zürich

**Vous trouverez les
les adresses
de tous les
chiropraticiens
suisses
sous
www.chirosuisse.info**

Une vie digne

« Je trouve parfois odieuse l'attitude que l'on adopte face aux patients. »



Dès le premier jour, j'ai éprouvé de la joie en exerçant mon métier et il me plaît toujours autant. Je suis chiropraticien depuis plus de trente ans – en tant qu'assistant, comme employé et dans mon propre cabinet.

Je ne saurais imaginer meilleure profession. Mon activité est utile, je le vois et mes patients me le disent, et elle me pose régulièrement de nouveaux défis. Lorsque mon traitement ne fournit pas les résultats que j'avais escomptés, je n'hésite pas à m'investir pleinement pour trouver la bonne solution. Et je me réjouis toujours d'avoir réussi à soulager un patient.

Si on me demandait aujourd'hui de choisir un métier, je répondrais que je souhaite être chiropraticien. Il est pourtant une chose à laquelle je renoncerais facilement: la bureaucratie excessive et prodigue dans le domaine de la santé publique et de l'assurance maladie, ce borbier dans lequel risque souvent de s'enfoncer le sens commun et dans lequel pataugent des pointilleux agressifs qui s'obstinent à entraver le travail de ceux qu'ils nomment «fournisseurs de prestations médicales» et qui sont pourtant au service des patients.

Certains cas m'ont réellement contrarié récemment. Vous connaissez peut-être l'amère réalité de la douleur, parce que vous l'avez vous-même vécue ou parce qu'une personne de votre entourage proche y a été confrontée. Je ne songe pas aux maux de tête après une nuit bien arrosée, mais aux douleurs lancinantes et interminables qui démoralisent et affectent gravement la qualité de vie. Des patients victimes de douleurs intenses nous consultent fréquemment, mes confrères et moi-même, à l'issue d'une longue odyssée de spécialiste en spécialiste et après avoir consommé pendant de nombreuses années des analgésiques en quantité excessive. D'emblée et par souci d'honnêteté, j'avouerais que je ne parviens pas toujours à soulager un patient, malheureusement, et la plupart des patients qui nous consultent en désespoir de cause n'ont pas été «mal traités» auparavant. Mais les traitements entrepris n'ont pas fourni de résultats, et dans certains cas, les douleurs ont entraîné une incapacité de travail. A plusieurs reprises déjà, des patients m'ont confié préférer mourir plutôt que d'avoir à souffrir jour après jour, encore et encore. Je ne pense pas qu'une sensibilité accrue à la douleur puisse expliquer de telles détresses.

A l'image de mes confrères, j'accepte de soigner ces patients et mon traitement est souvent couronné de succès: après un certain temps, le patient ne se trouve plus dans l'obligation de prendre des analgésiques, il peut reprendre son activité professionnelle et retrouve le goût de vivre.

Vous vous doutez certainement de la suite des événements – je m'en souviens parfaitement parce que je l'ai vécu récemment: un courrier est arrivé, puis le téléphone a sonné et j'ai dû me lancer dans de longues explications pour me justifier face à une

assurance maladie au sujet du «traitement de longue durée» et des «coûts prohibitifs». Le comptable du cabinet avait facturé les soins en appliquant exactement le tarif et je ne m'étais jamais encore trouvé dans la ligne de feu d'une caisse maladie ou d'une assurance accidents. Les «coûts prohibitifs» contestés correspondaient à 1% des coûts globaux de ce dossier. 1% ... Et le patient n'avait plus de douleurs et avait pu reprendre son travail.

Il y a quelque temps, j'ai eu l'occasion d'admirer le travail impeccable fourni par un chirurgien qui a parfaitement «réparé» une brûlure, il fallait y regarder de très près pour déceler la moindre trace de son intervention. L'assurance maladie n'a certainement pas remué un cil à la réception de la facture. Et c'est très bien ainsi, car le travail avait été exécuté de main de maître!

En revanche, ce que je ne comprends pas, c'est que l'on puisse pousser de hauts cris au vu des «coûts provoqués» par un patient qui vit un calvaire, se trouve dans l'impossibilité de travailler à cause de ses insupportables douleurs et songe même au suicide. Je pense qu'une telle attitude traduit tout un état d'esprit, c'est-à-dire que la vie digne d'être vécue à laquelle aspirent ces patients n'a «aucune valeur» aux yeux des enrégés de l'épargne.

Je trouve parfois odieuse l'attitude que l'on adopte face aux patients. ■

Dr Bruno Gröbli, chiropraticien à St-Gall

**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
CCP PC 60-325771-8

**Nous vous remercions
de votre don!**



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



L'abécédaire du dos des chiropraticiens suisses

Votre dos de **A à Z**



Chiropratique
Santé

Pour faire ses achats sans bouger de chez soi.



Faites vos courses
chez coop@home et prenez plus de temps
pour les choses importantes!

Le coupon «BACK4-X» peut être utilisé une
seule fois avec une commande de
CHF 200.- et plus chez coop@home,
jusqu'au 31.01.2017.

www.coopathome.ch

coop

Pour moi et pour toi. @home

En toute simplicité

« Les appareils complexes sont superflus pour de nombreux examens. »

Dr Claude Supersaxo, chiropraticien

Dans le domaine de la santé publique, il est souvent question d'une médecine d'appareil coûteuse, de méthodes diagnostiques certes performantes, mais également très chères. Ce qui est vrai dans de nombreux cas ne constitue cependant qu'un début de vérité. Car les choses sont très simples au départ. Même à une époque caractérisée par une médecine moderne hautement technologique, les laboratoires et appareils complexes sont souvent inutiles pour un examen approfondi. Cinq sens bien développés, de vastes connaissances et une expérience appropriée suffisent souvent à poser un diagnostic précis.

L'anamnèse est la première étape de tout examen chiropratique. Le chiropraticien enregistre les antécédents médicaux de son patient, lui pose une série de questions simples et en tire ses premières conclusions. Il interroge son patient sur ses douleurs, la zone corporelle dans laquelle elles se manifestent le plus souvent et leur cause éventuelle. Il lui demande si les douleurs sont plus intenses à un moment précis, si elles apparaissent fréquemment au cours de la même activité, il lui pose des questions sur d'éventuels troubles associés, les médicaments prescrits et les traitements déjà entrepris. Il souhaite obtenir une image précise de la situation.

Le chiropraticien attentif et expérimenté se fait une première idée de l'état de san-

té de son patient, avant même de l'avoir salué: il examine l'expression du visage, les gestes, la posture et les mouvements. Après les explications données par son patient, le chiropraticien est déjà en mesure de poser un premier diagnostic, précisé au cours de l'anamnèse et après un examen minutieux.

Au cours de l'examen de base, le chiropraticien analyse la mobilité, la force, la coordination, l'équilibre et l'endurance, la perte de la force musculaire, les troubles sensoriels, les douleurs ressenties par le patient en toussant, éternuant ou pressant. La palpation, au cours de laquelle le chiropraticien passe la main sur la surface du corps, les articulations et surtout la colonne vertébrale et le bassin, se trouve au cœur de l'examen. Elle permet au chiropraticien d'en évaluer la taille, la forme, la structure, l'élasticité, la consistance, la mobilité, la fonction ainsi que la température et la sensibilité à la douleur.

Par la suite, le chiropraticien classe les informations en fonction de leur probabilité afin de parvenir au diagnostic le plus vraisemblable.

L'anamnèse et l'examen de base lui permettent ainsi de comprendre la nature des troubles que présente son patient. Si l'origine des troubles n'est pas clairement établie ou si leur localisation s'avère difficile, il peut arriver que le chiropraticien demande des examens complémentaires. D'autres méthodes d'examen et des appa-



reils complexes seront utilisés à cet effet: échographie, tomographie par ordinateur ou imagerie par résonance magnétique, examens en laboratoire, scintigraphie et autres procédés. Dans la plupart des cas, de telles mesures sont toutefois inutiles.

Au fil des ans, le médecin et le chiropraticien expérimentés acquièrent de vastes connaissances. Ils sont en mesure d'apprécier à leur juste valeur les informations fournies par le patient. En cas de suspicion d'autres troubles, ils demandent un diagnostic présomptif précisé le cas échéant par des appareils hautement technologiques. Ainsi que le prouve l'expérience, un diagnostic sûr et fiable repose sur des «méthodes d'examen simples», associées le cas échéant aux technologies modernes.

Pour poser un diagnostic sûr à l'aide de méthodes simples, le chiropraticien, comme le médecin, doit disposer de vastes connaissances. Où les a-t-il acquises? Dès leur cursus universitaire, les étudiants en chiropratique sont tenus de mener des anamnèses très précises. Les connaissances plus approfondies acquises dans un cabinet de chiropratique permettent aux jeunes chiropraticiens d'interpréter avec précision les résultats de l'examen. Ils bénéficient également du vaste savoir de leurs aînés: en peu de temps déjà, l'assistant d'un chiropraticien expérimenté saura faire preuve de clairvoyance pour poser un diagnostic «sans assistance technique». ■

Un beau métier pour toute une vie

« Indépendance, responsabilité, reconnaissance – le quotidien du chiropraticien. »

Dr Daniel Mühlemann*



La profession de chiropraticien est un métier très demandé: 700 à 800 chiropraticiens pourraient facilement exercer dans notre pays. Actuellement, la Suisse ne compte qu'environ 280 chiropraticiens, aucun cabinet de chiropratique n'est implanté dans certaines grandes villes.

Depuis huit ans, un cursus universitaire de chiropratique est proposé à la faculté de médecine de l'université de Zurich. Auparavant, les études de chiropratique devaient être suivies à l'étranger; de nombreux étudiants ont dû y renoncer pour des raisons de coût. Aujourd'hui, vingt places d'études sont disponibles en Suisse.

La profession de chiropraticien exige à la fois des compétences intellectuelles et des capacités manuelles. L'indépendance, la maîtrise de soi, le sens de l'organisation, la patience, l'empathie et avant tout la volonté d'aider autrui sont les principales autres qualités requises pour exercer cette profession.

L'activité professionnelle du chiropraticien repose sur quatre piliers: diagnostic, trai-

tement, encadrement et suivi du patient. Le diagnostic et le traitement des troubles fonctionnels de l'appareil locomoteur, surtout de la colonne vertébrale, ainsi que de leurs conséquences sont les principales activités d'un chiropraticien. La chiropratique a connu un développement considérable au cours de ces dernières années. De plus en plus de patients consultent un chiropraticien pour trouver un soulagement: de nombreuses études scientifiques confirment l'efficacité de la chiropratique, la sûreté du traitement et son rapport utilité-coût très avantageux.

La collaboration interdisciplinaire avec les médecins généralistes ou spécialistes et les établissements de soins est intéressante et d'une importance croissante. En général, les patients consultent directement leur chiropraticien, de leur propre initiative ou sur conseil de leurs proches ou d'autres patients. De plus en plus souvent, les patients sont également adressés par un médecin généraliste ou spécialiste dans le cadre d'une étroite collaboration.

Jusqu'à la fin de la quatrième année, les études de chiropratique correspondent aux études de médecine. Les sciences médicales spécifiques sont enseignées au cours du cursus bachelor en médecine, les sciences cliniques au cours du cursus master; la formation en thérapie et techniques chiropratiques est assurée par des chiropraticiens. Les étudiants effectuent un sous-assistanat pour acquérir des connaissances cliniques dans la première polyclinique suisse de médecine chiropratique rattachée à la clinique universitaire de Bal-

grist. Le rapport professeur-étudiants varie entre 1:20 et 1:5, ce qui correspond aux normes des meilleures universités.

La durée de la formation est de six ans: trois ans pour le baccalauréat universitaire de médecine (B med) avec orientation chiropratique et trois ans pour la maîtrise en médecine chiropratique (M Chiro Med). Elle peut être complétée par un doctorat en chiropratique après une formation postgrade de trois ans à l'Académie suisse de chiropratique. La réussite aux examens habilite le chiropraticien à exercer sa profession à titre indépendant et sous sa propre responsabilité.

La date limite d'inscription au prochain cursus universitaire de chiropratique à l'université de Zurich est fixée au 15 février 2017! L'Association Suisse des Chiropraticiens propose aux personnes intéressées des entretiens sans engagement avec des conseillers d'orientation – avant des études fascinantes! ■

Inscription au test d'aptitude

Informations et accès au test d'aptitude: www.chirosuisse.info (formation) La date limite d'inscription au prochain cursus universitaire de chiropratique à l'université de Zurich est fixée au 15 février 2017!

* Daniel Mühlemann, chiropraticien, est directeur administratif de la clinique de médecine chiropratique à la clinique universitaire de Balgrist.

Nouveautés & valeurs sûres

coop@home – Le supermarché en ligne de Coop



Qui n'a jamais vécu pareille situation: le papier absorbant de réserve est peu maniable et le vin bien trop lourd. Les courses hebdomadaires en deviennent agaçantes – surtout lorsque la foule se presse entre les rayons et que les files d'attente à la caisse sont interminables. Il est nettement plus commode de se faire livrer chez soi. coop@home propose ce service. Plus de 13 000 articles et plus de 1200 vins millésimés sont proposés en ligne – aux mêmes prix que dans les filiales Coop. Tous les articles de la vie courante peuvent être commandés: des produits frais aux articles de nettoyage et même les surgelés. Dans les villes et les grandes agglomérations, les chauffeurs de coop@home livrent les commandes directement chez le client, à l'heure convenue. Les marchandises sont confiées à la poste si l'adresse de livraison est plus éloignée. Les frais de livraison, déterminés en fonction de la valeur des marchandises et du rythme de commande, s'élèvent en moyenne à CHF 7.– et sont à peine plus chers que le trajet menant au supermarché – sans porter de lourds cabas et en gagnant du temps libre. ■ www.coopathome.ch

Amandes de terre – un délice sain, même pour les personnes allergiques!



Les personnes allergiques aux noix et aux amandes renoncent souvent au grignotage. Heureusement, il existe une alternative: les flocons d'amandes de terre. Grâce à leurs composants, les flocons d'amandes de terre ne sont pas seulement intéressants pour les personnes allergiques: au niveau de la teneur en fibres, ils sont supérieurs aux noix avec plus de 30% de fibres et stimulent le transit intestinal. Un autre avantage: les flocons d'amande de terre sont nettement plus pauvres en matières grasses que les noix et les amandes. Ils sont en outre un excellent fournisseur de magnésium, de vitamine E et de phytostérol, une substance protectrice végétale. Un échantillon gratuit et des informations complémentaires sont disponibles chez ■ [rossi-venzi ag](http://rossi-venzi.ag), 7550 Scuol, 081 864 11 74, www.vitalprodukte.ch

Une rampe d'accès simple et amovible

Tous les escaliers ne conviennent pas aux fauteuils roulants. La rampe TriFold, une rampe d'accès amovible et transportable, permet de résoudre ce problème. TriFold est un système de rampe d'accès amovible modulaire équipé de trois charnières. La rampe d'accès peut être emportée en voiture ou en train et peut être conservée dans des immeubles. Elle permet aux personnes à mobilité réduite de franchir de nombreux obstacles – elle est d'un usage pratique et simple. TriFold est disponible en différentes longueurs de 600 à 2100 mm pour un poids de 5,5 à 20,3 kg et une hauteur de marche jusqu'à 372 mm. La rampe est en aluminium, a une largeur de 800 mm, son poids de charge est de 350 kg. Dimensions spéciales et équipement particulier réalisables sur demande.

■ FBT Fahrzeug- und Maschinenbau AG, 3367 Thörigen, 062 956 11 11, www.fbt-ag.ch



Dormir comme sur des nuages

L'avantage du matelas CorpoDorm réside dans un principe physique très simple: sous l'influence du poids corporel et de la chaleur, la mousse s'assouplit et épouse parfaitement les formes corporelles. Le matériau répartit uniformément le poids corporel, les zones sensibles comme la colonne vertébrale, la nuque et les épaules sont soulagées, ce qui favorise un sommeil sain et réparateur. La mousse de polyuréthane souple utilisée offre d'excellentes caractéristiques viscoélastiques et thermoactives et permet ainsi une répartition homogène des zones de pression. La circulation sanguine en est améliorée. Le matelas CorpoDorm propose un soutien optimal dans la prophylaxie et la thérapie du décubitus et soulage les douleurs dorsales. Il est utilisé en milieu hospitalier, dans les cliniques de rééducation et les centres de soin, les médecins le recommandent. CorpoDorm est un produit de qualité durable et flexible, il est respirant, lavable, exempt de PVC et latex. Informations ou essai gratuit de 30 nuits. ■ www.corpodorm.ch, 044 262 05 72





Courrier des lecteurs • Impressum

Est-ce qu'un poste de travail debout est utile?

Pendant les journées que je passe au bureau, je souffre souvent de douleurs dorsales et un poste de travail debout m'intéresse vivement. Mes douleurs apparaissent surtout en position assise, est-ce qu'un tel bureau pourra me soulager?

Beat I., Baden

Les postes de travail debout – surtout d'un bureau pouvant être réglé en po-

sition assise et debout – sont vivement conseillés. Ce concept n'est pas nouveau, mais remonte à quelques décennies. Un poste de travail debout présente des avantages: les disques intervertébraux sont soumis à une pression moins forte, les organes internes disposent de plus de place, la respiration n'est pas entravée et la circulation sanguine s'améliore. En cas de fatigue, vous avez également la possibilité de régler le poste en position assise. ■

Jambes de longueurs inégales

Notre fille est âgée de 19 ans, sa jambe droite est plus courte que la gauche de 14 mm. Est-il conseillé de compenser cette différence par des semelles orthopédiques?

Sabina Z., Lugano

Nous supposons qu'à l'âge de 19 ans votre fille a trouvé son équilibre. Il ne serait donc pas judicieux de corriger ses jambes de longueurs inégales avant d'avoir déterminé l'origine et la conséquence de la disparité. Une compensation imprécise par des semelles orthopédiques risque d'empirer les troubles existants ou d'entraver l'équilibre que le corps a trouvé. Environ 50 % des adultes ont des jambes de longueurs inégales, sans que ceci porte à conséquence. Consultez un chiropraticien pour exclure des troubles au niveau du bassin et de la colonne lombaire, dorsale et cervicale. Il pourra également réaliser une analyse approfondie de la marche et de la posture avant de définir d'éventuelles mesures.

Sujet de discorde

La mauvaise posture adoptée par nos enfants est fréquemment un sujet de discorde dans notre famille. Ils sont littéralement affalés devant leurs pupitres, et ne parviennent pas ou ne veulent pas se tenir droits. Nous avons entendu qu'une posture redressée n'est pas forcément nécessaire. Qu'en est-il?

Peter B., Aarau

Une position assise dynamique est essentielle: le système composé de muscles, d'articulations, de tendons et de ligaments doit être équilibré et seul le mouvement assure cet équilibre. Une posture rigide provoque des douleurs que l'enfant cherchera à compenser en adoptant une posture de ménagement qui surchargera d'autres parties de l'appareil locomoteur. Un mobilier approprié est tout aussi important: le pupitre et la chaise doivent être adaptés à la taille de l'enfant et lui permettre de travailler dans une position décontractée. Il n'est pas indispensable de se tenir bien droit – il vaut mieux s'appuyer de temps en temps contre le dossier de la chaise plutôt que de rester dans une posture rigide qui surcharge considérablement les disques intervertébraux. En dehors de certaines attitudes dictées par le savoir-vivre, rien ne

s'oppose donc aux postures décontractées adoptées par les jeunes, à condition qu'ils changent souvent de position.

Pour ou contre un déambulateur?

Mon père est âgé de 85 ans. Son médecin traitant lui a prescrit un déambulateur après une fracture du col du fémur. Je trouve que la démarche de mon père est devenue incertaine et j'aimerais le convaincre de ne plus utiliser son déambulateur. Un tel appareil présente-t-il un risque d'accoutumance?
Rolf U., St-Gall

Un déambulateur donne un sentiment de sécurité. Lorsqu'on s'en sert. Et dans ce cas, on s'y habitue, vous avez raison sur ce point. Il est également vrai que les auxiliaires à la marche présentent un risque de chute. Certains patients retrouvent une liberté de mouvement avec un déambulateur, d'autres le considèrent comme une «béquille» très pratique, mais non indispensable. Il faudrait éviter de se déplacer en permanence à l'aide d'un déambulateur, mais l'utiliser comme un accessoire temporaire. Il faut aussi s'en servir correctement – donc adopter une posture appropriée et ne pas négliger les dangers! Même s'il est parfois difficile de renoncer à un déambulateur, cela vaut la peine d'essayer dans la mesure du possible. ■

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

Le générique masculin est utilisé pour des raisons de meilleure lisibilité. La publication s'adresse par conséquent à la fois aux personnes de sexe féminin et de sexe masculin.

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 1/17

Le prochain numéro de «Colonne vertébrale & Santé» paraîtra en février 2017 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
www.pro-chiropraktik.ch
www.pro-chiropratica.ch

Président central

Rainer Friedrich Lüscher, Buchserstrasse 61,
5000 Aarau, tél. 079 648 34 84,
info@pro-chiropratique.ch

Secrétariat central

Isabel Winkler, Tscharnerstrasse 22,
3052 Zollikofen, tél. 031 911 27 27
info@pro-chiropratique.ch

Changement d'adresse

Boller SSB, Zentrale Datenverwaltung SVPC,
Sommerhaldenstrasse 13d, 5200 Brugg,
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

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

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

Chiro-Gymnastik

Brugg: Bewegungsspielraum, Kirchgasse 3
Fortlaufender Kurs, Einstieg jederzeit möglich,
jeweils am Dienstag von 9.15–10.15 Uhr und am
Donnerstag von 13.45–14.45 Uhr. Schnupper-
stunde nach Voranmeldung gratis. Kursleitung
und Informationen: Frau Sabine Senn, Bewegungs-
pädagogin, 056 223 25 75 oder senn-sabine@bluewin.ch

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. gutschlafen.ch AG, Bodenacherstrasse 1, 5242 Birr, weitere Informationen: www.gutschlafen.ch



**Aargauer Verein Pro Chiropraktik –
Sektion Freiamt-Seetal**
pro-chiropraktik.fast@chirosuisse.ch



**Aargauer Verein Pro Chiropraktik –
Sektion Wynental**
pro-chiropraktik.aargau-wynenthal@chirosuisse.ch



**Aargauer Verein Pro Chiropraktik –
Sektion Zofingen**
pro-chiropraktik.aargau-zof@chirosuisse.ch



**Vereinigung Pro Chiropraktik
Region Basel**
pro-chiropraktik.basel@chirosuisse.ch

Kurse für Körperschulung, Wirbelsäulen-, 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 Bern
pro-chiropraktik.bern@chirosuisse.ch
www.chiropraktikbern.ch

Chiro-gymnastique

Bienne: Salle de gymnastique Peuplier,
Aegertenstrasse, mardi de 20h00 à 21h00.
Monitrice: Gabriela Zurbriggen, 076 583 33 16,
ou gabi@zurbriggen.tv

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
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.

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

Infos: tél. 031 332 66 66 ou
www.arena-fitness.ch

Aquateam Berne: cours d'aqua-fitness

Infos: tél. 031 990 10 00 ou www.aquateam.ch

Rückenzentrum, Rodtmattstrasse 90, Berne

Infos: tél. 031 331 44 88 ou
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

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
rabais pour les membres PCB. Responsable: Severin
Eggenschwiler, physiothérapeute dipl. Inscription:
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

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. Conseils par téléphone:
078 864 88 04.



**Pro Chiropraktik Graubünden
und St. Galler Oberland**
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
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^{er} 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. 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



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

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



Index des adresses

AIDES POUR SIÈGES

Thergofit, Rückenzentrum, Bad Ragaz,
téléphone 081 300 40 40 – fax 081 300 40 41
– www.thergofit.ch

ASSIS SANTÉ

Rückenzentrum Thurgau
8585 Langrickenbach
téléphone 071 640 00 40, info@benzinger.ch

ÉVALUATION DE LA PLACE DE TRAVAIL

ErgoPoint – votre magasin spécialisé
en ergonomie
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
Kurahäuser Schweiz»** avec service
de consultation
www.kuren.ch – téléphone 071 350 14 14

THÉRAPIE + TRAINING

med. Rücken-Center Zürich
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.*



**Solothurner Vereinigung Pro Chiro-
praktik /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, Bett-
lach, 032 645 12 54.



Pro Chiropraktik St. Gallen-Appenzell
pro-chiropraktik.stgallen-appenzell@chirosuisse.ch

Chirofit und Pilates

Chirofit und Pilates machen beweglich und stark,
geben Vertrauen und Sicherheit zurück. Persön-
lich, individuell und professionell trainieren
sie Haltung, Kraft und Form. www.chirofit.ch,
Haus Pacific, Schreinerstrasse 7, St. Gallen.
Neu Faszientraining und five-Konzept: www.fit.ch.
10% Ermässigung für Pro-Chiropraktik-Mitglieder.
Beratung und Auskunft Eveline Kessler,
078 671 90 40, info@fit.ch



Pro Chiropratica Ticino
pro-chiropratica.ticino@chirosuisse.ch
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

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

Cours de Chirogym

A Sierre. Renseignements au 078 810 00 69.



**Zuger Vereinigung
Pro Chiropraktik**
pro-chiropraktik.zug@chirosuisse.ch

Chiro-Gymnastique du dos

Chiro-Gymnastique dans presque toutes les
communes du canton. Pour les horaires, s'adres-
ser à Klara Nussbaumer, nklara@bluemail.ch.



Zürcher Verein Pro Chiropraktik
Ruth Gsell-Egli, Winterthurerstrasse 44,
8610 Uster, Telefon 044 940 24 87,
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 er-
halten, 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, www.chirosuisse.info

Fermeture de cabinets

Dr Mario Sassi, Abendweg 19, 6006 Luzern
Dr Strauss Dominic, Neumarktplatz 10,
5200 Brugg,
Dr Martin P. Ruff, Clarastrasse 57, 4058 Basel
Dr Jiri Vomacka, Birmensdorferstrasse 55,
8004 Zürich

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 | 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

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

