

Colonne & santé *vertébrale*

3 | 19

Organe officiel Pro Chiropratique

Dormir et se reposer
Assemblée générale
Campagne Chiro-Recruit



Association suisse des chiropraticiens
ChiroSuisse

ChiroSuisse

Secrétariat central

Cornelia Brönnimann
Sulgenauweg 38, 3007 Bern
Tel. 031 371 03 01, Fax 031 372 26 54
info@chirosuisse.info, www.chirosuisse.ch

Changement d'adresse ZH

Dr. Rolf Nussbaumer GmbH, Holbergstr. 8,
8302 Kloten, Tel. 044 881 37 11 (vormals Markt-
gasse 18, 8302 Kloten)

Changement d'adresse BE

Dr. Laura Pochon, Orthopädie Sonnenhof, Salvis-
bergstrasse 4, 3006 Bern, Tel. 031 358 12 04 (vor-
mals Holbeinpraxis, Holbeinstrasse 65, 4051 Basel)

Changement d'adresse FR

D^r Laura Pochon, Fischergässlein 33, 3280 Murten,
Tel. 026 672 37 97 (vormals Holbeinpraxis, Holbein-
strasse 65, 4051 Basel)

Changement d'adresse ZH

D^r Bea Wettstein, D^r Thomas Hausheer,
D^r Karin Mantel, Rückenzentrum Wädenswil,
Zugerstrasse 43, 8820 Wädenswil,
Tel. 044 780 44 11
(vormals Zugerstrasse 12, 8820 Wädenswil)

Arrêt de pratique VD

D^r Peter Bon, Av. des Alpes 25, 1820 Montreux

Arrêt de pratique SO

D^r Peter Schnider, Berthastr. 7, 4500 Soleure

Arrêt de pratique GE

D^r Patrick Meyfarth, Rue de la Servette 94,
1202 Genève

Arrêt de pratique VD

D^r Peter Bon, Av. des Alpes 25, 1820 Montreux

Arrêt de pratique SO

D^r Peter Schnider, Berthastr. 7, 4500 Soleure

Arrêt de pratique GE

D^r Patrick Meyfarth, Rue de la Servette 94,
1202 Genève

Pour plus de flexibilité.

Laissez-nous nous occuper de vos achats pour vous donner
le temps – pour ce qui est vraiment important dans la vie.

Vos avantages:

- Le meilleur choix de plus de 1400 vins et spiritueux de toute la Suisse
- Le choix que l'on trouve dans un grand supermarché
aux mêmes prix que votre Coop
- La livraison jusqu'à votre porte à l'heure
près dans les agglomérations



www.coopathome.ch

CHF 20.- de réduction avec un achat de CHF 200.- et plus effectué chez
coop@home. Saisir le code «BACK19C-A» au moment du paiement. Cette
offre est non cumulable et valable une seule fois, jusqu'au 31.10.2019.
Non valable pour l'achat de cartes cadeaux ou offres de téléphonie mobile.



coop

Pour moi et pour toi. @home

Sommeil et récupération

Sommeil et récupération: nos sources d'énergie.....4
Rosmarie Borle

Politique

ChiroSuisse lance une campagne de promotion de la relève
 sur les réseaux sociaux.....8
Thomas Thurnherr

Campagne «Chiro-Recruit».....9

Assemblée générale à Soleure.....10
Rainer Lüscher

Sudoku.....12

Organisation de patients.....13

Index des adresses.....15

Varia / Impressum.....16

Photos Sommeil et récupération adobe stock

Chère lectrice, cher lecteur,

Nous nous réjouissons de toute suggestion, information, critique ou réaction positive de votre part. Notre rubrique «Courrier des lecteurs» reste par ailleurs à votre disposition. N'hésitez pas à envoyer vos contributions à la rédactrice: rosmarie.borle@bluewin.ch ou Rosmarie Borle, Sonnenblickstrasse 9, 3063 Ittigen. Nous vous remercions de votre engagement pour votre revue.

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

Editorial

Indépendance, responsabilité, reconnaissance: devenir chiropraticien

Etudier la chiropratique: une formation fascinante et une activité intéressante et indépendante vous attendent.

Depuis l'automne 2008, un cursus universitaire de chiropratique est proposé en Suisse, à la faculté de médecine de l'Université de Zurich. La formation, d'une durée de douze semestres, conduit à un doctorat en chiropratique (docteur en chiropratique), après un cursus bachelor en médecine (B Med) et un cursus master spécifique en chiropratique (M Chiro). Une maturité cantonale ou fédérale et la réussite du test d'aptitude sont les conditions pour le cursus universitaire de chiropratique.

Le cursus universitaire en Suisse ou à l'étranger est suivi d'un assistantat d'au moins deux ans en Suisse, avec participation régulière à des cours de formation postgraduée à l'Académie suisse de chiropratique à Berne. Les connaissances théoriques et pratiques des assistantes et assistants sont approfondies pendant cette période. Les assistantes et assistants effectuent également un sous-assistantat clinique dont l'objectif est de les familiariser avec la santé publique suisse et les processus hospitaliers. Les futurs chiropraticiennes et chiropraticiens sont ensuite admis à l'examen postgrade de chiropratique et pourront ouvrir leur propre cabinet après obtention du diplôme.

L'Académie suisse de chiropratique, accréditée par l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) et financée par les chiropraticiens suisses, est responsable de la formation continue des chiropraticiens. L'examen de chiropraticien spécialisé fait également partie de ses attributions.

Je vous souhaite, chers lecteurs, une lecture intéressante et je vous remercie pour votre soutien.

Rainer Lüscher

Président central Pro Chiropratique



Sommeil et récupération: nos sources d'énergie

Rosmarie Borle Le sommeil n'est pas un cadeau inné pour chacun. Selon l'Office fédéral de la statistique (OFS), près de 25% de la population en Suisse souffre de troubles du sommeil. Ceux-ci peuvent comprendre plusieurs causes et présenter des degrés de sévérité variables. Dans les cas légers, quelques changements dans le mode de vie suffisent à induire des améliorations.

Le thème du sommeil nous accompagne toute la vie

Les troubles du sommeil ont différentes causes. Lorsqu'ils ne sont pas traités, ils peuvent être à l'origine de fatigues importantes durant la journée et d'une diminution de la performance. Les cas d'insomnie graves peuvent déboucher sur des séquelles ultérieures comme des

accidents vasculaires cérébraux, des infarctus ou des déficits immunitaires.

Tous les individus n'ont pas le même besoin de sommeil. Alors que mes deux enfants ont fait l'impasse sur la sieste à une année déjà, ceux des voisins du même âge devaient être réveillés à 16h pour pouvoir être recouchés le soir.

Le besoin de sommeil varie aussi très fortement à l'âge adulte et compte généralement entre sept et neuf heures, voire six au fil des années. De nombreuses personnes âgées se lèvent tôt, d'autres sont capables de dormir paisiblement jusqu'à 9h même à la retraite.



Rosmarie Borle, Berne,
journaliste RP, rédactrice du journal
«Colonne vertébrale & santé»

Un sommeil sain pour un réveil en pleine forme

Celui qui se lève le matin sans réveil-matin se sent décontracté et plein d'énergie pour démarrer la journée. Au sens propre, le proverbe «Comme on fait son lit on se couche» pointe sur le choix du matelas,

du coussin et de la couverture. Au sens figuré, il s'applique à presque tous les domaines de la vie: chaque action, décision ou choix implique des conséquences dont nous sommes nous-mêmes responsables.

Le choix du matériau qui compose le lit est crucial et doit être mûrement réfléchi. Le matelas idéal n'existe pas, il doit juste ne pas être trop dur.

Il importe que vous consacriez suffisamment de temps à l'achat et que vous testiez le matériel. Le matelas doit être assez élastique pour s'adapter à votre corps, tout en étant assez stable pour soutenir votre colonne vertébrale. Votre coussin devrait vous permettre de vous coucher sans tension sur le côté et sur le dos. Testez divers matériaux et formes jusqu'à ce que vous vous sentiez bien. La position ventrale n'est pas idéale car elle peut causer des problèmes de nuque.

Insomnie, difficulté d'endormissement

Ce phénomène n'a rien de grave et ne nécessite pas d'attention particulière s'il n'apparaît que sporadiquement. Il suffit d'un peu de sommeil supplémentaire la nuit suivante pour rééquilibrer le compteur.

« Le sommeil et la mort sont des frères jumeaux. *Homère* »

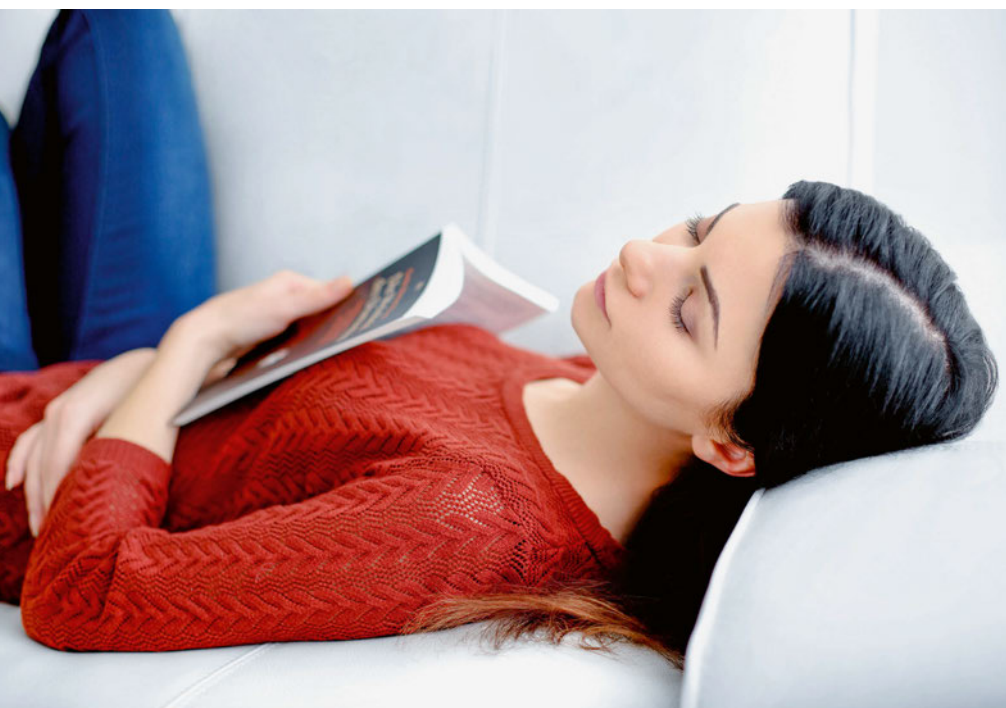
Cependant, il ne faut pas espérer qu'un manque de sommeil prolongé puisse se rattraper avec un « sommeil ininterrompu le week-end ». Mais peut-on « prédormir »? Celui qui est bien reposé à l'avance, peut s'en sortir avec moins de sommeil le lendemain ou le surlendemain, affirme Alfred Wiater, président de la Société allemande pour la re-

cherche sur le sommeil et la médecine du sommeil (DGSM). « Toutefois, nous ne sommes pas en mesure de prendre beaucoup d'avance dans notre sommeil. Notre horloge interne nous en empêche. »

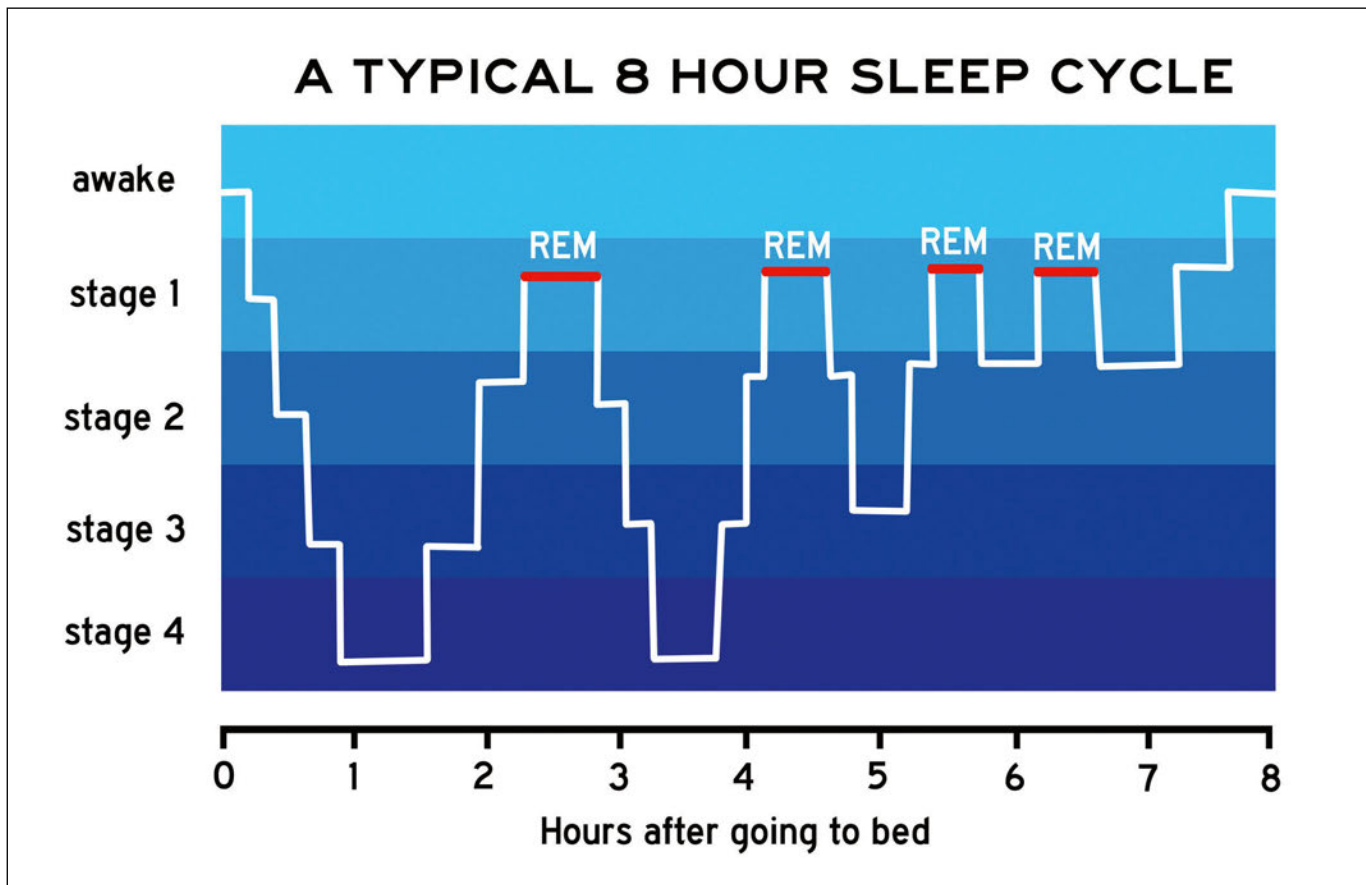
Selon l'avis unanime des spécialistes, on ne peut pas trop dormir, on peut juste rester trop longtemps au lit. Le corps se procure seulement le sommeil dont il a besoin.

« Une journée bien remplie donne un bon sommeil. Une vie bien remplie donne une mort tranquille.

Léonard de Vinci »



Dormir et se reposer



Aides à l'endormissement

- Activité sportive durant la journée
- Souper léger
- Promenade
- Musique calme et douce
- Tisane à la camomille, à la menthe aux chats (cataire), à l'anis ou au fenouil
- Lecture
- Bain chaud
- Heures de coucher régulières (y compris durant les week-ends et les vacances) et routine du soir
- Chambre à coucher bien aérée avec une température agréable

Turbosieste au lieu de petit somme

De ma propre expérience, je sais à quel point une petite sieste peut être réparatrice. Le monde professionnel a rebaptisé la bonne vieille sieste «turbosieste», un nom qui s'inscrit mieux dans la terminologie du management.

Ce qui compte, c'est de ne pas dépasser 30 minutes, pour éviter de sombrer dans le sommeil profond qui s'ensuit. Celui qui se réveille dans cette phase se sent somnolent et souvent un peu désorienté.

Quel rôle joue la lune?

Il est désormais prouvé scientifiquement* ce que de nombreux individus connaissent ou supposent de leur propre expérience: plus la lune croît, plus la qualité du sommeil diminue. Des scientifiques suisses sont parvenus à démontrer ce lien dans une étude, sans toutefois en connaître précisément les raisons. Celui qui y croit, acceptera plus facilement les troubles passagers du sommeil.

Mais lorsque l'insomnie devient un compagnon nocturne permanent, elle recèle des dangers pour la santé physique et psychique. Quand les heures de sommeil minimales viennent à manquer, la plupart des gens rencontrent des problèmes de concentration, ne «fonctionnent» pas comme d'habitude et deviennent irritables. A long terme, la performance fléchit et l'apparition de maladies est favorisée.

Que faire en cas de manque de sommeil?

Il nous arrive à tous de ne pas réussir à nous endormir. Les raisons sont souvent banales. Il est important de ne pas se retourner longuement

dans son lit et sans cesse consulter l'heure. Relevez-vous après un quart d'heure, pensez-y le moins possible et ne ruminez pas. Lisez quelques lignes, regardez des photos (pas sur des appareils électroniques!). Buvez du thé ou de l'eau et réessayez plus tard. La consommation d'alcool nous permet certes de nous endormir plus rapidement, mais empêche un sommeil continu et n'est pas recommandable.

« Les hommes à l'état de veille ont un seul monde qui leur est commun. Dans le sommeil, chacun s'en retourne à son propre monde.

Héraclite »

Les médicaments ne sont pas des solutions

Ne prenez que des médicaments prescrits par votre médecin et ne consommez en aucun cas des pilules de votre propre initiative. Elles promettent une aide à court terme, mais peuvent générer de graves problèmes de dépendance à long terme. Si l'insomnie vous pèse, consultez votre généraliste. Le médecin vous aidera à en trouver les causes et vous conseillera de manière compétente. En cas de douleur en position allongée, votre chiropraticien est généralement le bon interlocuteur.

Bonne nuit!

* Evidence that the Lunar Cycle Influences Human Sleep; Christian Cajochen, Songül Altanay-Ekici, Mirjam Münch, Sylvia Frey, Vera Knoblauch, Anna Wirz-Justice. Open Archive- Published: 25 July, 2013 DOI: <https://doi.org/10.1016/j.cub.2013.06.029>



Freins à l'endormissement

- Réveil trop tardif le matin; un excès de sommeil peut causer des cauchemars et des difficultés d'endormissement le soir
- Souper tardif et abondant
- Consommation excessive d'alcool, de nicotine et de caféine le soir
- Sources de lumière dans la chambre à coucher
- Montres lumineuses, ordinateurs portables et appareils TV dans la chambre à coucher
- Consommation de télévision prolongée et tardive, travail à l'écran
- Température trop élevée dans la chambre à coucher
- «Ruminations», c'est-à-dire enchaînement de pensées pénibles dans l'esprit

Pas de temps d'écran prolongé avant le coucher. Sa lumière bleue empêche la production d'hormone du sommeil (mélatonine). Les émissions ennuyeuses ne permettent du reste qu'un sommeil bref, nuisible à l'endormissement ultérieur.



Online Shop

AcuMax Online Shop mit über 5000 Produkten für Medizin, Gesundheit und Prävention

- Allgemeiner Praxisbedarf, Akupunkturnadeln
- Kinesio- und Sporttapes
- Sport- und Fitnessartikel
- Flossingbänder, Loops, Gymnastikbänder
- Behandlungsliegen
- Physikalische Therapie-Geräte
- Gymnastik- und Yogabedarf
- Massagepräparate
- Funktionelles Training



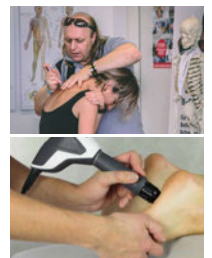
AcuMax

weiterbildungen die Spass machen!

Über 350 Kurse

AcuMax mit über 350 Kursen in den Bereichen Medizin, Gesundheit und Prävention

- Schmerztherapie mit Low-Level-Laserlicht
- Ischiasbeschwerden und Piriformissyndrom
- Stosswellentherapie Praxisworkshop
- Faszienmanipulation
- Flossing nach dem EasyFlossing Konzept
- Praxiskurs Schulter-Impingement
- Faszien als Sinnesorgan mit Dr. Robert Schleip
- Neurodynamics und Kinesio Taping
- Funktionelles Training / Athletiktraining



Mehr Informationen unter: www.acumax.ch - info@acumax.ch - www.acumax-kurse.ch - T. +41 56 249 31 31

Jalon posé pour la chiropratique en Suisse romande

Nouvelle filière d'étude à Lausanne

La seule formation dans le monde au sein d'une faculté de médecine

Il y a quelques années encore, les chiropraticiennes et chiropraticiens suisses devaient effectuer leurs études à l'étranger. Depuis 2008, les Suisses alémaniques bénéficient des seules études de chiropratique dans le monde proposées au sein d'une faculté de médecine. La qualité de la formation est donc élevée. Depuis, la renommée de la profession s'est affermie dans le domaine de la santé en Suisse. La chiropratique est l'une des cinq professions médicales enseignées à l'université et fait à ce jour partie intégrante de notre système de santé.

Le chemin passe par l'étranger

Aujourd'hui, il est encore possible d'effectuer ces études à l'étranger, du moins en partie. L'Office fédéral de la santé publique (OFSP) reconnaît différents titres d'Angleterre, de France, du Canada, des Etats-Unis, d'Afrique du Sud et d'Australie. A leur retour

en Suisse, toutefois, les étudiants qui ont suivi leur formation de chiropraticien hors de nos frontières sont tenus de remplir des conditions strictes avant de pouvoir commencer leur assistantat. Ils doivent en effet prouver l'obtention d'au moins 60 crédits ECTS (une année d'étude) délivrés par une université suisse pour être admis à l'examen fédéral en chiropratique, qu'ils sont ensuite tenus de réussir. Les germanophones ont la possibilité d'acquérir les crédits requis lors de la sixième année d'étude en médecine chiropratique à l'Université de Zurich.

Problème de relève en Suisse romande

Les étudiants francophones étaient jusqu'à les laissés-pour-compte. Ils devaient soit apprendre l'allemand, soit acquérir les crédits nécessaires par exemple dans le cadre d'une filière d'étude en pharmacie accréditée en Suisse. Le manque de pertinence de cette procédure pour acquérir les compétences nécessaires à la chiropratique est évident. Rien d'étonnant, dès lors, que le problème de la relève soit particulièrement critique en Suisse romande. Seule une poignée d'étudiants francophones osent en effet franchir la barrière linguistique. Par ailleurs, les rares candidats à choisir de faire le pas s'installent ensuite fréquemment en terres germanophones au terme de leurs études, alors qu'ils sont ardemment recherchés en Suisse romande.

Nouvelle filière d'étude à Lausanne

Une lueur d'espoir brille désormais en Suisse romande. Un groupe engagé de chiropraticiens établis dans cette région a réussi une percée significative après un travail acharné

et de longues négociations. Grâce à eux, la sixième année d'étude en chiropratique peut maintenant être suivie aussi en français. L'offre est née de la coopération entre l'Université de Zurich et l'Hôpital universitaire de Lausanne (CHUV). Les premiers rapatriés francophones pourront attaquer leur sixième année obligatoire déjà en automne 2019. ChiroSuisse finance presque la totalité de cette formation, du moins durant sa phase de lancement. L'objectif à l'avenir est de pouvoir offrir en français l'ensemble de la filière en médecine chiropratique.

Il reste à espérer que cette nouvelle possibilité permettra à la chiropratique de jouer un rôle accru aussi en Suisse romande dans le traitement des patients atteints de troubles de l'appareil moteur. ■

Thomas Thurnherr
Président de ChiroSuisse

Site universitaire Suisse:
soutenez-nous!

Fondation pour la formation
des chiropraticiens
Sulgenauweg 38, 3007 Berne

Téléphone: 031 371 03 01
E-mail: stiftung-fuer-ausbildung@
chirosuisse.ch
CCP PC 60-325771-8

**Nous vous remercions
de votre don!**

ChiroSuisse lance la campagne «Chiro-recruit»

En Suisse, le nombre de chiropraticiennes et de chiropraticiens est insuffisant. Chiro-Suisse lance par conséquent une campagne de recrutement à large échelle baptisée «Chiro-Recruit». Celle-ci vise à attirer l'attention des futurs étudiants sur les magnifiques chances de carrière qu'offre cette profession médicale pleine d'avenir.

Sous-effectif et temps d'attente prolongés

La plupart des chiropraticiens sont surchargés et ne peuvent plus prendre en charge tous les patients. Les délais d'attente ont augmenté et le nombre de cabinets de chiropratique est insuffisant dans de nombreuses régions du pays. Aujourd'hui, nous savons que les maux de dos et d'autres problèmes en lien avec l'appareil moteur ne devraient pas être

traités d'entrée avec des médicaments. Des directives internationales recommandent plutôt de prodiguer des conseils pertinents sur les comportements à adopter, complétés par un traitement manuel.

Crac! Et ton avenir s'ouvre

Ce slogan diffusé sur différents réseaux sociaux vise en premier lieu à attirer l'attention des jeunes. Le message qu'il souhaite leur transmettre inconsciemment est que le craquement terrifiant cache une formation fondée de plusieurs années. Celui qui clique plus en avant parvient sur une plate-forme d'information conviviale qui détaille les avantages de ces études universitaires offrant de magnifiques perspectives d'avenir. Le lien www.study-chiropractic.ch fournit aux personnes intéressées des renseignements sur les séances d'information prévues et des conseils pour franchir les obstacles administratifs lors de l'inscription aux études.

Pro Chiropratique suit le mouvement

Il est dans l'intérêt des patients que la chiropratique soit renforcée et se développe comme discipline autonome dans le système de santé. L'association de patients Pro Chiropratique a reconnu l'urgence de promouvoir la relève et contribue dès lors généreusement à la campagne de recrutement «Chiro-Recruit» de ChiroSuisse. Merci à vous!

Une croissance durable

La campagne doit durer plusieurs années pour garantir une croissance durable de la profession. Il reste actuellement un goulet d'étranglement du côté de la formation.



Seules 24 places sont proposées cette année pour des études en chiropratique à la Faculté de médecine de l'Université de Zurich. Si l'intérêt pour cette profession attrayante croît et le besoin de spécialistes bien formés se confirme, il faudra en créer nettement plus à l'avenir. ■

Thomas Thurnherr
Président de ChiroSuisse

La plus grande association de patients en Suisse

Rainer Lüscher 62^e assemblée générale de l'association suisse de chiropratique du 4 mai 2019 à l'hôtel Roter Turm Soleure

L'association suisse Pro Chiropratique a tenu sa 62^e assemblée générale le 4 mai 2019 à l'hôtel Roter Turm à Soleure. L'association suisse Pro Chiropratique comprend 18 sections cantonales. La section de Soleure a organisé la réunion des délégués de cette année sous la direction de Max Brotschi. Les délégués et les invités ont été accueillis par le conseiller d'Etat Roland Heim, qui a ensuite présenté un exposé introductif intéressant, de manière humoristique, relatant de nombreux faits sur le canton de Soleure. Au nom du Gouvernement de Soleure, il nous a souhaité une bonne réunion des délégués dans la plus belle ville baroque de Suisse.

Les points de l'ordre du jour ont été conduits par le président central de Pro Chiropratique Rainer Lüscher d'Aarau. Cela a été suivi d'un



Rainer Lüscher, président Pro Chiropratique



Max Brotschi, président Pro Chiropratique

apéritif et d'un excellent déjeuner avec un délicieux dessert dans les combles de l'hôtel Roter Turm avec une vue magnifique sur les toits de la vieille ville de Soleure en direction de l'Aar.

L'association Pro Chiropratique est la plus grande association de patients en Suisse.

Lors de la réunion des délégués de cette année, en dehors de l'ordre du jour ordinaire, le thème principal était l'avenir des chiropraticiens et la promotion des jeunes talents. Il y a besoin de plus de chiropraticiens. Il faut attirer plus de jeunes pour cette étude intéressante.



Un grand Merci pour Priska Haueter

ChiroSuisse lance une campagne de recrutement à grande échelle pour générer plus de places et attirer plus d'étudiants dans la profession. Les délégués ont décidé de soutenir la campagne, espérant que la campagne de recrutement générera également de nouveaux membres. Cela devrait être une situation gagnant-gagnant.

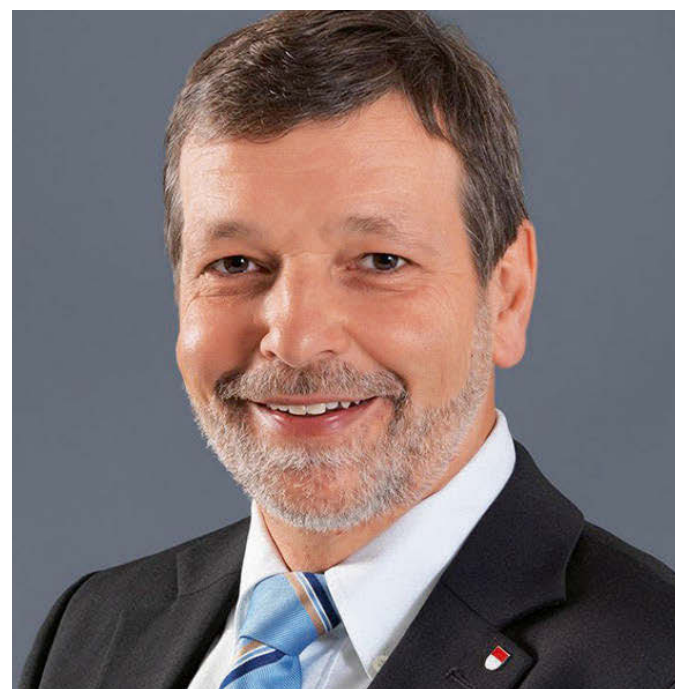
Depuis 1957, l'association suisse Pro Chiropratique réussit à reconnaître et à conserver le métier de chiropraticien en Suisse. Le chiropraticien est une profession médicale ancrée dans la loi. Il n'existe que cinq professions en Suisse: le médecin, le vétérinaire, le dentiste, le pharmacien et le chiropraticien.

Depuis 2008, il existe une possibilité de formation en Suisse au sein de la faculté universitaire Balgrist à Zurich.

L'association de patients Pro Chiropratique défend les patients, organise des exercices pour le dos. Il existe diverses offres pour l'entraînement du système musculo-squelettique à la fois pour la prévention et pour la réadaptation. Tous les trois mois paraît le magazine de santé «Colonne vertébrale & santé», publié par l'association de patients Pro Chiropratique et l'association des chiropraticiens ChiroSuisse.

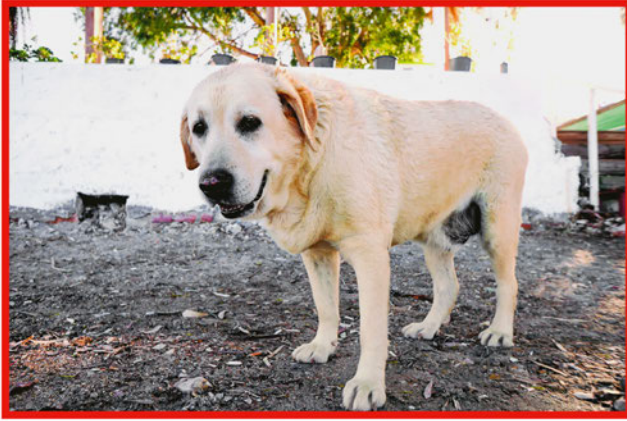
Cette lecture intéressante est à la disposition des patients des chiropraticiens ainsi que des membres des associations pro chiropratiques selon la région pour environ CHF 25.- à 40.- par an, frais d'adhésion à l'association compris.

Vous trouverez plus d'informations sur l'association suisse Pro Chiropratique et l'association des chiropraticiens ChiroSuisse sur: www.pro-chiropraktik.ch et www.chirosuisse.ch ■



Roland Heim (CVP), conseiller d'état du canton de Soleure

FIND 7 DIFFERENCES



2	6	1	4	3	8	7	9	5
3	4	5	2	9	7	8	6	1
9	7	8	6	1	5	4	3	2
4	3	2	5	6	1	9	8	7
5	8	7	9	4	2	3	1	6
6	1	9	8	7	3	5	2	4
8	5	6	3	2	4	1	7	9
1	2	4	7	8	9	6	5	3
7	9	3	1	5	6	2	4	8

7								
			7	8		6	5	
	5	6						9
				7	3		2	
5	8			4	2			
	3			6		9		
9					5	4	3	
			2			8		1
2								



Pro Chiropraktik Schweiz PCS

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

Président central

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

Secrétariat central

Isabel Winkler, Tscharnerstrasse 22, 3052 Zollikofen
sekretariat@pro-chiropraktik.ch

Changement d'adresse

Beatrice Rohrbach, Balmerstrasse 10, 3006 Bern
mutationen@pro-chiropraktik.ch



Aargauer Verein Pro Chiropraktik – Sektion Aarau-Lenzburg-Fricktal

aargau-alf@pro-chiropraktik.ch

Chiro-Gymnastik

Aarau: Sonnmatte 6, Mittwoch, 8.30–9.20 Uhr,
Barbara Willi, 062 844 32 38

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

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

Suhr: Alters- und Pflegeheim Steinfeld,
Montag, 19.10–20.00 Uhr, Esther Kilchherr,
078 876 98 62
Schnupperlektionen jederzeit möglich.
Auskunft: Reinhard Dössegger, 062 775 22 76

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



Aargauer Verein Pro Chiropraktik – Sektion Baden-Brugg

aargau-bb@pro-chiropraktik.ch

Chiro-Gymnastik

Brugg: Bewegungsspielraum, Kirchgasse 3
Fortlaufender Kurs, Einstieg jederzeit möglich,
Donnerstag, 13.45–14.45 Uhr, Schnupperstunde
nach Voranmeldung gratis, Kursleitung und
Informationen: Sabine Senn und Trix Rey,
Bewegungspädagoginnen, 056 223 25 75/
senn-sabine@bluewin.ch

Vergünstigung für Mitglieder

gutschlafen.ch AG bietet Ihnen individuelle Beratung
für den guten Schlaf und schenkt allen Pro-Chiro-
praktik-Mitgliedern ein Kopfkissen beim Kauf von
Matratze und Lattenrost. gutschlafen.ch AG,
Bodenacherstrasse 1, 5242 Birr. Weitere Informa-
tionen: www.gutschlafen.ch



Aargauer Verein Pro Chiropraktik – Sektion Freiamt-Seetal

aargau-fast@pro-chiropraktik.ch



Aargauer Verein Pro Chiropraktik – Sektion Zofingen

aargau-zofingen@pro-chiropraktik.ch



Vereinigung Pro Chiropraktik Region Basel

basel@pro-chiropraktik.ch

Chiro-Gymnastik

Basel: Gymnastikhalle Nonnenweg 64a:
Montag, 17.00–17.50 Uhr, 18.00–18.50 Uhr;
Mittwoch, 17.00–17.50 Uhr; Freitag, 9.00–9.50 Uhr.
Gymnastikraum, Rudolfstrasse 20:
Mittwoch, 16.00–16.50 Uhr, 17.00–17.50 Uhr.
Turnhalle 1, St. Alban-Schulhaus, Engelgasse 40:
Mittwoch, 20.00–20.50 Uhr

Reinach BL: Turnhalle WBZ, Aumattstr. 70/72,
Dienstag, 9.00–9.50 Uhr, 10.00–10.50 Uhr,
11.00–11.50 Uhr

Liestal: Turnhalle Bifang, Lausen: Dienstag,
20.20–21.10 Uhr. Zentrum für sanfte Bewegung,
Kanonengasse 12: Mittwoch, 8.00–8.50 Uhr,
9.00–9.50 Uhr, 10.00–10.50 Uhr; Freitag,
9.00–9.50 Uhr, 10.00–10.50 Uhr; Halle Dojo
Budokai, Rosenstr. 21a: Freitag, 17.30–18.20 Uhr
Preis pro Lektion: CHF 13.– für Mitglieder der
Vereinigung Pro Chiropraktik Region Basel;
CHF 15.– für Nichtmitglieder. Auskunft und
Anmeldung: Frau B. Mayr, 079 274 90 79



Pro Chiropraktik Bern

info@prochirobern.ch
www.chiropraktikbern.ch

Chiro-Gymnastik

Biel: Turnhalle Peuplier, Aegertenstrasse,
jeweils Dienstag, 20.00–21.00 Uhr
Leiterin: Gabriela Zurbriggen, 076 583 33 16
oder gabi@zurbriggen.tv
Probelektion und definitive Anmeldung bei
der Kursleiterin. PCB-Mitglieder bezahlen den
vergünstigten Tarif!

Bern: Praxis Dr. Schroeder, Kirchenfeldstrasse 29,
Tel. 031 352 66 88 oder www.rueckengym.ch
Diese Kurse werden nicht vom PCB organisiert,
d. h., Sie erhalten keine Reduktionen.

Vergünstigungen für unsere Mitglieder

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

Neu: Pilates Biel

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

Neu: Pilates Bern2

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

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

Infos unter Tel. 031 332 66 66 oder
www.arena-fitness.ch

Aquateam Bern: Wasserfitness-Kurse

Infos unter Tel. 031 990 10 00 oder
www.aquateam.ch

Rückenzentrum, Rodbattstrasse 90, Bern

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

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

Infos unter Tel. 032 329 19 51 oder
www.ctsbiel-bienne.ch

Jazzercise Center Thun

Strength Training – Montag und Donnerstag:
18.45 Uhr

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

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

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



Genfer Verein Pro Chiropraktik

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



Pro Chiropraktik Graubünden und St. Galler Oberland

pro-chiropraktik.graubuenden@chirouisse.ch

Chiro-Gymnastik

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



Freiburgische Vereinigung Pro Chiropraktik

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

Chirogym

Bulle: Ecole primaire Rue de la condémine 32 (déplacement pour une année), mardi 9h et 10h, Laura Grande (FR), 076 452 41 87.

Fribourg: Pensionnat Ste-Agnès, rte des Bonnesfontaines 7, lundi 18h45, mercredi 19h15, Mireille Mauron (DE+FR), 079 772 74 77, mardi 19h, Randall Jones (DE+FR), 079 777 11 86, mercredi 9h, et vendredi 10h30, Laura Grande (FR), 076 452 41 87.

Giffers: Sporthalle, Donnerstag, 18.00 Uhr, Sandra Berger (DE+FR), 079 395 61 02.

Murten: Gymnastikraum, 1. Stock, Sporthalle der OS Murten, Mittwoch, 18 Uhr, Pascale Cuony (DE+FR), 079 533 08 83, Mittwoch, 19 Uhr, Anne Meissner (DE), 076 613 25 70, Mittwoch 8.30 Uhr, Schützenmatt 36, Pascale Cuony.

Romont: Halle de gym, rue des Avoines (village), vendredi 17h, Lucie Ogay (FR), 079 532 35 16.

Villars-sur-Glâne: Dojo du Guintzet, avenue Jean-Paul II 13, lundi 8h15 et 9h30, Mireille Mauron (DE+FR).

Vudens: Halle de gym, mercredi 19h, Frédérique Moret (FR), 026 912 02 43, 079 698 25 86.

Rechthalten: Zentrum Weissenstein, Montag, 18.45 Uhr, Anita Buchs, 079 332 74 63.

Inscription (selon disponibilité) chez les monitrices ou moniteurs avant le premier cours: CHF 275.-/an. Plus d'infos/mehr Infos: www.prochirofribourg.ch

Als Mitglied der FVPC erhalten Sie eine 10%-Karte, gültig in folgenden Geschäften: Möbel Lehmann, Düdingen; Meubles Kolly, Romont; Cycles Intergibloux, Rossens; Mondo Sport, Murten; Trilogie Sport, Belfaux.



Luzerner Verein Pro Chiropraktik

info@lvpc.ch
www.lvpc.ch

Pilates, Rückengymnastik, Aquagymnastik

Aktuell bieten wir 38 verschiedene Kurse in Luzern, Kriens, Emmen und Willisau an. Profitieren auch Sie als Teilnehmer von unserem breiten Spektrum an Erfahrungen, von dynamischer Aktivität bis hin zur tiefen Entspannung. Die Lektionen sind frisch, lebendig, intensiv, motivierend und abwechslungsreich gestaltet. Bei entsprechender Zusatzversicherung können unsere Kurse von der Krankenkasse abgerechnet werden.

Das ausführliche Angebot finden Sie auf unserer Website www.lvpc.ch. Seit 2017 gibt es spezielle Kurse für Männer.

Für Schnupperlektionen und weitere Auskünfte melden Sie sich bitte bei Esther Imfeld, Tel. 041 320 31 00, oder senden Sie uns eine Mail.

Der in die Jahre gekommene Webauftritt unseres Vereins wurde nach acht Jahren überarbeitet und

präsentiert sich nun neu. Die Webseite ist nun auch ausgerichtet zur Nutzung mit Mobiltelefon oder Tablet.



Pro Chiro NE-JU

pro-chiropratique.neuchatel@chirosuisse.ch
www.prochiropratique.ch

Cours de chiro-gymnastique

Neuchâtel: Collège primaire, Mail 13 – les lundis à 17h00, 18h00 et 19h00

Renseignements: Gladys Haerberli – 079 838 00 02

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

Renseignements: Aline Roth – 079 609 82 56

Colombier: Centre des Loisirs, Sentier 1A – les jeudis à 18h00

Renseignements: Aline Roth – 079 609 82 56



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

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

Dienstag, 20.00 Uhr, Turnhalle Dreispitz, Herblingen, Ingrid Karsai, 052 533 18 35

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

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

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



Solothurner Vereinigung Pro Chiropraktik/ Sektion Oberer Kantonsteil

pro-chiropraktik.solothurn-ok@chirosuisse.ch

Chiro-Gymnastik

Bettlach, Gymnastiksaal Werkhof

Donnerstag, 8.45–9.35 Uhr

Donnerstag, 10.00–10.50 Uhr

Info: Ursula Bigler, 032 645 12 54

Feldbrunnen, Turnhalle

Montag, 8.15–9.05 Uhr

Donnerstag, 8.15–9.05 Uhr

Info: Franziska Cathrein, 076 414 45 88

Grenchen, Turnhalle Kastels

Donnerstag, 18.00–18.50 Uhr

Donnerstag, 19.00–19.50 Uhr

Info: Ursula Bigler, 032 645 12 54

Solothurn, Turnhalle Fegetz

Montag, 20.00–20.50 Uhr

Info: Daniela Krummenacher, 032 681 03 73



Pro Chiropraktik-Verein SG/AR/AI

stgallen-appenzell@pro-chiropraktik.ch

Mitgliederbeitrag 2019: Einzelmitglieder CHF 30.-, Paare inkl. Kinder bis 16 Jahre CHF 50.-
GV-Nachessen und Herbstausflug für Mitglieder inbegriffen. Anmeldungen an erwähnte Mailadresse oder an Hans Frey, Zwyssigstrasse 35, 9000 St. Gallen

Chirofit, Pilates und Faszientraining

Chirofit und Pilates machen beweglich und stark, geben Vertrauen und Sicherheit zurück. Persönlich individuell und professionell trainieren Sie Haltung, Kraft und Form.

Neu: Faszientraining und Bellicon-Trampolin 10% Ermässigung für Mitglieder des Pro Chiropraktik-Vereins.

Beratung und Auskunft: Eveline Kessler, Schreinerstrasse 7, 9000 St. Gallen, 078 671 90 40, www.fit.ch



Pro Chiropratica Ticino

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

Chiro-Gym Corsi in Ticino

Corsi di ginnastica Ticino sopraceneri: Palestra Scuola comunale Muralto, ogni mercoledì dalle ore 19.00 alle 20.00.

Monitore: sig. Rosa Ramelli 079 772 56 76, rosaramelli@hotmail.com.



Association vaudoise Pro Chiropratique

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

Chiro-gymnastique

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

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

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

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

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

SCHMERZFREI SITZEN UND ARBEITEN

ErgoPoint-Ergonomie
8050 Zürich
Grösste Auswahl schweizweit
Telefon 044 305 30 80
www.sitz.ch

RICHTIG LIEGEN UND SCHLAFEN

Professionelle Liegeberatung IG RLS
Ihre Liege- und Schlaftherapeuten
Telefon 044 821 90 89
www.ig-rls.ch

THERAPIE UND TRAINING

Med. Rücken-Center Zürich
www.rueckencenter.com
Telefon 044 211 60 80

GESUND SITZEN UND SCHLAFEN

Rückenzentrum Thurgau
30 Jahre Jubiläum
8585 Langrickenbach
Telefon 071 640 00 40
www.benzinger.ch

ERFOLGSTHERAPIE BEI ARTHROSESCHMERZEN

CHONDROHYRON
www.expertcentergmbh.ch
Telefon 041 871 22 82

FACHHANDEL UND WEITERBILDUNGSINSTITUT

Für die Bereiche Medizin, Gesundheit und Prävention
AcuMax MED AG - 5330 Bad Zurzach
info@acumax.ch - Tel. +41 56 511 76 00
www.acumax.ch - www.acumax-kurse.ch

Pour CHF 200.- par an (4 numéros), nous inscrivons votre entreprise dans ce registre. Pour plus d'informations, appelez le 031 300 63 87 ou envoyez un e-mail à inserate@staempfli.com (adresse e-mail supplémentaire, + CHF 100.-).

Cours n° 5: Mercredi 18h30, rue des Prés-du-Lac 30B, 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: Dr Lawrence Cornelius, président, tél. 021 801 71 35.

Faoug: Studio Danse Balanced Bodies, Rte de Salavaux 45, mardi 8h30, Marjolein Schürch (DE+FR), 026 672 16 56, mercredi 10h, Kathrin Mayer (DE+FR), 026 670 57 57, jeudi 18h15, Marjolein Schürch (DE+FR), 026 672 16 56.

Payerne: Halle de gym du collège de la Promenade, route de la Grosse Pierre, lundi 17h30, Karine Leuenberger (FR), 079 823 82 06.



Pro-Chiropratique du Valais romand
pro-chiropratique.valais@chirouisse.ch
www.prochiropratique.ch

Cours de chiro-gym

A Sierre. Renseignements au 078 810 00 69.



Zuger Vereinigung Pro Chiropraktik
pro-chiropraktik.zug@chirouisse.ch
www.chirozug.ch

Chiro-Gymnastik

Turnangebot in allen Gemeinden, bitte melden bei Turnleiterin Klara Nussbaumer, nklara@bluewin.ch



Zürcher Verein Pro Chiropraktik
Präsidentin Ruth Gsell-Egli
ruth.gsell@zvpc.ch - www.zvpc.ch
www.chirouisse.ch/de/medien/kontakte

Mitgliederbeiträge

Einzelmitglied: CHF 22.-, Ehepaare: CHF 44.-
Inbegriffen: 4 Hefte Rücken&Gesundheit und GV-Nachessen

DRINGEND gesucht:

Kassierin per 01.01.2020

ca. 1800 Mitglieder verwalten, Mahnungen verschicken, Spenden verdanken, Versand Mitglieder-versammlung mit Druckerei organisieren

Aktuarin per 01.04.2020

Zwei Vorstandssitzungen und eine Mitglieder-versammlung, je ein Protokoll

Interessierte melden sich bitte bei Ruth Gsell, 079 300 35 76 oder ruth.gsell@zvpc.ch.

Statuten sind auf unserer homepage zvpc.ch ersichtlich

Chère lectrice, cher lecteur,

Que souhaiteriez-vous lire dans notre revue? Des articles politiques consacrés par exemple au dossier électronique du patient, aux coûts de la santé ou aux primes des caisses-maladie? Ou de préférence des textes sur le mouvement, des problèmes de société ou des sujets délicats controversés? Des portraits?

Avez-vous des propositions, des idées ou des souhaits de reportage auxquels nous pourrions répondre? Souhaiteriez-vous connaître une personnalité publique en particulier? Nous pouvons peut-être exaucer votre vœu.

Aidez à la conception de *Colonne vertébrale & santé*; toutes les contributions et les suggestions sont les bienvenues. Par courrier postal: Rosmarie Borle, Sonnenblickstrasse 9, 3063 Ittigen ou par courriel: rosmarie.borle@bluewin.ch. Merci!

Minactiv® Pflanzliche Mineralstoffe

Reich an pflanzengebundenem
**Calcium, Magnesium, Eisen, Zink
und Spurenelementen.**

- für den Säure-Basenhaushalt
- Calcium-Alternative zu Milch
- für Schwangere und Stillende
- bei hoher Belastung im Beruf
- für starke Knochen

rossi vitalprodukte
7550 Scuol GmbH



Erhältlich bei:
Rossi Vitalprodukte GmbH
7550 Scuol Tel. +41 (0)81 864 1074

www.vitalprodukte.ch



Je dis OUI à la chiropratique: la meilleure adresse pour soulager les douleurs de l'appareil locomoteur.

Pro Chiropratique Suisse s'engage pour que je puisse, en tant que patient, continuer d'accéder librement aux prestations chiropratiques en Suisse.

Veillez cocher votre choix:

- Je soutiens l'organisation de patients Pro Chiropratique et adhère à l'une des dix-huit sections en Suisse (y compris quatre numéros de «Colonne vertébrale & santé», cotisation annuelle entre CHF 20.- et 40.- selon la section).
- Je souhaite recevoir régulièrement des informations sur l'appareil locomoteur et la santé en général et m'abonne à la revue trimestrielle «Colonne vertébrale & santé» pour CHF 20.- par année.
- Je souhaite encourager la recherche dans le domaine de la chiropratique et la formation de nouveaux chiropraticiens en versant un don de CHF à la Fondation pour la formation des chiropraticiens, Sulgenauweg 38, 3007 Berne, CCP 60-325771-8.

Nom, prénom: _____

Adresse _____

N° de téléphone: _____

Signature _____

Ce talon provient du cabinet du docteur _____

Par courrier postal à: Beatrice Rohrbach, Balmerstrasse 10, 3006 Berne ou par e-mail à: mutationen@pro-chiropraktik.ch

Impressum

Editeurs
Pro Chiropratique Suisse
Association suisse des chiropraticiens
ChiroSuisse

Parution trimestrielle
Abonnement: CHF 25.00 par an moyenne
(adhésion à l'ASPC comprise)
Abonnement simple: CHF 20.00
Prix au numéro: CHF 5.00

Tirage
allemand: 22 000/français: 6800/ital.: 1300

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

Consultants professionnels

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

Internet
www.chirosuisse.info - www.pro-chiropraktik.ch

Changements d'adresse / abonnements
Veillez annoncer les changements d'adresse par écrit.
Beatrice Rohrbach, Balmerstrasse 10, 3006 Berne
E-mail mutationen@pro-chiropraktik.ch

Annonces
Stämpfli Fachmedien, Ruzica Dragicevic, resp. annonces
Wölflistrasse 1, case postale, 3001 Berne
Tél. 031 300 63 70, e-mail inserate@staempfli.com

Réalisation/impression

Stämpfli SA
Wölflistrasse 1, case postale, 3001 Berne
Tél. +41 31 300 66 66, www.staempfli.com
Layout: Tom Wegner

Masculin et féminin

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

Colonne vertébral & santé ISSN 1661-4321

Imprimé en Suisse