

Colonne & santé

Fr. 5.- 3|17

vertebrale

Organe officiel Pro Chiropratique

Avec beaucoup de doigté

Traitement: Toujours au service des patients ■ **Point de vue politique:** Uniquement des spécialistes certifiés! ■ **Le test:** Aimez-vous vos pieds?
Alimentation: Détruire les vitamines

ALL DAY
DINE

Rice Vermicelli Noodles Soup with Pork Balls
Fried Rice Noodles "Pad Thai" with Prawns
Quiche Lorraine Served with Mixed Salad

Breakfast

Seasonal Fresh Fruits, Yoghurt
and

Scrambled Egg

Grilled Bacon, Sauteed Potatoes with
Buttered Zucchini with Hazelnuts, Ch
Assorted Breads, Butter, Jam

or

Cold Cut Platter

Bierschinken, Butcher Ham, Sala
Assorted Breads, Butter, Jam

ental Breakfast

e with Red Sn
Thai Omele

HAVE IT YOUR OWN WAY

C'est à vous de choisir l'heure de votre repas, et à personne d'autre. Le nouveau service Royal Silk de THAI comprend la prestation All Day Dine avec des plats thaï et occidentaux, accompagnés de bons vins, de cocktails et de boissons rafraîchissantes. Mangez lorsque vous avez faim, buvez lorsque vous en avez besoin ou profitez d'un en-cas copieux en chemin. En volant avec THAI, vous jouissez toujours d'une liberté de décision absolue.

Faites l'expérience de notre nouveau service Royal Silk sur nos vols directs quotidiens. Par ex. Zurich-Bangkok en Business Class à partir de CHF 2820.-*, Zurich-Bangkok en Economy Class à partir de CHF 552.-*.

Informations et réservations: +41 (0)44 215 65 00

www.thaiair.ch

*Tarifs soumis à des conditions spéciales. Nombre de places limité. Réservation possible uniquement en ligne sur www.thaiair.ch.

 **THAI**
Smooth as silk



Diagnostic | Avec beaucoup de doigté |
« La main humaine est un beau produit de
l'évolution. » 4

Prévention | Prévenir les fractures | « Le mouvement aide
à se protéger de l'une des maladies les plus répandues à un
âge avancé. » 6



Alimentation | Détruire les vitamines |
« Beaucoup de vitamines se perdent entre la
récolte et l'assiette du consommateur. » 8

Sport et mouvement | Sept mauvais points | « Des dan-
gers nous guettent (continuellement) dans la vie quotidienne. » 10



Sport et mouvement | Exercice physique pour
anti-sportifs | « Il ne faut pas oublier que le cœur est
aussi un muscle. » 12

Point de vue politique | Uniquement des spécialistes
certifiés! | « Il n'y a aucune raison qui s'oppose à ce que
seuls les meilleurs spécialistes soient autorisés à exercer en
Suisse. » 14

Droits des patients | Toujours au service des pati-
ents | « Il faut défendre ses intérêts pour ne pas perdre ses
droits. » 15

Le test | Aimez-vous vos pieds? | « Faites notre test pour
découvrir si vous veillez au bien-être de vos pieds. » 16

Témoignage | Moins de pilules | « Je prenais mes compri-
més dans le plus grand secret. » 17

Courrier des lecteurs · Impressum 19

Organisation des patients 20

Index des adresses · Organisation des patients 22

Editorial



Les premiers!

Je les félicite chaleureusement pour leur réussite: les jeunes chiropraticiennes et chiropraticiens récem-
ment diplômés ont été les premiers à avoir intégrale-
ment suivi leur formation en Suisse.

Ils ont été les premiers à opter pour cette voie et
nous, l'Association de patients Pro Chiropratique, en
sommes très fiers! Car l'organisation de patients a
été l'une des forces motrices pour des études de
chiropratique en Suisse.

Il y a quelques années déjà, il s'est avéré que la santé
publique suisse ne pouvait plus uniquement compter
sur les universités étrangères pour former un groupe
professionnel aussi important. A l'époque, les étu-
diants suisses étaient dans l'obligation de suivre des
études de chiropratique à l'étranger et les charges
financières très élevées représentaient un obstacle
infranchissable pour certains d'entre eux.

En collaboration avec l'Association Suisse des Chiro-
praticiens et d'autres personnes intéressées, l'Asso-
ciation de patients Pro Chiropratique s'est engagée
en faveur d'un cursus universitaire de chiropratique
en Suisse. Aujourd'hui, les premiers chiropraticiens
intégralement formés en Suisse ont achevé leur
formation de base.

20 places d'études sont disponibles chaque année
à la faculté de médecine de l'université de Zurich. Ce
qui correspond à la place importante occupée par la
chiropratique dans le paysage de la santé publique:
de plus en plus de patientes et patients consultent
en premier lieu un chiropraticien pour les troubles
de l'appareil locomoteur.

La chiropratique représente un gain réel pour les
patients et la société!

*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!

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

LENZ
since 1987

www.lenzproducts.com

Avec beaucoup de doigté

« La main humaine est un beau produit de l'évolution. »

Héloïse Léger

La syllabe «chir» que nous retrouvons dans le terme «chiropraticien» vient du grec et signifie «main». Il est ainsi logique que le chiropraticien utilise ses mains pour établir son diagnostic et effectuer son traitement – même s'il dispose à cet effet d'auxiliaires hautement technologiques comme la radiographie, les ultrasons, etc. Utilisée à des fins médicales, la main humaine est un beau produit de l'évolution comptant quelques centaines de milliers d'années ...

La palpation (du latin «palpare» pour caresser), un examen consistant à tâter le corps avec la main, est l'une des plus anciennes et des plus fiables formes de diagnostic, non seulement en chiropratique: en plus des articulations et des muscles, l'aorte, les seins et la prostate par exemple sont également examinés à l'aide de la palpation. En plus de la palpation, le chiropraticien utilise des méthodes comme la percussion (frapper des doigts) et les tests de provocation qui lui permettent d'examiner la sensibilité des muscles et des articulations en secouant et en exerçant une forte pression. Il constate ainsi les points «névralgiques», c'est-à-dire les points les plus sensibles à la douleur. Il détecte les muscles contractés et les articulations bloquées. Tous ces éléments lui permettent de poser un diagnostic précis déterminant le traitement le mieux adapté au patient.

Le procédé La palpation comprend différentes méthodes d'examen pour lesquelles le chiropraticien utilise une ou deux mains: il effleure la peau du bout des doigts ou exerce une pression plus ou moins forte avec la paume de la main. En passant doucement la main sur la peau, il note la température et la texture des tissus sous-jacents. En exerçant une légère pression du bout des doigts, il détermine la dureté ou la souplesse des muscles et du tissu conjonctif, et mesure leur élasticité en relâchant la pression.

La réaction des muscles est particulièrement révélatrice: au cours de la palpation, le chiropraticien détermine la sou-

plesse, la rigidité ou les inégalités de la masse musculaire et détecte parfois des nœuds plus durs que les tissus avoisinants. La palpation fournit également des informations détaillées sur l'état des articulations, même si elles sont entourées d'une capsule rigide: l'espace de glissement plus ou moins important entre deux os et l'intensité de la pression exercée permettent de mesurer la mobilité articulaire et de diagnostiquer un éventuel blocage.

Même si la palpation est une méthode très ancienne, elle reste d'actualité et ne cesse de se développer. La «palpation dynamique» fait partie intégrante de la chiropratique moderne. Cette étude mécanique associée à la palpation des mouvements de rotation et des tests de provocation par pression. La douleur est certes désagréable pour le patient, mais cet examen fournit des informations importantes qui permettent au chiropraticien de localiser les troubles et définir la nature et l'intensité des douleurs.

L'objectif En constatant la mobilité articulaire ainsi que la nature et l'intensité des douleurs par la technique de la palpation et en effectuant un rapprochement avec le schéma d'un corps en bonne santé, le chiropraticien dispose de tous les éléments importants pour déterminer le traitement approprié. Après avoir défini les objectifs de son traitement, le chiropraticien a recours à la palpation pour évaluer les progrès et déterminer éventuellement des mesures complémentaires.

Malgré l'importance de la palpation, cette méthode de diagnostic sera toujours associée à d'autres examens en cas de besoin. Parmi ces méthodes auxiliaires figure par exemple le «MediMouse», une méthode fascinante et hautement technologique: le chiropraticien passe un appareil ressemblant à une souris d'ordinateur sur la surface du dos. L'appareil transmet des données sur la géométrie du dos qui sont représentées graphiquement à l'écran et fournissent des détails sur la posture et la mobilité de la colonne vertébrale, sans rayonnements nocifs pour l'organisme.



Entraînement et expérience Dès la première année, un étudiant en chiropratique s'entraîne chaque jour aux techniques de la palpation – avec des objets très simples au début, par exemple un cheveu glissé entre deux feuilles de papier de soie. Ces exercices gagnent en difficulté au fil du temps et s'étendent finalement au corps humain. Le futur chiropraticien assiste à d'innombrables cours sur les différentes techniques de palpation et passe les examens correspondants. A l'issue de ses études, le chiropraticien applique quotidiennement cette méthode dans son cabinet et gagne ainsi au fil des ans une expérience considérable.

Un expert en techniques de palpation possède une sensibilité tactile plus élevée que toute machine. Les résultats de la palpation associée aux connaissances approfondies décisives dont dispose le chiropraticien lui permettent de poser un diagnostic précis. Les appareils modernes fournissent certes des informa-

tions extrêmement précises, mais elles ne révèlent pas tous les détails. La technique de la palpation, même pratiquée par un expert, reflète une image globale des structures internes de l'appareil locomoteur, mais elle manque souvent de précision. Un bon chiropraticien aura ainsi toujours recours aux deux méthodes d'examen avant de poser son diagnostic. ■

Prévenir les fractures

« Le mouvement aide à se protéger de l'une des maladies les plus répandues à un âge avancé. »

Dr Marco Vogelsang, chiropraticien

La diminution de la masse osseuse, plus connue sous le terme d'ostéoporose, est la maladie des os la plus répandue à un âge avancé: environ 30% des femmes en sont touchées après la ménopause, mais elle frappe également les hommes.

Les causes de l'ostéoporose Le tissu osseux se renouvelle tout au long de la vie: des cellules appelées ostéoblastes construisent le matériel osseux, d'autres cellules, les ostéoclastes, sont responsables de sa diminution. En l'espace de sept à dix ans, l'ensemble du capital osseux est ainsi reconstitué. Les ostéoblastes sont en surnombre jusqu'à la vingt-cinquième année, par la suite un équilibre s'installe entre ostéoblastes et ostéoclastes. L'ostéoporose perturbe ce fragile équilibre.

L'ostéoporose primaire est attribuée à une prédisposition génétique, une diminution du taux d'œstrogène après la ménopause et au vieillissement. L'ostéoporose secondaire est provoquée par une carence en calcium et en vitamine D, une alimentation déséquilibrée, l'anorexie et certains médicaments comme la cortisone. Le tabac et l'alcool déciment littéralement le matériel osseux. Chez la femme, le manque d'œstrogène au cours de la ménopause ou une puberté tardive avec ménopause précoce – dans ce cas, la production d'œstrogène est très limitée dans le temps – augmentent le risque d'ostéoporose.

Les ostéoblastes sont uniquement en mesure de déposer le calcium dans les os si ces derniers sont sollicités. L'activité physique devient ainsi capitale, à chaque époque de la vie: au cours de la jeunesse pour construire le capital osseux et au cours de la vieillesse pour le conserver.

Le rôle de l'alimentation dans la prévention de l'ostéoporose est sujet à controverses. Le lait est au centre des débats: certaines études indiquent en effet qu'une alimentation riche en protéines augmente le risque d'ostéoporose. Comme le lait contient de nombreuses pro-

téines en plus du calcium essentiel aux os et que l'ostéoporose est plus répandue dans les pays consommateurs de lait, il semblerait que la consommation de produits laitiers favorise la survenue de l'ostéoporose au lieu de la prévenir. D'autres enquêtes réfutent cette théorie. Certains indices révèlent que la consommation d'aliments riches en phosphate favorise le développement d'une ostéoporose. De nombreux produits finis et fast-food, la charcuterie, les boissons édulcorantes et les produits de boulangerie industrielle font partie de cette catégorie.

Les conséquences de l'ostéoporose La conséquence la plus fréquente de l'ostéoporose est la fracture d'un corps vertébral. Lorsque la résorption de la masse osseuse atteint 30%, toute activité banale de la vie quotidienne, comme porter un sac à provisions lourd, peut conduire à une telle fracture. La fracture de plusieurs corps vertébraux influence la posture: le patient se voûte et sa taille diminue. L'avant-bras et le col du fémur sont également très exposés aux fractures. Les fractures dues à l'ostéoporose guérissent aussi bien que toute autre fracture, mais peuvent avoir des conséquences très graves pour les personnes âgées.

Diagnostic Une ostéoporose peut être dépistée avant la survenue d'une fracture par une ostéodensitométrie, une mesure de la densité osseuse: lorsque la densité minérale est inférieure de 10% aux valeurs normales, il s'agit d'une ostéopénie, la précurseur de l'ostéoporose. On parle d'ostéoporose lorsque cette valeur négative atteint 25%. On peut également utiliser la radiologie classique pour détecter une ostéoporose, mais elle n'est malheureusement pas aussi précise. C'est la raison pour laquelle la mesure est généralement effectuée avec la méthode DEXA, l'absorption bi-photonique à rayons X.

Médicaments Modifier uniquement les habitudes alimentaires après un diagnostic d'ostéoporose en privilégiant par exemple les aliments riches en calcium ne suffit pas à produire une action thérapeutique. Des médicaments très efficaces pour lutter contre l'ostéo-

porose existent aujourd'hui sur le marché: ils bloquent la dégradation osseuse et sont prescrits par le médecin.

Prévention Les os ont besoin de calcium: les apports recommandés sont en moyenne de 1000 mg par jour pour un adulte et de 1200 mg par jour pour un adolescent en phase de croissance. Parmi les aliments riches en calcium figurent les fromages à pâte pressée – 100 g contiennent déjà 1100 à 1300 mg –, les yaourts et le kéfir, mais également le brocoli, les épinards et la rhubarbe, les noix et les graines. Un demi-litre de lait contient environ 500 mg de calcium. Les seniors et les personnes qui n'aiment pas le lait, privilégient une alimentation purement végétarienne ou ajoutent foi aux études mentionnées ci-dessus peuvent prendre du calcium sous forme de complément alimentaire pour couvrir leurs besoins quotidiens.

L'organisme a besoin de vitamine D pour absorber le calcium. Cette vitamine est synthétisée dans le corps sous l'action des rayons du soleil. Une promenade au soleil d'une demi-heure par jour est conseillée, en évitant évidemment les fortes chaleurs de l'après-midi. Une personne qui ne se trouve jamais à l'air libre couvre rarement ses besoins en vitamine D. Dans ce cas et pendant les mois d'hiver, il est recommandé de consommer des aliments riches en vitamine D. Une activité sportive et un exercice physique régulier, surtout la

marche, sont la meilleure prévention contre l'ostéoporose: le mouvement stimule les ostéoblastes à déposer le calcium dans les os qui se fortifient en conséquence. La thérapie par vibration constitue une aide hautement technologique.

Ostéoporose et chiropratique Le traitement chiropratique ne permet pas de guérir l'ostéoporose, mais permet d'en soigner les conséquences: résorber ou soulager les douleurs et les troubles provoqués par les malpositions et les blocages. Seules des méthodes très prudentes sont employées au début du traitement, comme la mobilisation finement dosée d'une articulation, un massage effectué avec une grande précision et une thérapie par le froid. Lorsque les os sont suffisamment fermes, le chiropraticien applique un traitement manuel parfaitement adapté à son patient. Le traitement chiropratique permet aussi de réduire la phase douloureuse lorsqu'un dysfonctionnement apparaît dans l'environnement d'une fracture. En outre, le patient bénéficie à long terme des conseils fournis par son chiropraticien sur une alimentation équilibrée, un comportement approprié dans la vie de tous les jours et une activité physique adéquate. L'objectif est de conserver la mobilité et d'éviter des douleurs, malgré l'ostéoporose.



Détruire les vitamines

« Beaucoup de vitamines se perdent entre la récolte et l'assiette du consommateur. »

Markus Tödi

En hiver, l'organisme a un grand besoin de vitamines. Mais elles sont très fragiles: leur altération commence dès la récolte et s'amplifie pendant le transport, le stockage, la préparation, la cuisson et le maintien au chaud des aliments.

Avant de se retrouver dans notre assiette, les vitamines ont déjà vécu un réel calvaire: les fruits et légumes sont souvent récoltés dans des contrées éloignées, chargés sur un camion à destination d'un entrepôt où ils sont stockés pendant un certain temps, livrés au point de vente où ils restent à l'étalage, achetés par le client qui les oublie en cuisine, épluchés et lavés à grande eau, cuits ou surcuits puis réservés au chaud. Les précieuses vitamines sont alors pratiquement détruites.

Les vitamines peuvent toutefois être préservées, à condition de savoir acheter, conserver et cuisiner les fruits et légumes dans les meilleures conditions.

Le type de culture et la fertilité du sol influencent certes la teneur en vitamines des fruits et légumes, mais la déperdition des vitamines commence au moment de la récolte. Elles sont très vulnérables à la lumière, l'air, l'eau et la chaleur. La peau est en outre la partie qui contient le plus de vitamines. Il faudrait de ce fait éviter autant que possible d'éplucher les fruits et légumes.

Pour en finir une bonne fois avec un préjugé tenace: les produits alimentaires finis ou semi-finis, les conserves et les légumes congelés sont souvent bien meilleurs que ne le laisse croire leur fâcheuse réputation. Ils sont plus riches en vitamines et sels minéraux que des produits «frais» longuement stockés: la congélation et le traitement thermique rapide stoppent le processus de détérioration des vitamines.

Achat et conservation Les légumes n'apprécient pas le stockage et la durée du trajet augmente la perte vitaminique. Les fruits et les légumes cultivés localement contiennent ainsi plus de vitamines. Il faut en profiter, surtout en pleine saison! Achetez des pro-

duits frais au fur et à mesure et consommez-les rapidement. S'il faut les conserver, mieux vaut les ranger à l'ombre et au frais dans le bac à légumes du réfrigérateur à une température de 4°C et à un taux d'humidité élevé. Les jardiniers qui sont dans l'impossibilité de consommer immédiatement l'intégralité de leur récolte peuvent blanchir les produits du potager, puis les congeler.

Nettoyage et préparation La plupart des vitamines étant solubles dans l'eau, ne laissez pas tremper les fruits et les légumes. Evitez aussi de les laver sous l'eau courante, mais rincez-les rapidement dans une eau fraîche, un processus nettement plus économique qui permet en outre de limiter la fuite des vitamines. Coupez les légumes en gros morceaux juste avant leur préparation. Plus les légumes sont émincés finement ou



mixés, plus le contact avec l'air et la lumière détruit les vitamines. Si possible, arrosez les morceaux d'un trait de jus de citron pour préserver la vitamine C.

Cuisson Nos principaux repas se composent surtout de plats cuisinés. De nombreuses études ont été réalisées pour déterminer l'influence du mode de cuisson sur les légumes. La meilleure méthode consiste à porter rapidement la température de cuisson à plus de 70°C. La cuisson à l'eau est déconseillée car les vitamines migrent dans l'eau de cuisson. Les cuissons à l'étouffée et à la vapeur sont plus protectrices. La cuisson en autocuiseur est rapide et convient aux légumes en gros morceaux. Dans la friteuse, à la poêle et au wok, les légumes sont saisis rapidement à très haute température, ce qui permet de conserver les vitamines. Veillez toutefois à la quantité de matières grasses utilisées. Il semblerait également que la cuisson au micro-ondes préserve très bien la vitamine C et les vitamines du complexe B.

Les légumes devraient rester croquants. Evitez de laisser mijoter trop longtemps vos plats contenant des légumes, car la chaleur est la principale ennemie des vitamines. Cuisinez les légumes congelés sans les décongeler. Les cuisiniers astucieux réutilisent le bouillon de cuisson des légumes pour réaliser des soupes ou des sauces pleines de vitamines!



Pertes en vitamine C

Stockage des légumes à feuilles et salades

Conservation dans la cave, 12°C, 1 jour	40 %	
Conservation dans le réfrigérateur, 4°C, 1 jour	25 %	
Congélation, -18°C, 1 mois	20 %	

Nettoyage des légumes

Lavage à l'eau courante, légumes coupés en morceaux	35 %	
Trempe, légumes entiers, 60 minutes	5 %	
Trempe, légumes entiers, 5 minutes	0,5 %	

Cuisson des légumes

Cuisson à l'eau salée, à 100°C	55 %	
Cuisson en autocuiseur, à 120°C	25 %	
Cuisson à la vapeur (steamer), à 100°C	17 %	
Cuisson sans eau (AMC), à 80 - 98°C	14 %	

Réserver au chaud des plats de légumes

Maintenir au chaud durant 1 heure à 80°C	20 %	
--	------	------------------------

Facteurs de déperdition de vitamines

	Lumière	Oxygène	Eau	Chaleur
Vitamines hydrosolubles				
B ₁		•	•	•
B ₂	•	•		•
B ₆	•	•		•
Niacine			•	
B ₁₂	•	•	•	
C	•	•	•	•
Vitamines liposolubles				
A	•	•		
D	•	•		
E	•	•		
K	•			

Réserver au chaud Les plats contenant des légumes ne devraient pas être mis en attente, mais consommés tout de suite. Une planification judicieuse du menu permet d'éviter les restes. Le cas échéant, mettez-les rapidement au frais, ne les conservez pas trop longtemps au réfrigérateur et ne les réchauffez qu'une seule fois.

Les conserves Des fruits et légumes de saison fraîchement cueillis et récoltés restent la meilleure solution. Mais si on ne peut pas avoir accès à des produits vraiment

frais, la consommation de fruits et de légumes en conserve offre une bonne alternative: mieux vaut manger des fruits et des légumes sous cette forme que ne pas en manger du tout. Les conserves peuvent ainsi contribuer à résoudre l'un des problèmes majeurs d'une alimentation équilibrée dans notre pays: malgré toutes les recommandations, les Suisses ne consomment toujours pas assez de fruits, de légumes et de crudités, malgré une offre abondante permettant de faire en hiver aussi le plein de vitamines! ■

Sept mauvais points

« Des dangers nous guettent (continuellement) dans la vie quotidienne. »

Dr Bruno Gröbli, chiropraticien

Le caractère soudain, brutal et parfois terriblement dévastateur des accidents spectaculaires nous fait souvent oublier que les surcharges permanentes dans la vie quotidienne font davantage de victimes – ou plutôt que nous devenons victimes par notre propre faute en nous exposant sans cesse à des surcharges. Car de telles situations pourraient souvent être évitées avec facilité et sans perte de productivité.

Le processus est presque toujours le même: la musculature est sollicitée; elle se fatigue plus ou moins vite, en fonction de la condition physique et de l'activité; la charge se reporte sur les ligaments qui ne sont pas en mesure d'y résister; le cartilage articulaire et les disques intervertébraux sont surchargés et se détériorent.

Quels sont les facteurs de risque dans la vie quotidienne ou professionnelle, comment éviter des troubles de l'appareil locomoteur?

Porter et soulever des charges trop lourdes: nous le faisons pratiquement tous les jours. Nous effectuons les faux mouvements pour soulever des charges de toutes natures dans notre vie quotidienne – que ce soit pour lever l'enfant du lit ou prendre la caisse à outils dans le coffre de la voiture. Lorsque nous nous baissions à partir de la hanche, la colonne lombaire ne se trouve plus dans sa position neutre car nous nous penchons vers l'avant. Elle devient instable et subit une pression considérable, encore plus importante lorsque nous soulevons une charge avec un dos fléchi. Les muscles ne parviennent pas à amortir suffisamment toutes les forces exercées; les disques intervertébraux sont fortement surchargés. Une telle position provoque souvent une hernie discale: le noyau gélatineux amortissant du disque intervertébral s'échappe par une fente. Les douleurs peuvent être très intenses. Une hernie discale n'est pas considérée comme un accident, mais comme une maladie, car on suppose qu'une lésion existait déjà avant la fissure du disque intervertébral.



Un poids excessif surcharge également la région des épaules: le phénomène d'usure du cartilage s'accroît et les tendons peuvent se déchirer. La meilleure prévention: soulever des charges à proximité du corps et développer la force musculaire.

Posture rigide: en examinant un peu les postures que nous adoptons dans la vie quotidienne, nous risquons d'être surpris: travailler à l'écran avec un dos rond parce que le bureau est trop bas, téléphoner en coinçant l'écouteur entre la tête et l'épaule, se pencher constamment vers l'avant en faisant du vélo, travailler les mains au-dessus de la tête, rester vautré sur le canapé pendant des heures à regarder la télévision... Certaines de ces activités exigent certes du mouvement, mais compriment différentes zones corporelles qui se crispent dans une posture rigide. De telles positions peuvent provoquer une interruption de l'apport sanguin, une fatigue de la musculature, une surcharge des tendons et ligaments, et favorisent d'autres postures défavorables.

Monotonie et mouvements uniformes: lorsque nous travaillons longtemps dans la même position, l'appareil locomoteur est surchargé unilatéralement. Ceci arrive constamment: en repassant, en passant l'aspirateur ou en bêchant le jardin. La prévention est simple: changer de côté!

Coups: les coups sont l'ennemi des articulations, non seulement en cas d'accident, mais aussi lorsqu'ils sont planifiés, par exemple en exécutant un saut. La colonne vertébrale, les articulations des épaules, les genoux et les pieds sont particulièrement menacés. Les coups provoquent des blessures au niveau du cartilage articulaire ou des disques intervertébraux et des déchirures musculaires lorsque les muscles sont trop contractés. Pour prévenir de tels troubles, il est conseillé d'anticiper les mouvements, d'entraîner le sens de l'équilibre pour éviter les chutes, de régler correctement les appuis-tête de la voiture et d'utiliser de manière adéquate les outils appropriés – et bien entendu, développer la musculature.

A éviter!

- **Coups**, chutes et chocs
- **Soulever des charges de la mauvaise manière**, à partir des hanches, et porter des charges trop lourdes
- **Vibrations**
- **Rigidité**
- **Monotonie et mouvements uniformes**
- **Rotations**
- **Epuisement**

Vibrations: les vibrations sont un enchaînement de chocs minuscules. Ce type de microtraumatisme est extrêmement défavorable et endommage sérieusement les disques intervertébraux, les tendons et les zones d'insertion musculaires. Le syndrome du canal carpien est une pathologie très répandue. Les principales sources de vibrations sont les outils comme des ponceuses ou des marteaux pneumatiques et la conduite d'une voiture. Des outils et des sièges anti-vibrateurs peuvent aider à éviter les troubles.

Rotations: le golfeur entraîne son corps pour le protéger des surcharges lorsqu'il effectue une rotation des hanches pour réaliser son coup de départ. La colonne vertébrale d'une personne non entraînée en revanche subit de plein fouet les effets néfastes de cette rotation dans de nombreuses activités de la vie quotidienne: soulever et déposer les enfants dans le lit ou le siège de la voiture, charger et décharger le coffre, etc. Comment y remédier? Ne pas effectuer une rotation dans les hanches, mais avec le corps entier en déplaçant les pieds.

Epuisement: des muscles insuffisamment entraînés se fatiguent plus vite qu'une musculature en pleine forme et ne sont plus en mesure d'assumer leur fonction de soutien et de protection. Conséquence: un entraînement ciblé de la force et de l'endurance aide à éviter plus d'un écueil dans la vie quotidienne. ■

Ce test peut sauver votre vie.

Avant qu'il ne soit trop tard :

Test de détection d'un risque de cancer du poumon

pour fumeurs, anciens fumeurs et non-fumeurs

Exercice physique pour anti-sportifs

« Il ne faut pas oublier que le cœur est aussi un muscle. »

Marius Malper

Que faire si vous n'aimez pas le sport et que votre conscience, vos enfants, votre chiropraticien ou votre cardiologue vous incitent à en faire? Le sport connaît ses esprits rebelles et les récalcitrants évitent tout terrain de sport et centre de fitness. Mais il est possible de faire du sport pratiquement sans s'en apercevoir, à condition de bien planifier la vie quotidienne.

Ce n'est pas un secret: nous sommes presque toujours assis. Pendant notre temps libre et surtout au travail. Et le confort se trouve à portée de main: ascenseurs et escaliers roulants, voitures et vélos électriques, arrêts de bus et de tram très proches les uns des autres. Mais la sédentarité porte préjudice aux os, au cartilage et à la musculature. Et n'oublions pas que le cœur est aussi un muscle. Indolence, rigidité et mauvaises postures, mouvements monotones et surcharges de toutes natures sont les ennemis naturels de l'être humain sur le lieu du travail comme à la maison.

Il serait pourtant très simple de mener une meilleure vie. Il suffit de respecter deux règles fondamentales. La première: éviter les surcharges, surtout celles entraînées par la vitesse et l'effet de levier. La seconde: un peu d'exercice physique pratiqué régulièrement vaut mieux que de gros efforts en de rares occasions. Tout ce qui reste à faire, c'est d'intégrer ce «régulièrement peu» dans la vie quotidienne.



Fitness? La condition physique comprend cinq parties égales: la force, la coordination, l'équilibre, la flexibilité et l'endurance qu'il s'agit de développer et de conserver.

La force La force se compose de la force maximale (soulever des poids), de la force d'endurance (ramer) et de la force rapide (courir). La force musculaire protège les articulations en évitant les surcharges. La force d'endurance peut être entraînée en toute simplicité: il y a toujours quelque chose à porter dans la vie quotidienne – mais attention: il faut veiller à une bonne répartition des charges et les porter à proximité du corps, surtout les soulever à partir des genoux, ne pas exagérer et ne pas effectuer de rotation avec des charges lourdes.

Coordination et équilibre La coordination est l'interaction entre le système nerveux central et la musculature permettant d'effectuer des mouvements fluides et harmonieux. Le sens de l'équilibre inclut la notion de haut et de bas, le degré d'inclinaison et le positionnement dans l'espace. La coordination et l'équilibre protègent des chutes. Mais comment les développer? Tenez-vous sur une jambe pour enfiler vos chaussettes. Si vous y arrivez, essayez de fermer les yeux, au début avec l'aide d'une autre personne qui pourra vous soutenir en cas d'instabilité. Il est également possible d'entraîner la coordination et l'équilibre en position assise: sur un ballon siège par exemple.

Flexibilité La flexibilité correspond à l'envergure maximale du mouvement articulaire. Des articulations mobiles sont indispensables dans la vie quotidienne: la mobilité permet de conserver l'équilibre, des mouvements amples et réguliers ne surchargent pas l'appareil locomoteur. La flexibilité peut être développée par le mouvement. N'hésitez pas à consulter un chiropraticien si vous constatez une limitation dans vos mouvements.

Endurance L'endurance est l'aptitude à résister à la fatigue pendant un effort de longue durée, par exemple porter ou marcher, se tenir debout ou nager. L'endurance peut facilement être entraînée au cours de la vie quotidienne: à partir d'aujourd'hui, oubliez les ascenseurs et les escaliers roulants! Mais ce n'est pas suffisant – augmentez le rythme pour monter les escaliers et prenez de temps en temps les marches deux à deux. Faites un petit détour pour vous rendre au travail, descendez un peu plus tôt du tram ou du bus, faites du vélo. Si vous avez un vélo électrique, prenez-le au lieu de rester assis sur la banquette des transports publics. Vos chaussures ne se prêtent pas à la marche? Enfilez vos chaussures de sport et emportez les autres dans un joli sac à dos! Vous pouvez bavarder en marchant, de grands hommes l'ont fait avant vous, et vous pouvez téléphoner en restant debout.

D'innombrables possibilités Après un certain temps, vous serez certainement surpris: l'exercice physique est devenu une habitude dont vous ne voudrez plus vous passer. Vous oublierez de prendre l'ascenseur, votre bureau sera ergonomique et vous saisirez toutes les occasions qui s'offrent à vous pour rester en mouvement.

Les avantages L'activité physique est bénéfique à plus d'un niveau. Les efforts fournis sont bons pour le moral et la santé du cœur, car le cœur véhicule une plus grande quantité d'oxygène en direction du cerveau. Une personne en pleine forme est moins exposée aux accidents et croque la vie à belles dents – entre autres à table, parce que les muscles demandent un surplus d'énergie. Et, selon de nombreuses études, même la vie intime serait plus épanouie...

Si vous souhaitez en faire davantage ou si tout ceci vous semble trop compliqué, vous avez toujours la possibilité d'opter pour une «vraie» activité sportive. Votre chiropraticien établira volontiers avec vous un programme d'entraînement parfaitement adapté à vos besoins. ■

S'engager avec succès pour

les droits des patients

Profitez-en et devenez membre en même temps!

Patientenorganisation Pro Chiropraktik
Isabel Winkler, Zentralsekretärin
Tscharnerstrasse 22, 3052 Zollikofen
031 911 27 27, www.pro-chiropraktik.ch



Spécialistes certifiés!

« Rien s'oppose à ce que seuls les meilleurs spécialistes soient autorisés à exercer en Suisse. »



Vous l'avez peut-être déjà lu: le Conseil fédéral mise, semble-t-il, sur la qualité et la formation pour régler l'admission des médecins autorisés à pratiquer la profession. Des exigences plus élevées en matière de qualification et de connaissances linguistiques – il me paraît bizarre de devoir seulement aborder la question des connaissances linguistiques! – seront valables dans un proche avenir, dans l'objectif d'accroître le niveau de qualité des prestations médicales.

Le Conseil fédéral souhaite également que cette loi impose aux médecins l'obligation de participer à des programmes visant à améliorer la qualité des prestations et à des systèmes d'annonces d'erreurs. Un examen visant à évaluer les «Connaissances du système de santé suisse», quoi que cela puisse être, est également prévu.

Les solutions proposées – dont on pourrait dire aussi qu'elles visent à resserrer les mailles d'un filet ou à placer une barre plus haut – seront très certainement rejetées par quelques mécontents, mais cette opposition relève de leur bon droit.

Je souhaite toutefois préciser une chose à toutes les personnes qui souhaitent se forger une opinion: il n'y a aucune raison valable qui s'oppose à ce que seuls les meilleurs spécialistes soient autorisés à exercer en Suisse.

Bien avant l'entrée en vigueur des lois correspondantes, les chiropraticiennes et chiropraticiens suisses ont affirmé que la formation continue était impérative et n'ont pas hésité à investir des moyens considérables pour assurer un très haut niveau de qualité dans les formations de base, postgrade et continue ainsi que dans l'exercice de la profession.

Les chiropraticiennes et chiropraticiens suisses proposent un traitement chiropratique hautement qualitatif et sont prêts à en payer le prix: ils soutiennent la chaire de chiropratique à l'université de Zurich; ils gèrent et dirigent l'Académie suisse de chiropratique qui offre un enseignement postgrade; ils proposent des formations continues et exploitent un système performant de détection des erreurs et des fautes.

Il est clair que les chiropraticiennes et les chiropraticiens suisses se prononcent en faveur d'examens professionnels rigoureux, valables également pour les diplômées et diplômés des instituts de formation étrangers. Il ne serait en effet guère compréhensible que des personnes ne disposant pas des compétences minimales exigées dans notre pays puissent exercer la profession en empruntant une porte dérobée.

Tous les acteurs de la santé publique devraient être unis: les caisses maladies devraient utiliser leur propre pouvoir, car il

s'agit aussi de leurs intérêts. Les patients ne devraient pas se voiler les yeux mais s'exprimer, car il s'agit d'eux et de leur santé. Les autorités sanitaires, souvent pointilleuses avec raison devraient faire preuve d'exactitude et d'un esprit critique, et ne pas oublier qu'elles se trouvent au service des patients. Les politiciens, qui se qualifient volontiers de «représentants publics» sur leurs sites Internet et leurs cartes de visite, devraient se souvenir de ce qui est utile à leurs électeurs: une santé publique aspirant à la perfection et ne tolérant aucune faille.

Nous disposons en Suisse d'une santé publique que continuent à nous envier les patients et les spécialistes d'autres pays. Et permettez-moi de vous le rappeler: il faut peu de choses pour détruire la qualité. Diminuer les exigences, ouvrir des portes dérobées, négliger les normes d'assurance de la qualité est un pas dans la mauvaise direction. Les chiropraticiennes et chiropraticiens suisses et Pro Chiropratique, la plus importante organisation de patients en Suisse, s'engagent à veiller à ce que des normes sévères soient appliquées pour assurer la qualité des prestations médicales – même en un monde de frontières ouvertes.

Finalement, tout ceci se dit en peu de mots: il n'y a aucune raison valable qui s'oppose à ce que seuls les meilleurs spécialistes soient autorisés à exercer en Suisse.

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

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

Fondation pour la formation
des chiropraticiens
Sulgenauweg 38
3007 Berne

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

**Nous vous remercions
de votre don!**

Toujours au service des patients

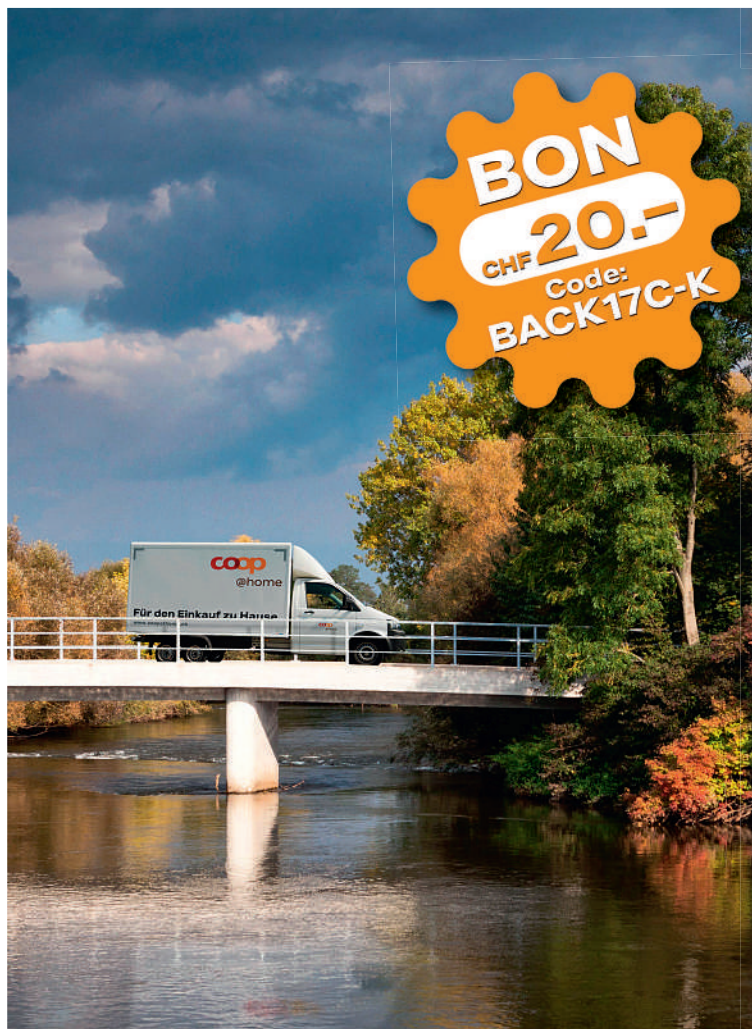
« Il faut défendre ses intérêts pour ne pas perdre ses droits. »

Sans l'engagement de l'Association de patients Pro Chiropratique, les caisses maladies ne prendraient pas en charge les coûts du traitement chiropratique et la chiropratique ne serait pas légalement reconnue en Suisse: jusqu'à ce jour, Pro Chiropratique reste la seule organisation ayant réussi à collecter 400 000 signatures dans le cadre d'un tel projet.

Malgré cette réussite, de nombreux citoyens – n'ayant habituellement pas la langue dans leur poche – ne participent pas aux débats, ils acceptent passivement ce que d'autres ont décidé pour eux. Les conséquences peuvent être graves – surtout dans le domaine de la santé publique. Car l'impact d'une décision défavorable peut se faire sentir à une étape de la vie où l'être humain n'est plus en mesure de se défendre. S'engager en temps utile en devient encore plus important.

Pro Chiropratique fait preuve d'un engagement sans faille afin que l'assurance de base obligatoire prenne en charge sans tergiverser les coûts du traitement chiropratique. Car la chiropratique est une discipline efficace, sûre et financièrement avantageuse: il a été amplement prouvé que la chiropratique est le meilleur remède contre le mal de dos – pour l'individu et la santé publique. Engagez-vous pour veiller au respect de vos droits – en tant que supporters de la plus importante organisation de patients en Suisse. Car quiconque ne défend pas ses intérêts risque de perdre ses droits. Devenez membre sans tarder!

14 000 membres répartis en 16 associations – la plus importante organisation de patients en Suisse: www.prochiropraktik.ch ■



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 choix que l'on trouve dans un grand supermarché aux mêmes prix que votre Coop
- Le meilleur choix de plus de 1'200 vins et spiritueux de toute la Suisse
- La livraison jusqu'à votre porte à l'heure près dans les agglomérations

CHF 20.- de réduction à partir de CHF 200.- d'achats effectués chez coop@home. Saisir le code «BACK17C-K» au moment du paiement. Bon valable une seule fois jusqu'au 31.10.2017.

www.coopathome.ch

coop

Pour moi et pour toi. @home

Aimez-vous vos pieds?

« Faites notre test pour découvrir si vous veillez au bien-être de vos pieds. »

Marius Malper

Certains chaussures font du bien à nos pieds, d'autres provoquent des dégâts. Mais des pieds malades portent préjudice à la santé du dos. Faites notre test pour découvrir si vous prenez affectivement soin de vos pieds.

1. Les chaussures que j'achète doivent ...

- ... soutenir mes pieds : Oui 0; Non 1
- ... surtout être confortables : Oui 0; Non 1
- ... être pratiques à mettre : Oui 0; Non 1
- ... disposer d'une fonction anti-torsion: Oui 0; Non 1
- ... amortir les chocs : Oui 0; Non 1
- ... protéger des dérapages et des foulures : Oui 0; Non 1
- ... être légères : Oui 0; Non 1

Vos connaissances:

0 à 9 points: Vous semblez porter des chaussures de bonne qualité, vous demandez des conseils et vous veillez au bien-être de vos pieds.

10 à 20 points: Vos pieds ne vous sont pas tout à fait indifférents, mais vous pourriez mieux faire. Consultez un chiropraticien si vous deviez constater des troubles articulaires – souvent provoqués par des problèmes de pieds – et faites-vous conseiller par un spécialiste en achetant votre prochaine paire de chaussures.

21 à 63 points: Vos pieds sont probablement dans tous leurs états ! Ils se porteraient certainement mieux si vous vous faisiez conseiller lors de votre prochain achat de chaussures. Votre chiropraticien vous expliquera volontiers ce dont il faut tenir compte.

- ... être imperméables : Oui 0; Non 1
- ... être respirantes : Oui 0; Non 1
- ... être à la mode : Oui 1; Non 0
- ... être assorties à la couleur et au style de mes tenues : Oui 1; Non 0

2. Lorsque mes chaussures sont usées ...

- ... je les fais réparer souvent, car elles étaient très chères. 0
- ... je les fais rarement réparer. 2
- ... je ne les fais jamais réparer, je n'achète que du prêt-à-jeter. 4

3. Avant d'acheter vos chaussures, vous vous demandez :

- sont-elles confortables ? 0
- correspondent-elles à l'usage que j'en ferai ? 1
- sont-elles à la pointe de la mode ? 2

4. Demandez-vous des conseils ?

- Toujours ! 0
- Parfois. 2
- Mes magasins préférés ne conseillent pas les clients. 4

5. Les chaussures choisies ne vous vont pas parfaitement. Vous ...

- ... essayez de les élargir, de mettre des semelles, des orthèses, etc. 3
- ... les enlevez et ne les achetez pas. 0
- ... les porterez après les avoir rodées pendant quelques semaines. 6

6. Après avoir porté mes chaussures, mes pieds ...

- ... sont douloureux. 6
- ... sont parfois douloureux. 3
- ... ne sont jamais douloureux. 0

7. En cours de journée, j'enlève mes chaussures parce que j'ai mal aux pieds.

- Oui, souvent. 10
- Non, jamais. 0
- Oui, mais seulement lorsque mes pieds sont très sollicités. 4

8. Cas particulier: diabète

- Je choisis minutieusement mes chaussures, car je suis diabétique. 0
- Je suis diabétique, mais je n'accorde pas une attention particulière à l'achat de mes chaussures. 20
- Je ne suis pas diabétique. 0

9. Je fais réparer mes chaussures dès que les talons et semelles sont abîmés.

- Lorsqu'elles sont usées d'un seul côté, je demande conseil à un spécialiste ou à un chiropraticien. 10
- Non, certainement pas. 10
- Oui 0



Moins de pilules

« Je prenais mes comprimés dans le plus grand secret. »



Je ne me souviens plus du moment où tout a commencé: au début, les douleurs dans mon dos devaient être supportables, sinon je ne les aurais pas négligées. Mais à une certaine époque, il y a cinq ans environ, j'ai commencé à prendre des analgésiques pour me soulager. Lorsque l'ambiance de travail est plutôt tendue, on y regarde à deux fois avant de «se mettre en maladie» à cause d'un simple mal de dos. Je ne connaissais pas l'origine de mes douleurs: une mauvaise posture avec déficit postural. Je savais seulement qu'il me fallait quelque chose pour m'aider à traverser les journées de travail sans trop de douleurs. Un peu plus tard, il me fallait aussi quelque chose pour m'aider à passer les nuits et les week-ends: mes douleurs étaient devenues intolérables. Ma famille voyant d'un très mauvais œil toutes les pilules que j'ingurgitais, j'ai commencé à prendre mes comprimés dans le plus grand secret. Pensais-je ... car il est souvent difficile de cacher quelque chose à sa femme et à ses enfants. Après deux années, la pression quelque peu intense exercée par ma femme m'a incité à consulter un chiropraticien. Le traitement de ma colonne vertébrale a duré environ deux mois – aujourd'hui, je ne ressens plus aucune douleur. Sauf quelquefois ... lorsque j'oublie de prendre soin de moi, lorsque je reste assis trop longtemps et que je ne bouge pas, mes douleurs reviennent. Mais je ne prends plus de comprimés.

Rolf N.*, conseiller clientèle dans une banque, est âgé de 35 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. ■

L'abécédaire du dos

des chiropraticiens suisses

Votre dos de A à Z



Connaissances du dos en format poche

«L'abécédaire du dos des chiropraticiens suisses» vous présente, au fil de 70 pages illustrées captivantes et d'un format pratique, tout ce que vous souhaitiez savoir au sujet de votre dos – dans un langage clair et en toute simplicité. La lecture de ce dictionnaire de poche, en outre ouvrage de référence très instructif, est passionnante. Un test relatif au dos vous apportera les premières indications quant à votre forme physique.

Un exemplaire gratuit de l'abécédaire du dos vous parviendra sur simple demande, en adressant une enveloppe C5 affranchie à 1.30 CHF à l'adresse suivante:

Association suisse de chiropraticiens ChiroSuisse
Sulgenauweg 38, 3007 Berne
Téléphone 031 371 03 01, fax 031 372 26 54

Colonne & **santé**
vertébrale

Nouveautés & valeurs sûres

Acheter confortablement en ligne chez coop@home



La foule se presse entre les rayons, les files d'attente à la caisse sont interminables et les sacs bien trop lourds: les courses hebdomadaires en deviennent agaçantes.

coop@home, le supermarché en ligne de coop, propose plus de 13 000 articles de la vie courante et 1 200 vins millésimés aux mêmes prix que dans les filiales Coop. Produits frais, articles de nettoyage ou surgelés – tout peut être commandé en ligne, en toute tranquillité.

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 avoir à porter de lourds cabas et en gagnant du temps libre.

■ www.coopathome.ch

Une merveilleuse substance issue de la nature

Levure de bière cellulaire liquide Panaktiv Dr. H. Metz: une merveilleuse substance issue de la nature! Des études scientifiques indiquent que notre société d'abondance consomme suffisamment d'hydrates de carbone, de matières grasses et de protéines. Environ 50 substances actives doivent cependant être fournies à l'organisme pour un déroulement optimal des processus métaboliques. L'alimentation est le facteur environnemental qui intervient le plus profondément dans notre système immunitaire. Une carence en substances actives passe souvent inaperçue. Les symptômes les plus courants sont la fatigue, le manque de concentration, l'irritabilité, des troubles cutanés,

une sensibilité accrue aux infections et autres troubles de l'état général. Les vertus curatives de la levure de bière sont connues depuis 5 000 ans. Ce produit naturel se caractérisant par une teneur exceptionnelle en substances actives permet de combler d'éventuelles carences alimentaires. La levure de bière cellulaire liquide Panaktiv Dr. H. Metz est exempte de substances chimiques. Elle est un sous-produit naturel résultant de la production de bière. Il est généralement admis aujourd'hui que des complexes biologiques d'origine végétale sont mieux tolérés que les substances actives purement chimiques. ■ *Demandez notre documentation détaillée à Rossi Vitalprodukte GmbH, Stradun 400, 7550 Scuol*
Tél. 081 864 10 74, Fax 081 864 10 77
info@vitalprodukte.ch, www.vitalprodukte.ch



Nouvelles offres à Bad Zurzach

A son siège de Bad Zurzach, la RehaClinic présente deux nouvelles offres dans le domaine de la rééducation et des cures: un centre médical et thérapeutique dédié à la rééducation ambulatoire et la prévention ouvre ses portes avec le «Reha-Center Bad Zurzach». L'offre médicale englobe la réadaptation musculosquelettique, neurologique, cardiovasculaire et angiologique ainsi qu'une thérapie de la douleur. L'offre de soins s'étend de la physiothérapie et l'ergothérapie à la psychothérapie et comprend également l'orthophonie et la thérapie physique.

Les cures proposées dans les hôtels Tenedo (***) ou Zurzacherhof (****) sont également nouvelles. Les besoins du patient se trouvent au cœur de l'offre conçue comme un véritable séjour santé. Alors que les hôtels se distinguent par une



chaleureuse hospitalité et une cuisine réputée, une équipe interdisciplinaire de RehaClinic prend en charge le patient avec un programme indivi-

duel de soins et de traitement parfaitement adapté à ses besoins d'ordre médical et thérapeutique.

■ www.rehaclinic.ch



Courrier des lecteurs • Impressum

Prévenir le mal de dos grâce à la chiropratique?

Est-ce que le traitement chiropratique permet de prévenir le mal de dos? Felix M. de Lucerne

On ne peut pas et on ne devrait pas le faire. Parlez à votre chiropraticien si la santé de votre dos vous pose des soucis. Il pourrait vous indiquer comment éviter les troubles et les douleurs en tenant compte de vos conditions de vie.

Maux de tête pendant le week-end

J'ai consulté un médecin à cause de mes maux de tête qui se manifestent régulièrement pendant le week-end. L'examen n'a rien révélé de suspect. La chiropratique propose-t-elle une solution pour résorber ces douleurs? Sandra C. de Zurich

Vos maux de tête du week-end peuvent connaître plusieurs origines: les (innombrables) cafés consommés sur le lieu du travail ne le sont plus pendant le week-end, ce qui conduit à un symptôme de manque, la tension due à l'activité professionnelle diminue, le rythme veille-sommeil et peut-être aussi l'alimentation sont différents, etc. Tous ces éléments perturbent la circulation sanguine dans la tête – et peuvent provoquer des douleurs. Essayez de pratiquer des techniques de relaxation et veillez à ne pas trop modifier vos habitudes alimentaires et votre rythme de vie.

La musculation, un analgésique?

Est-il vrai que la musculation permet de combattre les douleurs dorsales?

Silvio K. de Genève

La musculature soutient et protège les articulations. Des muscles en bonne santé, donc forts et durables, soutiennent encore mieux les articulations qui bénéficient ainsi d'une meilleure protection. La musculation est donc utile pour diminuer la charge pesant sur des articulations douloureuses. La musculation n'est pourtant pas une thérapie, mais

uniquement une méthode complémentaire. Les exercices de musculation devraient être effectués de manière ciblée et sous la surveillance d'un spécialiste. Des séances d'entraînement trop intenses peuvent endommager les articulations. En outre, un examen médical est vivement conseillé avant d'entreprendre la première séance de musculation. Les chiropraticiens et l'organisation de patients Pro Chiropratique proposent de nombreux cours de gymnastique pour le dos qui pourraient également vous convenir. ■

Orthèses plantaires pour les enfants

Est-ce qu'il serait avantageux de faire confectionner des orthèses plantaires sur mesure pour nos enfants? Nous pensons que le lit plantaire de toutes leurs chaussures serait ainsi parfaitement adapté.

Ursula K. de Berne

Il serait plus raisonnable et plus économique d'acheter des chaussures équipées d'un bon lit plantaire au lieu de faire réaliser des orthèses plantaires à chaque achat de chaussures. En outre, les orthèses plantaires ne sont recommandées que si le pied de l'enfant ne se développe pas correctement.

guéri une personne sourde. Est-ce que cela fonctionne aussi avec la vue?

Theo B. de St-Gall

La surdité et la déficience visuelle ne peuvent pas être traitées par la chiropratique. Une anecdote rapporte effectivement qu'un patient sourd avait retrouvé ses facultés auditives après avoir été traité par le Dr Daniel David Palmer (1845–1913), mais nous ne connaissons pas les détails. Nous supposons qu'un traitement de la colonne cervicale a influencé la sensation subjective de l'audition.

Vue et chiropratique

Je viens de lire qu'un chiropraticien avait

Douleurs dans le poignet

Afin de remédier aux douleurs que je ressens dans mes mains, je porte toujours un bandage autour de mon poignet lorsque je travaille avec mon ordinateur. Est-ce que le port continu d'un bandage peut affaiblir la musculature? Tanja B. de Zurich

Porter un bandage pour éviter que les douleurs ne deviennent plus intenses est raisonnable. En revanche, portez-le uniquement lorsque vous pratiquez une activité qui provoque ces troubles. Nous vous conseillons également de vous faire examiner par un chiropraticien qui sera peut-être en mesure de vous soulager définitivement. ■

Editeurs

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

Parution trimestrielle

Abonnement: CHF 25.- par an maximum
(adhésion à l'ASPC comprise)

Abonnement simple:

CHF 20.-

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, Buttens

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

Zürichsee Werbe AG
Laubisrütistrasse 44, 8712 Stäfa
Telefon 044 928 56 11
E-mail: info@fachmedien.ch, www.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, info@chirosuisse.info

A paraître dans le numéro 4/17

Le prochain numéro de «Colonne vertébrale & Santé» paraîtra en novembre 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, Tschannerstrasse 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-, Entspan-
nungs- 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, Bewe-
gungspädagogin, 056 223 25 75 oder senn-sabine@bluewin.ch

Vergünstigung für Mitglieder

gutschlafen.ch AG bietet Ihnen individuelle Be-
ratung 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 Infor-
mationen: 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, Wirbel- säulen-, Nacken- und Beckengymnastik

Basel: Gymnastikhalle Nonnenweg 64a:

Montag, 17.00–17.50, 18.00–18.50;

Mittwoch, 16.00–16.50, 17.00–17.50;

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

Mittwoch, 16.00–16.50, 17.00–17.50.

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,

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

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

Halle Dojo Budokai, Rosenstr. 21a:

Freitag, 17.30–18.20

Preis pro Lektion: Fr. 13.– für Mitglieder der

Vereinigung Pro Chiropraktik Region Basel; Fr. 15.–

für Nichtmitglieder. Auskunft und

Anmeldung: Frau R. Senn, 079 274 90 79



Pro Chiropratique Berne

info@prochirobern.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. In-
scription: 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

Chiogym

Bulle: Let's Go Fitness, Route du Verdel 22
(déplacement pour une année), mardi, 9h et 10h,
Laura Grande (F), 076 452 41 87.

Faoug: Studio Danse Balanced Bodies, Rte de
Salavaux 45, Dienstag, 8h30, Marjolein Schürch
(D+F), 026 672 16 56, Mittwoch, 10h, Kathrin
Mayer (D+F), 026 670 57 57, Donnerstag, 18h15,
Marjolein Schürch (D+F), 026 672 16 56.

Fribourg: Pensionnat Ste-Agnès, Rte des Bonnes-
fontaines 7, lundi, 18h45, Mireille Mauron (D+F),
079 772 74 77, mardi 19h, Randall Jones (D+F),

079 777 11 86, mercredi, 9h, et vendredi, 10h30, Laura Grande (F), 076 452 41 87.

Giffers: Sporthalle, Donnerstag, 17h30, Sandra Berger (D+F), 079 395 61 02.
Murten: Gymnastikraum, 1. Stock, Sporthalle der OS Murten, Mittwoch, 18h, Pascale Cuony (D+F), 079 533 08 83, Mittwoch, 19h, Anne Meissner (D), 076 613 25 70.

Payerne: Nouveau 2017! Halle de gym du collège de la Promenade, Route de la Grosse Pierre, lundi, 17h30, Karine Leuenberger (F), 079 823 82 06.

Romont: Halle de gym, Rue des Avoines (vieille ville), vendredi, 17h, Lucie Ogay (F), 079 532 35 16.

Villars-sur-Glâne: Dojo du Guintzet, Avenue Jean-Paul II 13, lundi, 8h15 et 9h30, et mercredi, 19h, Mireille Mauron (D+F), (2017 complet/besetzt).

Vuadens: Halle de gym, Mercredi, 19h, Frédérique Moret (F), 026 912 02 43.

Rechthalten: Zentrum Weissenstein, Montag, 18h45, Anita Buchs (2017 complet/besetzt).

Inscription (selon disponibilité) chez les monitrices ou moniteurs avant le premier cours : 275.-/an.

Anmeldung (je nach Verfügbarkeit) bei den jeweiligen Instruktoren/innen vor der ersten Lektion: 275.-/Jahr.

Plus d'infos/mehr Infos: www.prochirofribourg.ch

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 Oberer Kantonsteil

pro-chiropraktik.solothurn-ok@chirosuisse.ch

Chiro-Gymnastik-Kurse

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

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

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

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



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. Persönlich, 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

Nouveau président

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 Kurhäuser Schweiz» avec service de consultation
www.kuren.ch – téléphone 071 350 14 14

THERAPIE + TRAINING

med. Rücken-Center Zürich
www.rueckencenter.com
téléphone 044 211 60 80

*Pour CHF 200.– par an (4 éditions)
votre compagnie peut figurer dans ce
registre. Veuillez vous adresser au
numéro suivant: tél. 044 928 56 11
ou e-mail: info@fachmedien.ch*

Le nouveau président de l'association vaudoise est le Dr Lawrence Cornelius, rue de la gare 20, 1110 Morges, 021 801 71 35

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'adresser à Klara Nussbaumer, nklara@blueemail.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 erhalten, Muskeln stärken, sich der Körperhaltung bewusst werden. Sie können aus 4 Stunden und 2 Lokaltäten 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 Probeaktionen möglich.
Tel. 044 493 04 34



ChiroSuisse

Secrétariat central

Mme Priska Haueter, lic. phil.,
Sulgenauweg 38, 3007 Berne
tél. 031 371 03 01, fax 031 372 26 54
info@chirosuisse.info, www.chirosuisse.info

Chirogymnastik-Weiterbildungskurs 2017

Die SVPC führt auch dieses Jahr wieder einen Weiterbildungskurs durch. Dieser Kurs wird in deutscher Sprache durchgeführt (französische Erklärungen sind möglich!).

Kundenorientierte Interventionen aus Sicht des Yoga / Ayurveda

Ayurveda und Yoga stellen den Menschen und seine individuellen Charaktermerkmale ins Zentrum der Interventionen zur Erhaltung respektive Wiederherstellung der Gesundheit. In diesem Workshop beurteilen die Teilnehmenden anhand eines Selbsttests die eigenen, persönlichen Charaktermerkmale anhand ayurvedischer Prinzipien, und die folgende theoretische Einführung in diese Prinzipien befähigt die Teilnehmenden, die Patienten respektive Kunden in einem umfassenderen Kontext beraten und trainieren zu können. Die abschliessende Praxiseinheit zeigt Möglichkeiten, wie unterschiedliche Charaktertypen in der gleichen Lektion berücksichtigt werden können und geben Tipps und hilfreiche Anleitungen für eine individuelle umfassende Beratung.

Samstag, 4. November 2017, Bachlettenzentrum, Bachlettenstrasse 12, Basel

Programm: 12.00 Uhr Ankunft im Bachlettenzentrum in Basel, Anschliessend Kursbeginn.

14.30 Uhr Pause. 17.00 Uhr Kursende und Ausfüllen des Beurteilungsbogens.

Kursorganisation: Dr. Andreas Siegenthaler, Chiropraktor, Basel. Kursleitung: Markus Latscha

Kosten: Der Kurs wird von der SVPC offeriert. Kosten entstehen nur für Reise und Verpflegung (Selbstverpflegung).

Bitte melden Sie sich bis 31. Oktober 2017 per E-Mail beim Zentralsekretariat SVPC (isabel.winkler@sunrise.ch) an. Anmeldungen nach diesem Datum können nicht mehr berücksichtigt werden. Die Anmeldung ist verbindlich. Es erfolgt keine weitere Korrespondenz. Neu erlauben wir uns, bei unentschuldigter Absenz oder kurzfristiger Absage (später als 24 Stunden vor Kursbeginn) einen Unkostenbeitrag von CHF 50 in Rechnung zu stellen.

Wir freuen uns, dass Dr. Siegenthaler wiederum eine interessante und lehrreiche Tagung organisiert hat und Markus Latscha den Kurs in angenehmer Atmosphäre durchführen wird.

VOS ARCHITECTES SUISSES



ARCHITECTURE

MAISON FAMILIALE

IMMEUBLE

TRANSFORMATION



Nous construisons pour vous la maison de vos rêves!

Contactez nous - nous vous conseillerons volontiers!

RESORT COLLINA D'ORO

HÔTEL et RESIDENCE
AVEC SERVICES HÔTELIERS



Lugano, entouré par un paysage magnifique
et le lac, le Resort Collina d'Oro comprend un
hôtel exclusif avec 16 chambres doubles et 30 suites.
Le Resort Collina d'Oro comprend également de nombreux appartements
meublés, à louer pour séjours à court ou long terme.

A seulement quelques minutes du centre de Lugano,
avec une vue imprenable qui s'étend des Alpes à la mer,
le Resort Collina d'Oro comprend également de nombreux appartements
meublés, à louer pour séjours à court ou long terme.



WWW.RESORTCOLLINADORO.COM

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