

# Colonne *vertébrale*



Fr. 5.-

1 | 16

# *santé*

Organe officiel Pro Chiropratique

Plus important que  
vitesse et cylindrée



**Diagnostic:** Points trigger douloureux ■ **Sport et mouvement:** Pratiquer avec passion la marche nordique ■ **Le test:** S'abandonner à la paresse ■ **Traitement:** La chiropratique: pourquoi et comment?



## Erdmandelflocken

Jeder zweite leidet an Darmträgheit, häufig bedingt durch ballaststoffarme Ernährung. Eine effektive Hilfe sind die gutschmeckenden Erdmandelflocken.

- über 30% verdauungswirksame Ballaststoffe
- reich an Magnesium und Schutzvitamin E
- mit feinem Mandelgeschmack
- wertvoll für Allergiker



rossi-venzi ag, Manaröl, 7550 Scuol  
Tel. ++41 (0)81 864 10 74

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

S'engager ensemble pour le succès commun

## LES DROITS DES PATIENTS

Profitez de cette occasion  
et devenez membre sans tarder!

Association suisse de patients  
Pro Chiropratique (ASPC)  
Madame Isabel Winkler  
Tscharnerstrasse 22, 3052 Zollikofen  
Téléphone 031 911 27 27  
[www.chirosuisse.info](http://www.chirosuisse.info) (Patientenorganisation)



## PRÉSERVEZ VOTRE MOBILITÉ ! AVEC NOUS.

La maison Herag, une entreprise familiale Suisse, propose depuis 30 ans des solutions pour votre indépendance, votre sécurité et votre confort. En vous offrant, en plus, un service parfait.



Stannah

HERAG AG, Herag Romandie  
Clos des Terreaux 8, 1510 Moudon VD  
[info@herag.ch](mailto:info@herag.ch), [www.herag.ch/fr](http://www.herag.ch/fr)

Téléphone 021 905 48 00

Demande de documentation gratuite

Nom
Prénom
Rue
NPA/Lieu
Téléphone

## Pour des achats en toute tranquillité.



**BON**  
**CHF 20.-**  
Code:  
**BACK1-J**

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

Le coupon « BACK1-J » peut être utilisé  
une seule fois avec une commande de  
CHF 200.- et plus dans le supermarché  
ou la cave à vins, jusqu'au 31.05.2016.  
(Souscriptions exclues.)

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

**coop**

Pour moi et pour toi. @home



**La vie au quotidien** | Plus important que vitesse et cylindrée | «Des sièges ergonomiques et sûrs sont un critère important pour l'achat d'une voiture.» 4

**Sport et mouvement** | Pratiquer avec passion la marche nordique | «Avec la bonne technique, on a l'impression de voler!» 6



**Le test** | S'abandonner à la paresse | «Vous laissez-vous aller à la douceur du farniente ou êtes-vous plein d'entrain?» 8

**Cas tirés de la pratique** | Pas une question d'âge | «Du nourrisson au senior: la chiropratique s'adresse aux patients de tous âges.» 9



**Traitement** | La chiropratique: pourquoi et comment? | «Des impulsions précises et finement dosées rétablissent la fonction articulaire.» 10

**Nécrologie** | Laisser une trace aux générations futures | «Dr Raymond Sandoz, chiropraticien, 23.7.1929 – 18.1.2016.» 13

**Témoignage** | Dans un étai | «Je me demande pourquoi je n'avais pas pensé à cette solution plus tôt.» 14

**Point de vue politique** | Coûts avantageux, patients satisfaits | «Consulter un chiropraticien sans détour est une bonne solution.» 15



**Traitement** | Minuscules, mais douloureux | «La thérapie des points trigger n'est pas agréable. Mais elle est efficace.» 16

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

**Courrier des lecteurs · Impressum** 19

**Organisation de patients** 20

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

## Editorial



## Contagieux

La grippe est revenue. Il convient d'être prudent, aussi à cause du risque de contagion. Aujourd'hui, je vous propose une autre forme de contagion: devenez membre de Pro Chiropratique, la plus importante organisation de patients en Suisse. Laissez-vous gagner par cette contagion! Car elle immunise et préserve des attaques menées contre la liberté de choix et le portefeuille des assurés et des patients, pour ne citer que ce seul effet positif. Car le ton se durcit et l'on exige des «économies» dans la santé publique. Mais réaliser de telles «économies» signifie en majeure partie augmenter les coûts et réduire les prestations, au détriment des patients. Il est indifférent aux adeptes de l'épargne que leurs exigences s'opposent aux intérêts des patients et de ceux qui travaillent depuis des années avec succès de manière fiable et avantageuse – ils ne s'attaquent généralement qu'à ceux qui ne disposent pas d'un lobby puissant pour les défendre. Et bien qu'elle soit couronnée de succès, la chiropratique ne dispose pas d'un lobby très puissant. Si! Vous êtes ce lobby! Chaque membre contribue à la puissance de notre organisation, chaque membre supplémentaire la renforce. L'Association de patients Pro Chiropratique défend les intérêts des patients et assurés, et s'engage en faveur de la chiropratique – pour chacun d'entre vous! Pour devenir membre, consultez notre site [www.pro-chiropraktik.ch](http://www.pro-chiropraktik.ch) ou adressez-vous à votre chiropraticien. Et si vous en parlez à vos amis, vous en ferez encore davantage. Pour vous!

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



CHAUSSETTES FONCTIONNELLES AVEC SUPPORT ENERGY POINT BREVETÉ

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

**LENZ**  
since 1987

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

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

# Plus important que vitesse et cylindrée

« Des sièges ergonomiques et sûrs sont un critère important pour l'achat d'une voiture. »

Anne Peer

Une voiture avec des sièges inconfortables, non conformes aux normes de sécurité? Mieux vaut ne pas l'acheter. L'importance des sièges de voiture est souvent méconnue. Pourtant, un siège approprié est une assurance pour la sécurité, le confort et la santé du dos – surtout du conducteur qui ne peut pas simplement s'étirer et déplier les jambes au cours du trajet. Ainsi, les critères d'achat ne seront pas les mêmes pour un siège de voiture, une chaise de bureau ou un fauteuil: des coussins douillettes et un tissu design ne comptent guère en voiture. Le siège doit être ferme et recouvert d'un matériau antidérapant, amortir chocs et vibrations, être de forme ergonomique et réglable individuellement, confortable en été comme en hiver et remplir un rôle sécuritaire en cas d'accident.

Quelle que soit la vitesse ou la couleur, certains éléments sont indispensables et devraient faire l'objet d'un contrôle minutieux: la **hauteur du siège** doit être appropriée, sa **structure** doit être favorable à la colonne vertébrale, amortir les chocs et disposer d'un **soutien** efficace pour la **colonne lombaire**. Les **appuis-tête** doivent être correctement positionnés et le siège conducteur **facilement réglable** en fonction des besoins individuels. Un siège avec fonction Memory peut se révéler très pratique en cas de changement fréquent de conducteur.

Pour la **hauteur du siège**, les fabricants se basent généralement sur la taille moyenne d'un Européen pour concevoir leurs modèles. Les personnes de très grande ou très petite taille sont désavantagées et devraient veiller attentivement à la hauteur du siège, surtout au niveau des appuis-tête. La longueur de la surface d'assise, sa hauteur et son inclinaison doivent pouvoir être réglées afin que les cuisses reposent de manière détendue sur le siège. Dans le meilleur des cas, la profondeur de la surface d'assise correspond à la longueur des cuisses. La hauteur du siège doit permettre au conducteur de conserver une bonne vue d'ensemble de la route et du tableau de bord. Elle influence aussi la position du bassin et donc la cambrure de la colonne vertébrale. L'angle entre le dos et les cuisses est défavorable lorsque le siège

est trop bas. Souvent, le réglage de la hauteur du siège modifie l'angle d'inclinaison du dossier. Après avoir réglé la hauteur de siège, il convient donc d'ajuster le dossier. Il est également conseillé de vérifier si le volant se trouve encore à la bonne hauteur.

Le **dossier** du siège devrait disposer d'une structure stable favorable à la colonne vertébrale et soutenir le tronc avec son rembourrage ferme. Les protections latérales doivent assurer une posture droite et détendue et empêcher le corps de glisser, sans toutefois exercer de pression.

Un **soutien lombaire 4 voies** est un critère de qualité pour un siège de voiture. En forme de S, il soutient la cambrure naturelle de la colonne vertébrale et peut être réglé en profondeur et en hauteur.

Un bon siège de voiture est également équipé d'**appuis-tête** réglables en hauteur et en inclinaison. Ils sont indispensables et peuvent même sau-



ver la vie. Les personnes de grande taille doivent aussi pouvoir régler correctement l'appui-tête en position redressée. Aujourd'hui encore, certains conducteurs n'accordent pas assez d'attention à la position correcte des appuis-tête – leur rôle n'est pas seulement de fournir un appui confortable pour la nuque! Mal conçus ou mal réglés, ils exposent les automobilistes au «coup du lapin» et à des lésions irréparables au niveau des cervicales en cas de choc arrière, même à vitesse réduite. Les appuis-tête sont correctement positionnés lorsque l'arête supérieure de l'appui-tête se trouve à la même hauteur que le dessus du crâne en position redressée. L'écart entre la nuque et l'appui-tête ne devrait comporter que quelques centimètres, afin que l'appui-tête puisse remplir son rôle sécuritaire en cas de collision. Au cours du trajet, la tête ne devrait pas reposer sur l'appui-tête, le contact direct entre la tête et l'appui-tête restreignant la liberté de mouvement du conducteur. Des sièges de voiture de bonne qualité offrent également la possibilité de régler l'angle d'inclinaison de l'appui-tête. Les passagers aussi ont droit à la sécurité et leurs appuis-tête devraient pouvoir être réglés individuellement, même à l'arrière du véhicule. Depuis un certain temps, des appuis-tête «actifs» ou «proactifs» sont proposés sur le marché. L'appui-tête actif se presse contre l'arrière de la tête en cas de choc arrière et atténue le coup de fouet dans la phase de rebond, l'appui-tête proactif se met en position de sécurité en quelques millisecondes, avant tout mouvement du corps.

Les apparences sont parfois trompeuses. Le cuir assure certes un certain prestige, mais il peut s'avérer glissant: en cas de collision, le conducteur risque de glisser sous la ceinture de sécurité, et même du siège dans des situations extrêmes. Le tissu et les housses en microfibres sont antidérapants. Certaines options proposées pour les sièges (chauffage, massage, ventilation) sont agréables, mais ne sont pas réellement nécessaires.

En voiture, économies et prestige ne sont pas des critères de qualité. Un œil critique et un contrôle minutieux de la fonctionnalité, de la sécurité et du confort d'un siège de voiture sont bien plus importants, surtout pour les personnes qui passent beaucoup de temps derrière le volant: un siège de voiture optimal contribue à préserver la santé du dos. ■

## La position optimale

L'**espace** entre l'avant du siège et l'arrière du genou est de quelques doigts. Vos **jambes** sont légèrement pliées lorsque vous appuyez sur les pédales. Vos **mains** se trouvent toujours dans une position «à 10 h 10» sur le volant lorsque vous appuyez vos épaules contre le dossier et vous tenez le volant avec des bras légèrement fléchis. En position redressée, l'arête supérieure des **appuis-tête** – de tous les sièges – est **au même niveau** que le sommet du crâne et l'**écart** entre la nuque et l'appui-tête comporte moins de quatre centimètres.

# Pratiquer avec passion la marche nordique

« Avec la bonne technique, on  
a l'impression de voler! »

Héloïse Léger

Le jogging connaît de nombreux adeptes, mais il ne convient pas à tout le monde. Le nordic walking ou marche nordique, souvent indûment teinté de dérision, en est un proche parent. Contrairement au jogging, les chiropraticiens le déconseillent rarement à leurs patients. Le nordic walking consiste à parcourir une certaine distance en marchant rapidement et en s'appuyant sur des bâtons. Les bâtons soulagent d'environ 30 % la pression articulaire exercée sur les hanches, les genoux et les chevilles. Cette activité sportive s'adresse à toutes et tous, aux sportifs avertis comme aux seniors ou aux personnes qui travaillent en position assise et ne parcourent que quelque 500 mètres en cours de journée.

Discipline venue tout droit de Finlande, la marche nordique était à l'origine une technique utilisée par les skieurs nordiques pour entraîner efficacement le haut du corps durant l'été. Elle s'est implantée dans d'autres pays, devenant un véritable phénomène de mode entre les années 1997 et 2000. Des moniteurs ont été formés, des associations créées et le nordic walking a trouvé sa place dans les programmes de prévention des caisses maladies. Aujourd'hui, le nordic walking n'est plus un sport tendance, mais une activité sportive établie et reconnue, offrant la possibilité de se maintenir en forme sans sollicitation excessive de l'appareil locomoteur. Examinons d'un peu plus près cette pratique sportive qui allie de nombreux bienfaits.

Le nordic walking est bien plus qu'une simple marche à l'aide de bâtons. Il entraîne les bras et les jambes, la circulation sanguine et la coordination. L'utilisation de bâtons sollicite le buste et les muscles du dos. Par rapport à la marche traditionnelle, l'utilisation des bâtons, le mouvement de balancier des bras et l'exercice de coordination font travailler l'ensemble de la musculature. Le grand avantage de cette activité sportive est de pouvoir être pratiquée par tous, partout et au rythme de chacun, pour compenser le jogging par exemple ou s'entraîner à un autre sport d'endurance.

La pratique du nordic walking ne demande pas un gros équipement: des chaussures de sport ou de marche confortables et de bonne qualité ainsi que des bâtons appropriés. La longueur des bâtons est un élément fondamental, elle devrait être adaptée par un spécialiste. On recommande généralement qu'elle soit égale à 70 % de la taille corporelle. Les bâtons devraient être en fibres de carbone et de verre; les bâtons en aluminium n'amortissent pas les chocs qui se répercutent dans les articulations des bras et des mains. Les vêtements devraient correspondre aux conditions climatiques, des sous-vêtements fonctionnels sont conseillés en raison de la transpiration. Des marquages réfléchissants apportent une sécurité dans l'obscurité. Tous les terrains, en plaine comme en montagne, sont propices à la marche nordique, seuls les mouvements et la tenue doivent être appropriés.

Le nordic walking étant un sport d'endurance, il est recommandé de le pratiquer pendant au moins trente minutes d'affilée, sans marquer de pause. Les personnes non averties et celles d'un certain âge ne devraient s'entraîner que pendant 10 minutes trois fois par semaine pour commencer: le système cardiovasculaire et l'appareil locomoteur doivent pouvoir s'habituer aux nouvelles sollicitations.

La durée de l'entraînement est souple, ceux qui le souhaitent peuvent y consacrer une ou deux heures, en tenant compte toutefois de leur condition physique ou d'éventuelles douleurs. Un apport suffisant en liquides est essentiel pendant de longues randonnées. Comme pour toute activité sportive pratiquée à l'extérieur, il est conseillé d'éviter les grosses chaleurs et de ne pas oublier la bouteille d'eau.

La bonne technique est déterminante pour le succès et le plaisir. Le nordic walking exige des mouvements bien synchronisés au niveau des jambes, des bras et du corps. Seule la bonne pratique de cette activité donne «l'impression de voler». Avant de trébucher sur les bâtons, surcharger les poignets et les coudes ou solliciter excessivement la colonne vertébrale, il est vivement conseillé de suivre un cours d'initiation.

Si vous préférez vous entraîner seul, procédez par étapes: dans un premier temps, entraînez-vous à marcher rapidement sans bâtons pendant une demi-heure, sans vous essouffler. Après avoir trouvé un terrain adéquat, emportez les bâtons, sans toutefois les utiliser. Il s'agit surtout de coordonner les mouvements des bras et des jambes: jambe droite et bras gauche dirigés vers l'avant, puis jambe gauche et bras droit dirigés vers l'avant, les bras détendus près du corps se balançant d'avant en arrière en sens

contraire. Par la suite, entraînez-vous à l'utilisation active des bâtons: lorsque la jambe gauche est dirigée vers l'avant, la main droite pose le bâton au sol en le maintenant fermement pour une transmission optimale des forces. Simultanément, le bras gauche est dirigé vers l'arrière. Pendant que le bras droit exerce la poussée, la main gauche s'ouvre, le bâton se balance en souplesse vers l'avant et la main se referme, avant la nouvelle poussée exercée par le bras gauche. Les sangles des bâtons doivent être plaquées sur les mains. Le torse est toujours légèrement incliné vers l'avant, la longueur des foulées est plus grande qu'à la marche classique.

Au cours de l'entraînement, il convient également de veiller à la fréquence cardiaque appropriée, qui peut d'ailleurs être déterminée sans effectuer de grands calculs: votre fréquence cardiaque est correcte si vous êtes en mesure de parler en marchant. La fréquence cardiaque maximale optimale pour l'entraînement des personnes en bonne santé peut être définie avec la formule de la fréquence cardiaque par rapport à l'âge ( $220 - \text{âge}$  en années). L'endurance fondamentale est entraînée de 60 à 75% de la fréquence cardiaque maximale. Pour développer l'endurance de manière plus ciblée, l'entraînement est effectué de 75 à 85% de la fréquence cardiaque maximale.

La marche nordique permet aussi de perdre du poids: elle favorise la combustion des graisses en mettant à contribution 90% de la musculature. On dépense ainsi plus d'énergie en marchant avec des bâtons qu'avec la marche traditionnelle.

Comme avant de se lancer dans n'importe quelle activité sportive, il est conseillé de consulter un médecin pour exclure tout problème cardiovasculaire ou trouble de l'appareil locomoteur, surtout en présence de douleurs. ■



# S'abandonner à la paresse

« Vous laissez-vous aller à la douceur du farniente ou êtes-vous plein d'entrain? »

Anne Peer

Les uns parlent de quiétude, les autres de paresse. Quel type de personne êtes-vous? Cultivez-vous la paresse ou faites-vous de l'exercice pour rester en forme? Faites notre test!

**1. «Après dîner ne reste pas, mais va flâner mille pas.»**

- a) *Quelle idée saugrenue! Après un bon repas, je ne bougerai certainement pas!* (0 point)
- b) *Une promenade après les repas me fait toujours du bien.* (3 points)

**2. J'évite les personnes qui parlent constamment d'exercice physique, même si je viens de les rencontrer et qu'elles me sont sympathiques.**

- a) *Oui, les inconditionnels du sport sont bizarres.* (0 point)
- b) *Non, je pourrais peut-être les accompagner.* (3 points)

**3. De plus en plus de personnes font leurs achats sur Internet. En faites-vous partie?**

- a) *Non, je préfère faire du shopping. Je bouge et je rencontre du monde.* (3 points)
- b) *Tout à fait, c'est très confortable.* (0 point)

**4. Il est inutile de prendre le tram ou le bus pour un petit trajet.**

- a) *Exact, je préfère marcher.* (3 points)
- b) *J'ai un abonnement, donc je prends le tram, ne serait-ce que jusqu'à la station suivante.* (0 point)

**5. Je travaille en position assise.**

- a) *Je me lève toutes les heures pour bouger un peu.* (3 points)
- b) *Je ne quitte mon bureau que pour aller déjeuner ou en fin de journée.* (0 point)

**6. Une vie sans ascenseur est inconcevable de nos jours.**

- a) *J'évite les ascenseurs, je préfère emprunter les escaliers.* (3 points)
- b) *Une volée d'escaliers (au maximum!) c'est bien, l'ascenseur c'est mieux.* (0 point)

**7. Pendant mes loisirs, je me repose.**

- a) *Je ne quitte pas mon canapé ou mon fauteuil.* (0 point)
- b) *Diverses activités figurent toujours au programme de mon week-end.* (3 points)

**8. Le jardinage est pénible.**

- a) *C'est la raison pour laquelle je n'aurai jamais de jardin.* (0 point)
- b) *J'aime le jardinage, il me fait plaisir et me maintient en pleine forme.* (3 points)

**9. J'ai un abonnement au centre de fitness.**

- a) *Non, ça ne me tente guère.* (0 point)
- b) *Oui, j'y vais régulièrement pour rester en forme.* (3 points)
- c) *Non, je n'en ai pas besoin, je pratique une autre activité sportive.* (3 points)

**10. Le vélo électrique est à la mode, je viens aussi d'en acheter un.**

- a) *Oui, il remplace la voiture dans beaucoup de situations.* (3 points)
- b) *Non, je préfère un vélo traditionnel.* (3 points)
- c) *Non, avec ou sans assistance, le vélo c'est épuisant.* (0 point)

**11. Il faut se promener trois fois par jour avec un chien.**

- a) *Une bonne raison de ne pas vouloir de chien.* (0 point)
- b) *C'est bien, je reste en forme et ça ne coûte rien, sauf un petit effort de temps en temps.* (3 points)

**12. Une activité physique régulière empêche l'apparition de nombreux troubles liés à l'âge.**

- a) *Mais c'est fatigant – je préfère faire confiance à mon médecin.* (0 point)
- b) *Je le sais. Et je bouge.* (3 points)

**13. J'adore cuisiner.**

- a) *Oui, cela me fait plaisir et mon alimentation est équilibrée.* (3 points)
- b) *Pourquoi cuisiner? Le fast-food existe!* (0 point)

**0 à 10 points:** Vous appréciez la douceur du farniente et vous vous abandonnez sans regret à la paresse – bien que vous sachiez que ce ne n'est pas la bonne solution. Faites un peu d'exercice: devenir actif, c'est beaucoup plus facile que vous ne le pensez!

**11 à 30 points:** Vous aimez bouger, mais vous appréciez aussi la douceur du farniente. Mais ne soyez pas trop paresseux: vous savez que l'exercice physique vous fait du bien, n'est-ce pas?

**Plus de 30 points:** Vous avez de très bonnes habitudes. Persévérez dans cette voie pour entretenir votre forme et votre santé

**Attention:** Ce test s'adresse uniquement aux personnes en bonne santé.

Evaluation





## Pas une question d'âge

« Du nourrisson au senior: la chiropratique s'adresse aux patients de tous âges. »

Dr Fredrik Granelli, chiropraticien

Les troubles de l'appareil locomoteur apparaissent à tout âge – et des patients de tous âges consultent un chiropraticien. Le Dr Fredrik Granelli présente des cas tirés de la pratique.

### Grande et voûtée

Une élève âgée de 14 ans est la plus grande de sa classe et sa taille dépasse déjà celle de la plupart des garçons de son âge. Elle n'est pas très sportive: elle préfère se pencher sur ses livres. Ses parents s'inquiètent parce que la jeune fille se vautre sur sa chaise pour lire et travailler et ne se redresse pas comme ils le souhaitent. Ils craignent en effet des conséquences pour sa santé. La chiropraticienne consultée diagnostique une légère malposition de la colonne vertébrale qui empêche l'élève de se tenir droite. Son dos rond pourrait évoluer défavorablement au fil du temps. La chiropraticienne résorbe le blocage des articulations vertébrales et indique à sa patiente comment adopter une po-

sition assise dynamique – par exemple sur un ballon siège. Elle lui conseille des exercices de gymnastique ciblée pour renforcer et assouplir la musculature. Elle rassure aussi la jeune fille et lui explique qu'elle n'a pas besoin de se cacher à cause de sa taille: de nombreux adolescents courbent en effet le dos pour se rendre plus petits et conservent souvent par la suite cette posture défavorable.

### Hurler au lieu de dormir

Toute la famille en perd le sommeil: le bébé hurle pendant des heures, de préférence au cours de la nuit. Le pédiatre consulté diagnostique des coliques du nouveau-né, aussi appelées coliques du premier trimestre. Les scientifiques s'interrogent sur les causes de ces coliques, des médicaments autorisés efficaces ne sont pas disponibles et aucun traitement ne remporte pour l'instant l'adhésion unanime des spécialistes. Il semblerait qu'elles soient déclenchées par le système neurovégétatif: des malpositions au niveau de la nuque et de la colonne lombaire provoqueraient un flux d'informations erronées en direction de l'intestin. Au cours de ces dernières années, l'expérience et les études menées à ce sujet ont constaté que dans certains cas un traitement chiropratique permet de sou-

lager ou résorber les coliques. Les parents du bébé consultent une chiropraticienne disposant d'une formation com-

plémentaire en chiropratique pédiatrique. Après trois traitements, le bébé et sa famille retrouvent le sommeil.

### Constamment surchargé

Un graphiste âgé de 41 ans élève seul ses deux enfants en bas âge. Ses journées sont marquées par de longues heures de travail et des douleurs dans la nuque. Il n'a guère de temps à accorder à une activité sportive. Pour calmer les douleurs les plus intenses, il prend des antalgiques, ce qui arrive de plus en plus fréquemment. Il consulte un chiropraticien qui constate rapidement l'origine des troubles: une posture rigide au bureau, le manque de détente et d'activité physique, une position défavorable pendant le sommeil. De tels troubles apparaissent souvent lorsque l'appareil locomoteur est surchargé pendant la journée et ne trouve pas le repos nécessaire au cours de la nuit. Les mesures proposées par le chiropraticien sont simples: un traitement chiropratique de la musculature concernée, une chaise ergonomique et un comportement favorable au dos dans la vie quotidienne. Il explique aussi à son patient comment entretenir sa condition physique malgré ses journées chargées. Le patient suit les conseils de son chiropraticien. Après quatre semaines, il se porte nettement mieux.

### Circonstances aggravantes

Un agriculteur de 82 ans se trouve «de plus en plus tordu», mais pense que c'est une conséquence normale de l'âge. Il ressent aussi des douleurs dorsales de plus en plus intenses, ce qu'il estime normal. Il ne voit guère l'utilité d'un traitement, mais sa fille le pousse à consulter un chiropraticien. Des décennies de travail dans des conditions difficiles, une alimentation déséquilibrée et pauvre en calcium pendant l'enfance et une surcharge de l'appareil locomoteur ont provoqué des malpositions et une ostéoporose. Le patient est traité dans le cadre d'une approche interdisciplinaire: une ostéodensitométrie permet de déterminer le degré d'ostéoporose, des médicaments freinent l'évolution de la maladie et les blocages sont résorbés par un traitement chiropratique. Le patient est rapidement soulagé et retrouve une plus grande mobilité. ■



# La chiropratique: pourquoi et comment?

« Des impulsions précises et finement dosées rétablissent la fonction articulaire. »

Dr Marco Vogelsang

Certains patients ne se posent pas de questions sur la chiropratique, l'essentiel pour eux est de trouver un soulagement. D'autres en revanche souhaitent savoir exactement pourquoi des impulsions précises et finement dosées – parfois même une seule – exercent une telle influence sur l'articulation, rétablissent sa mobilité et soulagent les douleurs.

Au cours de son traitement, le chiropraticien utilise différentes **techniques manuelles** – donc des techniques appliquées à l'aide de ses mains – pour résorber le **blocage** d'une articulation ou rétablir sa mobilité. Il mobilise l'articulation à l'aide d'une impulsion manuelle, précise et finement dosée. Le traitement chiropratique ne dépasse jamais les limites physiologiques de l'articulation. L'impulsion appliquée sépare l'une de l'autre les **surfaces articulaires bloquées** et rétablit entièrement ou partiellement la mobilité

articulaire. Le chiropraticien ne déboîte jamais une articulation, et ne la remboîte pas.

Observons à présent pas à pas (et geste après geste) le travail d'un chiropraticien qui traite une articulation – les articulations vertébrales sont aussi des articulations. Nous apprenons ainsi à connaître les acteurs corporels impliqués et leurs tâches respectives.

Les vraies articulations s'unissent les unes aux autres au niveau de **surfaces glissantes** en cartilage. La **capsule articulaire** contient le liquide synovial et entoure la plupart des articulations. Le liquide synovial assure la nutrition du **cartilage articulaire**, la lubrification des **surfaces articulaires** et exerce une fonction d'amortisseur. Les capsules articulaires, les **ligaments**,





les tendons et la dépressurisation à l'intérieur de la capsule articulaire maintiennent en contact les structures de l'articulation. A noter: les ligaments relient les os les uns aux autres, les tendons assurent la liaison entre les **os** et les muscles. Les **tendons** transmettent aux articulations la force exercée par les **muscles**.

Deux types d'articulations existent: les vraies articulations sont composées de deux **partenaires articulaires** séparés par une **fente articulaire** et maintenus par la capsule articulaire. Le corps humain comporte environ 100 vraies articulations, mais aussi 250 **articulations synarthroses** à mobilité réduite, reliées au cartilage ou à des ligaments et tendons.

Les muscles sont les éléments actifs d'une articulation: ils ont une **tension de base**. Le système nerveux détermine et contrôle la tension de base qui augmente à chaque stimulation – par exemple en situation de stress, après la consommation de caféine ou de nicotine. Des **récepteurs** présents dans les articulations, les muscles, les tendons, les ligaments et la peau font office de capteurs. Ils enregistrent les stimuli internes et externes comme pression, extension, chaleur et froid, «traduisent» ces sensations en un langage compréhensible pour le système nerveux et les transmettent à la **moelle épinière**, le prolongement du **cerveau**. Les différentes informations y sont interprétées avant d'être retransmises.

Plus le flux d'informations en direction du cerveau et de la moelle épinière est important, plus nombreux seront les messages adressés aux récepteurs articulaires, aux muscles et au système nerveux végétatif. Suite à une blessure du pied par exemple, des informations en plus grand nombre seront adressées à la moelle épinière et au cerveau pour y être interprétées. Par la suite, des messages plus nombreux sont envoyés aux muscles correspondants: la tension nerveuse augmente, ainsi que la **douleur**. En général, lorsqu'une information est transmise à la moelle épinière par une certaine région corporelle, la réponse est envoyée dans la même zone: suite à la blessure du pied, des ordres d'intervention sont transmis principalement aux muscles du pied, de la cuisse et de la jambe.

**L'état de la colonne vertébrale** exerce ainsi une grande influence sur le système nerveux: lorsqu'elle est en bonne santé, les articulations vertébrales n'émettent que peu de messages en direction de la moelle épinière et du cerveau et les informations adressées aux muscles ne sont pas très nombreuses: la tension musculaire est normale et la musculature est prête à travailler.

En revanche, lorsque le fonctionnement de la colonne vertébrale est entravé par une articulation vertébrale bloquée, les récepteurs des articulations vertébrales émettent des informations

# Traitement

plus nombreuses en direction de la moelle épinière et du cerveau. Des messages en plus grand nombre sont envoyés par la suite à la musculature de la zone concernée, mais également dans les régions avoisinantes: les muscles des articulations périphériques captent également ces messages.

Les muscles augmentent à présent leur tension de base. Ils se contractent démesurément pendant l'effort. L'accroissement de la tension musculaire diminue l'**irrigation sanguine** dans les muscles et donc leur approvisionnement en «carburant» musculaire. Les cellules musculaires ne parviennent plus à se décontracter et la fonction musculaire est perturbée, les muscles ayant perdu **tonus et vitalité**.

Cette situation déclenche irrémédiablement un engrenage: l'articulation concernée est **mal sollicitée**. Par rapport à une articulation saine, des forces de traction et de pression différentes et excessives interviennent à chaque mouvement. Cartilage, capsule articulaire, ligaments et tendons sont affectés, dans la même mesure que la musculature environnante qui doit à présent effectuer des tâches inhabituelles. Les conséquences: dysfonctionnement, inflammations des tendons et des bourses muqueuses, blessures musculaires et douleurs. Pour les éviter, le patient adopte une **posture de ménagement** qui, à son tour,

surcharge les articulations et les muscles intacts – qui seront eux aussi endommagés au fil du temps.

C'est à ce niveau qu'intervient le **chiropraticien**: sa tâche est d'**interrompre l'engrenage de la douleur**. Le traitement chiropratique résorbe le dysfonctionnement, par exemple le blocage d'une articulation vertébrale. Il réduit ainsi le flux d'informations en direction de la moelle épinière, la musculature n'est plus submergée de messages et sa tension de base se normalise. La fonction musculaire s'améliore, la sollicitation excessive diminue, les irritations et les inflammations sont atténuées.

Un léger **craquement** est parfois perçu au cours du traitement: une décompression se produit dans l'articulation lorsque le chiropraticien sépare les éléments osseux les uns des autres; certains composants du liquide synovial prennent une forme gazeuse et produisent ce son caractéristique, mais indolore.

Les troubles articulaires sont souvent insidieux et les patients ne les interprètent pas correctement. Les troubles chroniques répondant moins bien au traitement, une consultation chez un chiropraticien est conseillée dès les premiers symptômes de troubles articulaires. Il tentera de résorber rapidement les troubles, afin d'empêcher une évolution vers la chronicité. ■

## A force de rester **silencieux**,

on se condamne  
au silence.

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

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

# Laisser une trace aux générations futures

« Dr Raymond Sandoz, chiropraticien,  
23.7.1929 – 18.1.2016 »

Drs Eric Faigaux, Jean-Paul Lädermann,  
Roland Schönenberger, chiropraticiens

Raymond Sandoz est décédé subitement le lundi 18 janvier 2016. Il a marqué la profession et plusieurs générations de chiropraticiens de manière très importante.

«... il était le scientifique parmi nous.»  
(René Bosshard – Evilard, au sujet des années d'études de Raymond Sandoz au National College à Chicago)

«... il a occupé un rôle déterminant, déjà pendant mon assistantat. Je l'aimais bien, professionnellement toujours en quête du savoir.» (Marco Nardini – Grenchen)

«... il m'avait déjà conseillé en 1965 lors de ma décision d'étudier la chiropratique, et ensuite pendant toute ma formation professionnelle. Ainsi, le fait de reprendre sa succession comme responsable de la formation continue en 1984 fut un grand honneur pour moi. Pendant toutes les années de relations professionnelles et amicales, les discussions étaient toujours très intéressantes, mais aussi distrayantes et joviales. Un cordial merci, Raymond, pour tout ce que tu as pu nous donner, à la profession et à moi.» (Eric Faigaux – Zimmerwald)

«... rentré des USA plein d'enthousiasme, mais aussi de naïveté, un an d'assistantat chez Raymond a structuré mes connaissances acquises à Chicago. Pendant cette période, il m'a littéralement appris l'esprit critique. Les deux premiers ouvrages dont il m'a suggéré la lecture furent: L'introduction à la médecine expérimentale de



Claude Bernard et le Dr Knock de Jules Romain. J'étais déjà à des lieues du dogmatisme chiropratique américain. Puis grâce à sa passion et sa disponibilité pour un stagiaire (je fus son premier), les discussions hors consultation étaient sans fin. Il abordait les échecs thérapeutiques sans retenue ce qui n'était certes pas le cas dans le monde académique outre-Atlantique où les succès semblaient la norme. Raymond a donné un sens à mon travail. Sans son impulsion, mon métier n'aurait pas été la même source de plaisir. Je lui dois donc une énorme reconnaissance. Merci Raymond, ton esprit te survivra.» (Jean-Paul Lädermann – Genève)

«... Raymond Sandoz a influencé ma carrière chiropratique. En tant qu'étudiant, j'étais impressionné par l'excellente qua-

lité de ses publications dans les *Swiss Annals*, considérées d'un oeil critique au cours de ma thèse.» (Roland Schönenberger – Bienne)

Raymond Sandoz retrouvait régulièrement René Bosshard à La Neuveville, à mi-distance entre Bienne et Neuchâtel, pour le repas de midi, la dernière fois deux semaines avant son décès. Lors de ces rencontres, les discussions au sujet du développement actuel et bien sûr aussi du passé de la chiropratique étaient toujours engagées, parfois aussi très animées. Avec Erwin Lorez décédé en 2011, Raymond et René ont formé le trio qui, après les études communes à Chicago, a marqué depuis 1952 l'évolution de la chiropratique en Suisse de manière décisive.

Raymond Sandoz était actif dans le procès de législations cantonales, particulièrement à Berne. Pendant de longues années, il a été membre du comité de l'Association Suisse des Chiropraticiens. C'est aussi dans ce cadre qu'il a été responsable de la formation continue et qu'il a initié, à partir de 1960, les premiers cours de formation post-grade (aujourd'hui CE-Course). Ces cours ont permis la création des «Annals of the Swiss Chiropractors Association», dans lesquels Raymond Sandoz a publié entre 1960 et 1989. Ces Annals bénéficient, encore aujourd'hui, d'un grand respect international.

En Suisse, Raymond Sandoz a organisé et dirigé le cours pour les assistants chiropratiques, et il était examinateur dans la commission d'examen intercantonale. Depuis 2001, il était membre d'honneur de l'Association Suisse des Chiropraticiens. Internationalement, il était un lecteur recherché, il a participé de manière importante au développement du collège AECC en Angleterre et il a présidé le comité professionnel de l'ECU. ■

## Dans un étau

« Je me demande pourquoi je n'avais pas pensé à cette solution plus tôt. »

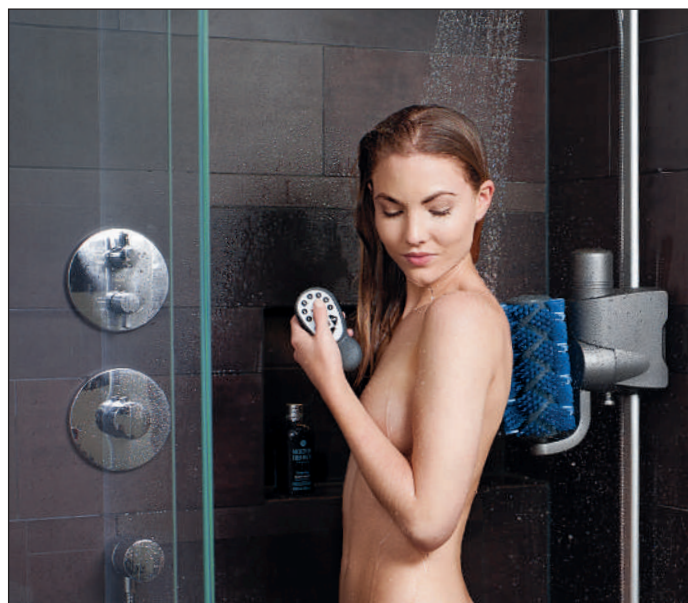
Ma tête était compressée, comme prise dans un étau, les douleurs ne voulaient pas disparaître, mais s'intensifiaient. Pourtant je ne faisais pas la fête du soir au matin, je ne buvais pas d'alcool et j'avais cessé de fumer. Elles n'apparaissaient pas seulement en situation de stress, pas parce que j'avais faim ou soif, ou que je manquais de mouvement ou de sommeil, mais survenaient brusquement.

Les migraines ont été exclues et l'IRM ordonnée après quelques semaines de douleurs ininterrompues n'a rien révélé. La relaxation ne m'a pas aidée, l'activité physique me soulageait, mais un peu seulement. Les douleurs disparaissaient parfois, mais je savais qu'elles reviendraient. Les analgésiques me soulageaient aussi, mais qui aime en prendre constamment, surtout à forte dose? Aujourd'hui, je me

demande pourquoi je n'avais pas pensé à cette solution plus tôt: un chiropraticien a diagnostiqué un dysfonctionnement de la colonne cervicale, la cause de mes épouvantables maux de tête. Cinq traitements, suivis de trois autres quatre semaines plus tard m'ont soulagée. Depuis neuf mois, je ne ressens plus de douleurs. J'ai encore un peu de mal à y croire, mais ce traitement simple m'a aidée et j'apprécie chaque nouvelle journée vécue sans douleurs.

*Myrta Gremmler\*, vendeuse, est âgée de 45 ans. Dans «Colonne vertébrale & santé», nous publions les expériences vécues par les patients. Si vous souhaitez que votre histoire soit également publiée, adressez-vous à [info@pro-chiropraktik.ch](mailto:info@pro-chiropraktik.ch).*

\*Nom modifié par la rédaction



Profitez chaque jour d'une douche unique: c'est un plaisir

**Aglaja**<sup>®</sup>  
SWISS MADE

### Nouveau système de douche Aglaja

Le nouveau système de douche supérieur se dirige grâce à la télécommande intuitive qui permet d'adapter le massage à vos besoins personnels.

### Favorise une peau saine

Les massages à la brosse sont agréables et bienfaits, ils sont particulièrement vivifiants. Ils améliorent la circulation sanguine, stimulent le système cardiovasculaire et animent le métabolisme. La brosse rotative Aglaja soigne la peau avec ménagement grâce aux poils arrondis.

### Libère les tensions

L'eau chaude et l'effet stimulant du système de douche Aglaja : cette combinaison soulage les tensions musculaires dans la partie du dos, des épaules et de la nuque.

### Bien-être pur

Massage, nettoyage et peeling, suivi l'application de produits de soins corporels ou crèmes: accordez-vous un moment de bien-être lors de votre douche quotidienne.

Le système de douche Aglaja est composé d'un accu, et peut être installé sans difficultés dans toutes les douches et les salles de bains.

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

# Coûts avantageux, patients satisfaits

« Consulter un chiropraticien sans détour est une bonne solution. »

Priska Haueter, lic.phil.hist.



La moitié de la population suisse se plaint de maux de dos. Les problèmes de l'appareil locomoteur provoquent des coûts annuels estimés à 14 milliards de francs, soit 1750 francs par dos. Au cours des prochaines années, le développement démographique ne manquera pas de s'accompagner d'une augmentation des coûts. Mais ces coûts plus ou moins directs ne sont qu'un aspect de la situation: les maux de dos sont l'une des principales causes d'incapacité de travail, de consommation d'antalgiques à doses élevées et d'inactivité physique. Les conséquences sont généralement l'isolement et un désavantage social.

Il est établi aujourd'hui que si les patients atteints de douleurs dorsales consultaient en premier lieu un chiropraticien, le spécialiste des troubles de l'appareil loco-

moteur, les coûts baisseraient d'environ 400 francs par personne, ce qui ne serait pas seulement dans l'intérêt de la santé publique, mais aussi des patients qui auraient ainsi la possibilité de réduire leur consommation d'antalgiques et d'améliorer leur qualité de vie, d'un point de vue professionnel, social et physique. Cette démarche permettrait en outre de répondre à une revendication sensée des milieux politiques: choisir la variante de traitement la plus avantageuse sur le plan financier.

Comme la politique devrait se baser sur des faits concrets, nous avons mandaté une étude de cohorte: l'observation de deux groupes de patients comparables. Les personnes retenues étaient des patients qui lors d'un premier contact avec un prestataire suisse de télémédecine avaient indiqué des douleurs du dos, des épaules ou des hanches. Les participants du premier groupe avaient d'abord consulté un médecin de famille, ceux du second groupe ont directement sollicité un chiropraticien.

Un questionnaire de satisfaction concernant l'efficacité du traitement et l'appréciation des prestations a été adressé quatre mois plus tard aux patients participants. Durant la même période, les coûts par patient ont été déterminés par analyse de la banque de données de la caisse maladie partenaire. Les deux groupes de patients ont bénéficié des soins adéquats, ce qui constitue l'un des aspects positifs de notre système de santé: les patients sont

rapidement pris en charge et trouvent un soulagement.

L'étude a révélé que le groupe qui avait consulté d'emblée un chiropraticien a témoigné d'une satisfaction plus marquée à l'égard du traitement. En outre, le coût du traitement chiropratique était nettement plus avantageux financièrement. La revue médicale américaine réputée «Journal of Manipulative and Physiological Therapeutics (JMPT)» a accepté la publication de cette étude.

L'étude démontre ainsi que la chiropratique est efficace et appropriée, avantageuse et sûre, pour traiter les maux du dos. En d'autres termes: les coûts du traitement chiropratique sont moins élevés, les patients sont plus satisfaits.

La moitié de la population suisse souffre régulièrement du dos. Dans la plupart des cas, les douleurs affectent la capacité de travail. Les coûts sont énormes. Les chiropraticiens, au bénéfice d'une formation et d'une formation postgrade en médecine et en chiropratique de huit à neuf ans, sont les premiers interlocuteurs à solliciter en cas de problème de l'appareil locomoteur.

Cette étude présente de manière irréfutable les expériences individuelles vécues par un grand nombre de patients, ce dont nous sommes très heureux. Elle consolide la position de la chiropratique dans le paysage de la santé publique – et de ce fait la position des assurés et des patients. ■

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

# Minuscules, mais douloureux

« La thérapie des points trigger n'est pas agréable. Mais elle est efficace. »

Dr Marco Vogelsang, chiropraticien

Le nom de ces petits points situés dans la musculature est très éloquent: points gâchette ou points trigger, c'est-à-dire déclencheurs en anglais. Les points trigger sont de petites tensions musculaires locales et douloureuses qui peuvent irradier dans des parties corporelles plus ou moins éloignées. Sachant que la masse musculaire représente environ deux cinquièmes du corps humain, on comprend aisément que les points trigger occupent un rôle prépondérant dans de nombreuses douleurs de l'appareil locomoteur.

Comment se constituent les points trigger et pourquoi? Toutes les substances indispensables au bon fonctionnement de la musculature sont véhiculées par le système sanguin. Des éléments énergétiques comme le glucose et le glycogène font partie de ces substances et sont par exemple issus de pommes de terre, de pâtes ou de sucre. Ils sont transmis aux fibres musculaires qui les absorbent pour les transformer en adénosine triphosphate (ATP), nécessaire à la décontraction musculaire. Si un groupe musculaire se contracte fortement sur une certaine période, la pression exercée sur les vaisseaux sanguins entrave et empêche le transport du glucose vers la fibre musculaire: le muscle gêne sa propre alimentation en ATP. Conclusion: le muscle ne se décontracte plus et la crispation provoque un point trigger.

Certaines circonstances peuvent favoriser l'apparition d'un point trigger. Un apport trop faible en hydrates de carbone pendant un régime alimentaire diminue la quantité du glucose disponible et limite ainsi la fourniture d'ATP, indispensable à la décontraction musculaire. Une mauvaise posture et un manque d'activité physique ont les mêmes effets. Les points trigger peuvent aussi être la conséquence d'une blessure: lorsqu'un signal nerveux déclenche une tension musculaire, une substance chimique,

libérée par une terminaison nerveuse, est immédiatement réabsorbée. La fibre musculaire qui capte le signal sait ainsi qu'elle doit se contracter, puis se détendre. Une terminaison nerveuse endommagée par une blessure est certes en mesure de répondre au signal en libérant cette substance, mais elle ne pourra plus la récupérer. La musculature reste contractée et un point trigger apparaît.

En outre, les troubles de la colonne vertébrale, les blocages, les hernies discales et les inflammations associées irritent les segments nerveux environnants, le flux d'informations en direction du muscle augmente et provoque des tensions, puis des points trigger. Des facteurs externes peuvent aussi irriter continuellement le système nerveux et le pousser à adresser au muscle un surplus d'informations. La tension musculaire de base appelée tonus ne cesse de croître et le risque d'une contracture permanente augmente. Le stress par exemple stimule le système nerveux et peut ainsi favoriser l'apparition de points trigger.

Les douleurs provoquées par les points trigger se manifestent fréquemment dans leur environnement immédiat. Mais elles peuvent aussi irradier dans des zones plus éloignées, surtout lorsqu'une pression est exercée sur le point trigger. Souvent, un point trigger dans la musculature des hanches prend l'apparence d'une sciatique. Lorsque le point trigger est localisé dans la région des épaules, la douleur peut s'étendre aux tempes et aux bras. Il est généralement admis que de nombreux syndromes douloureux trouvent leur origine dans les points triggers et des symptômes associés surprenants sont parfois observés.

Les points trigger répondent bien à différentes thérapies, même si le patient souffre depuis de longues années. Mais il convient





de noter que le patient sera soulagé et guéri plus rapidement et plus facilement si le traitement intervient dès l'apparition des troubles. Un traitement intervenant en temps utile permet aussi de prévenir les surcharges dues à une posture de ménagement.

Le but de la thérapie des points trigger est de faire céder durablement la contracture permanente des fibres musculaires. La méthode de soins habituelle consiste à exercer une forte pression sur le point concerné ou à effectuer un massage ponctuel, ce qui a pour effet de réduire la raideur musculaire chronique, d'améliorer l'irrigation sanguine et par conséquent l'approvisionnement en ATP.

La pression exercée sur un point trigger n'est pas agréable, mais le traitement est très efficace. Le chiropraticien utilise souvent un spray réfrigérant ou une compresse froide pour désensibiliser la zone concernée. La vitamine C, qui contribue à assurer la solidité des tissus, a aussi des influences positives sur le traitement.

Les autres méthodes utilisées sont le stretching après un refroidissement de la région douloureuse, l'acupuncture du point trig-

ger (Dry Needling) et, en cas de troubles sévères, une anesthésie locale par injection.

Les points trigger peuvent avoir des conséquences longues et lourdes s'ils ne sont pas traités en temps utiles: les articulations sont sollicitées outre mesure, car le patient cherche à éviter la douleur et les surcharge inconsciemment en adoptant une posture de ménagement. Ces surcharges peuvent provoquer une arthrose, le manque d'exercice physique entrave aussi la mobilité articulaire.

Certains thérapeutes éprouvent parfois une réticence à appliquer la thérapie des points trigger: en effet, le traitement est désagréable et le praticien ne souhaite pas infliger des douleurs supplémentaires à son patient. L'expérience prouve cependant que les patients tolèrent bien ce traitement, surtout dans la perspective d'une amélioration après des mois de souffrance. Grâce à ses connaissances diagnostiques spécifiques, le chiropraticien sait reconnaître les points trigger et les différencier des troubles de la colonne vertébrale qui irradient dans des régions avoisinantes. Après son traitement, il saura aussi expliquer à son patient comment éviter l'apparition de nouveaux points trigger. ■

# Nouveautés & valeurs sûres



## Important pour la génération 60 et plus

Le départ à la retraite entraîne de nombreux changements. Les journées des seniors connaissent un rythme différent, ils sont de plus en plus adeptes de voyages, les activités de loisirs prennent plus d'importance. Les modifications organiques sont en revanche moins perçues. En effet, elles ne se produisent pas du jour au lendemain, mais au cours d'un processus lent et progressif. En prenant de l'âge, les sensations de faim et de soif diminuent, les seniors mangent et boivent moins. L'alimentation est souvent déséquilibrée et le corps absorbe moins efficacement des éléments nutritifs essentiels. Une alimentation équilibrée est pourtant particulièrement importante à cette étape de la vie. Les compléments alimentaires bio sont un complément idéal et favorisent une meilleure qualité de vie à un âge avancé. Les différents compléments alimentaires biologiques de pro sana vous aident à combler d'éventuelles carences en fournissant à l'organisme ce dont il a besoin ou en reconstituant les réserves naturelles au cours de l'hiver. ■ [www.prosana.ch](http://www.prosana.ch), tél. 061 715 90 00



## Finis le stress des courses!

Chez coop@home, le supermarché en ligne de Coop, vous trouverez plus de 13 000 articles et plus de 1200 vins millésimés, proposés aux mêmes prix qu'en magasin. Faites vos achats chez coop@home et profitez de la livraison à domicile à l'heure près: voilà une bonne occasion de remplir votre cave ou votre réfrigérateur sans avoir à porter de lourds cabas. C'est simple et pratique! ■ [www.coopathome.ch](http://www.coopathome.ch)

## Un siège polyvalent

Siège intelligent pour s'asseoir, se détendre et s'allonger: la société THERGOfit implantée à Bad Ragaz est connue pour ses innovations en termes de sièges ergonomiques. Avec le système de sièges THERGOstar, le fondateur de l'entreprise Rudolf Zwicky propose une nouveauté exclusive dans l'univers du mobilier: le siège se déplace aisément de pièce en pièce et s'adapte à différentes activités comme manger, lire, regarder la télévision, se détendre et s'allonger. Grâce à un système hydraulique, le dossier et la hauteur peuvent être réglés en position assise, allongée ou semi-allongée, en quelques gestes seulement. Poids supporté: 130 kg. L'entreprise propose aux personnes intéressées de tester pendant trois semaines ce siège exclusif. ■ [Rueckenzentrum THERGOfit, Bad Ragaz](http://Rueckenzentrum.THERGOfit,BadRagaz), tél. 081 300 40 40, [www.thergostar.ch](http://www.thergostar.ch).



## Devenir homéopathe



L'école d'homéopathie classique de Zurich (Schule für klassische Homöopathie Zürich - SkHZ) propose un cursus complet en homéopathie classique dans le cadre d'une formation continue en cours d'emploi. Un nouveau cours de formation débutera en août 2016. Des personnes atteintes d'un problème de santé physique ou psychique consultent une ou une homéopathe pour trouver un soulagement à leurs troubles. Une formation approfondie est indispensable à la réussite de cette activité professionnelle. L'école d'homéopathie classique de Zurich (Schule für klassische Homöopathie Zürich) propose un concept de formation de haut niveau, moderne et orienté vers la pratique. La formation continue en cours d'emploi dure trois ans, à raison d'une journée de cours par semaine. Elle est reconnue par les caisses maladies (assurance complémentaire). ■ [Schule für klassische Homöopathie Zürich](http://Schule für klassische Homöopathie Zürich), tél. 041 760 82 24, [www.skhz.ch](http://www.skhz.ch), [schule@skhz.ch](mailto:schule@skhz.ch)

## Le coach du dos

Notre société souffre de la sédentarité. Pourtant, le mouvement est le meilleur remède contre la plupart des douleurs dorsales. Le livre des éditions Beobachter (conseils aux consommateurs) «Mein Rücken-Coach» présente des exercices pour entretenir durablement la santé du dos. Au cours de votre entraînement, augmentez l'intensité de l'exercice pratiqué dès que vous le maîtrisez. Afin qu'ils soient efficaces, les exercices devraient être effectués de manière correcte: adoptez la posture appropriée, concentrez-vous, coordonnez vos mouvements et veillez à votre respiration. Essayez d'effectuer l'exercice suivant: tenez-vous debout, les pieds écartés à la largeur des épaules, le dos redressé et le torse tendu. Levez une jambe jusqu'à ce que la cuisse soit parallèle au sol. Gardez le buste bien droit, maintenez cette position pendant au moins trois secondes et changez de jambe. Répétez cet exercice dix à vingt fois. Commandez sans tarder votre programme d'entraînement complet et ses précieuses informations! ■ 240 pages, brochure avec rabat, CHF 29.90, 1re édition, avril 2015, éditeur: Ligue suisse contre le rhumatisme, ISBN 978-3-85569-892-9





# Courrier des lecteurs • Impressum

## **Douleurs dorsales et poumons**

*Mon père (61 ans) a consulté un chiropraticien après quelques semaines de douleurs dorsales. La radiographie effectuée a mis en évidence une masse suspecte et le chiropraticien a prié mon père de consulter rapidement un spécialiste. Malheureusement, mon père souffre d'un cancer du poumon à un stade très avancé. Je suis très contrariée, car mon père consultait régulièrement son médecin de famille et le chiropraticien est le seul à avoir décelé la maladie, bien qu'il ne soit pas un spécialiste de cette pathologie. Est-ce que la maladie n'aurait pas pu être dépistée à un stade plus précoce?* Sibylle P., Bâle

Le poumon étant un organe indolore, un cancer du poumon est uniquement dépisté lorsqu'il provoque des troubles. Dans le cas de votre père, ces troubles sont des maux du dos, la tumeur entravant le fonctionnement de la colonne vertébrale. Le chiropraticien a souhaité connaître l'origine des douleurs dorsales et identifié une tumeur. Le médecin de famille n'est pas en cause et les proches sont injustifiés: un cancer du poumon est généralement dépisté par hasard, sauf en présence de symptômes justifiant des examens systématiques. Les personnes qui ne présentent aucun symptôme ont la possibilité de se soumettre à un dépistage par scanner thoracique à faible dose (CT) dans le cadre d'un programme ciblé également disponible en Suisse. Dans la plupart des cas, cet examen, destiné surtout aux fumeurs et anciens fumeurs, permet de diagnostiquer la maladie à un stade très précoce et guérissable.

## **Modèle médecin de famille et chiropratique**

*Je suppose que je ne pourrais plus consulter mon chiropraticien après avoir souscrit un modèle médecin de famille. Comment éviter cette situation? Mon épouse et moi-même avons toujours été soulagés par le traitement chiropratique.*

Franz S., Berne

Les prestations fournies par les chiropraticiens sont prises en charge par l'assurance de base obligatoire des caisses maladies, ainsi que par les assurances accidents, l'AI et les assurances militaires. Une recommandation du médecin de fa-

mille n'est pas nécessaire. Toutefois, si vous deviez renoncer au libre choix du médecin face à votre caisse maladie et opter pour un modèle médecin de famille ou une structure HMO (centre de santé de la caisse maladie), vous n'aurez plus la possibilité de consulter librement un chiropraticien ou un spécialiste. Ceci est le prix d'une prime avantageuse. Avant de vous affilier à un modèle médecin de famille, demandez à votre médecin de famille ce qu'il pense de la chiropratique. Adressez-vous à l'organisation des patients Pro Chiropratique si la prise en charge du traitement chiropratique par la caisse maladie devait vous être refusée. ■

## **Règles douloureuses**

*Je souffre souvent de troubles menstruels très prononcés qui m'empêchent parfois même de me rendre au travail ou d'effectuer mes tâches quotidiennes. J'ai entendu à plusieurs reprises que la chiropratique peut fournir un soulagement. Est-ce possible?* Magalie B., Genève

Dans certains cas, le traitement chiropratique exerce une influence sur les organes internes. Les nerfs qui émergent de la colonne vertébrale alimentent entre autres les organes internes. Une relation existe donc entre organes internes et colonne vertébrale. Aujourd'hui, on a constaté que des troubles organiques peuvent provoquer un dysfonctionnement de la colonne vertébrale et vice-versa. Une relation existe

par exemple entre la colonne lombaire supérieure et l'utérus. Parfois, un traitement chiropratique de la colonne lombaire supérieure peut soulager des troubles comme ceux que vous ressentez.

## **Crampe d'écriture**

*Dans le cadre de mon activité professionnelle, je suis parfois tenue d'écrire à la main. Je ressens rapidement de fortes douleurs et même des crampes dans la main qui tient le stylo. Ces douleurs irradient dans l'épaule et la nuque. Que puis-je faire?* Bea I., Zurich

Commençons par les choses simples: il est possible que vous vous serviez d'un mauvais stylo. Un bon stylo tient bien dans votre main et glisse facilement sur le papier. Il est également possible que vos crampes soient dues à la crispation inconsciente de votre main qui n'est pas habituée à tenir un stylo. Ces crampes se répercutent sur les muscles des régions voisines et irradient dans la nuque. A la maison, essayez de vous entraîner à écrire à la main avec un stylo approprié – vous pourriez même considérer ceci comme une activité de loisirs artistique! Si la situation ne devait pas s'améliorer, nous vous conseillons de rendre visite à votre chiropraticien, car vos douleurs pourraient également être provoquées par un dysfonctionnement articulaire ou un déséquilibre musculaire. ■

### **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, Buttis

### **Internet**

www.chirosuisse.info

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

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

### **Annonces**

Ringier Axel Springer Schweiz AG, Fachmedien  
Case postale, 8021 Zurich  
Tél. 043 444 51 05, Fax 043 444 51 01  
E-mail: info@fachmedien.ch

### **Impression**

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

### **Masculin et féminin**

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

Colonne vertébrale & santé ISSN 1661-4321.

Imprimé en Suisse

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

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

### **A paraître dans le numéro 2/16**

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

# Organisation de patients



## Nouvelles des associations (ASPC)

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

### Président central

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

### Secrétariat central

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

### Changement d'adresse

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



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

### Günstiger für Mitglieder

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

### Chiro-Gymnastik

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

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

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

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

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



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

### Chiro-Gymnastik

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

### Vergünstigung für Mitglieder

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



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



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



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



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

### Assemblée générale

Jeudi 28 avril 2016, Safranzenft, Bâle

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

**Basel:** Gymnastikhalle Nonnenweg 64a:

Montag, 17.00–17.50, 18.00–18.50;

Mittwoch, 16.00–16.50, 17.00–17.50;

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

Mittwoch, 17.00–17.50, 18.00–18.50.

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

Mittwoch, 20.00–20.50

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

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

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

20.20–21.10. Zentrum für sanfte Bewegung,

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**  
[pro-chiropraktik.berne@chirosuisse.ch](mailto:pro-chiropraktik.berne@chirosuisse.ch)  
[www.chiropraktikbern.ch](http://www.chiropraktikbern.ch)

### Assemblée générale 2016

Vendredi 8 avril 2016, 18h30, Hôtel Novotel Berne  
expo. Les invitations seront envoyées par courrier.

### Chiro-gymnastique

**Bienne:** Salle de gymnastique Peuplier,  
Aegertenstrasse, mardi de 20h00 à 21h00.  
Monitrice: Silvia Bongard, 032 331 31 27 ou  
[silviabongard@bluewin.ch](mailto:silviabongard@bluewin.ch)

Pour une leçon d'essai ou pour une inscription  
définitive, merci de contacter directement  
la monitrice. Réductions de prix pour nos  
membres.

**Berne:** Cabinet Dr Schroeder, Kirchenfeldstrasse  
29, tél. 031 352 66 88 ou [www.rueckengym.ch](http://www.rueckengym.ch)  
Diese Kurse werden nicht vom PCB organisiert,  
d.h., Sie erhalten keine Reduktionen.

### Réductions pour nos membres

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

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

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

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

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

### Rückenzentrum, Rodtmattstrasse 90, Berne

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

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

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

### Nouveau: Fascial Fitness

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

### Nouveau: Pilates Bienne

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

### Nouveau: Pilates Berne

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



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

### Chiro-Gymnastik

**Chur:** Im Kraftwerk, Steinbockstrasse 4, mit  
Frau Ursula Gasner. Neu auch im Fitnesscenter  
Body Plaza.

**Paspels:** Mit Frau Ursula Gasner, Montag, 9.00  
bis 10.00 Uhr, Dienstag, 19.00 bis 20.00 Uhr,  
Auskunft: 079 728 33 80.

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



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

### Chirogym

**Faug:** Studio Danse Balanced Bodies, Rte de  
Salavaux 45, lundi, 14.00–15.00,  
Kathrin Mayer, 078 845 50 05;

mardi, 8.30–9.30, jeudi, 18.15–19.15, Marjolein Schürch, 078 649 23 60; mercredi, 10.00–11.00, Kathrin Mayer, 078 845 50 05

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

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

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

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

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

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

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

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



## Luzerner Verein Pro Chiropraktik

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

## Pilates, Gymnastik, Aquagymnastik

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

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



## Pro Chiropratique NE-JU

pro-chiropratique.neuchatel@chirosuisse.ch

## Cours de chiro-gymnastique

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

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

**Colombier:** Centre de loisir, Sentier 1A; les jeudis à 18h00. Renseignements: Mme Sonia Matthey, monitrice SNO, 032 731 95 62

## Comité

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



## Oberwalliser Vereinigung Pro Chiropraktik

pro-chiropraktik.oberwallis@chirosuisse.ch

## Chiro Nordic Walking und Aqua Fit

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



## Schaffhauser Vereinigung Pro Chiropraktik

pro-chiropraktik.schaffhausen@chirosuisse.ch

## Assemblée générale

Freitag, 4. März 2016, 17.30 Uhr, Park Casino, Schaffhausen. Persönliche Einladungen werden versandt. Vortrag von Chiropraktor Dr. Urs Zahner über «Das Studium der chiropraktischen Medizin an der Universität Zürich», anschliessend kleines Abendessen.

## Chiro-Gymnastik

Montag, 18.30–19.20, Turnhalle Emmersberg, Schaffhausen; Leitung: Frau Heidi Scherer-Zubler, 052 624 71 02. Dienstag, 10.00–11.00, Ballettsaal, Rheinstrasse 23 (neben der Schulzahnklinik), Schaffhausen; Leitung: Frau Heidi Scherer-Zubler, 052 624 71 02. Dienstag, 20.00–20.50, Turnhalle Dreispitz, Herblingen; Leitung: Frau Ingrid Karsai, 052 533 18 35. Mittwoch, 14.00–14.50, Bewegungsraum Cardinal, Schaffhausen; Leitung: Frau Ingrid Karsai, 052 533 18 35. Donnerstag, 18.30–19.20, Turnhalle Gemeindewiesen, Neuhausen; Leitung: Frau Heidi Scherer-Zubler, 052 624 71 02.

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



## Solothurner Vereinigung Pro Chiropraktik/Sektion Olten

pro-chiropraktik.solothurn-olten@chirosuisse.ch

## Günstiger für Mitglieder

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

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



## Solothurner Vereinigung Pro Chiropraktik/Sektion Oberer Kantonsteil

pro-chiropraktik.solothurn-ok@chirosuisse.ch

## Chiro-Gymnastik-Kurse

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

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

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

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



# Index des adresses

## AIDES POUR SIÈGES

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

## ASSIS SANTÉ

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

## ÉVALUATION DE LA PLACE DE TRAVAIL

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

## MAISONS DE REPOS

**Rehaklinik Hasliberg**  
téléphone 033 972 55 55 – fax 033 972 55 56  
**Kurklinik Eden**, Oberried / Brienz,  
téléphone 033 849 85 85 – fax 033 849 85 86  
**Catalogue gratuit «Heilbäder und  
Kurhäuser Schweiz»** avec service  
de consultation  
[www.kuren.ch](http://www.kuren.ch) – téléphone 071 350 14 14

## THÉRAPIE + TRAINING

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

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



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

### Chirofit-Indoor-Kurs

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

### Chirofit-Kombi-Angebote

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



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

### Corsi di ginnastica correttiva Ticino

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



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

### Chiro-Gymnastique

Les cours de gymnastique du dos sont donnés par des physiothérapeutes et des monitrices professionnelles reconnues par Qualitop.  
**Cours n° 1:** Lundi, 18h15, Collège de Béthusy, Av. de Béthusy 7, Lausanne.

**Cours n° 2:** Lundi, 19h, Collège de Béthusy, Av. de Béthusy 7, Lausanne.  
**Cours n° 3:** Jeudi, 18h15, Ecole primaire de Montriond, Av. Dapples 58, Lausanne.  
**Cours n° 4:** Jeudi, 19h, Ecole primaire de Montriond, Av. Dapples 58, Lausanne.  
**Cours n° 5:** Mercredi, 18h30, Ch. Prés du Lac 30 B, salle Saolim, 1400 Yverdon.  
Chaque séance dure ¾ d'heure, une fois par semaine. Pour tous renseignements s'adresser à: Association vaudoise Pro Chiropratique, pl. du tunnel 13, 1005 Lausanne, tél. 021 323 44 08 ou fax 021 323 44 09. Présidente: Mme Huguette Rey, tél. 021 652 54 58.



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

### Cours de Chirogym

A Sierre. Renseignements au 078 810 00 69.



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

### Chiro-Gymnastique du dos

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

### Generalversammlung

Freitag, 1. April 2016, Casino Zug



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

### Assemblée générale

Mercredi 6 avril 2016, 1900 Uhr,  
Hôtel Schwanen, Seequai 1, 8640 Rapperswil

### Gesundheits- und Haltungsturnen

Sie haben Gelegenheit, in Stadtnähe, nahe bei Haltestellen von öffentlichen Verkehrsmitteln und unter der Leitung einer Fachfrau, ein Turnen zu besuchen. Ziel: Beweglichkeit der Gelenke erhalten, Muskeln stärken, sich der Körperhaltung bewusst werden. Sie können aus 4 Stunden und 2 Lokalitäten wählen (Montag, 14.00–15.00 oder 15.00–16.00 Uhr, sowie Mittwoch, 19.00–20.00 oder 20.00–21.00 Uhr). Für Auskünfte und Anmeldungen: Esther Siegenthaler, Dr. der Chiropraktik (erteilt das Turnen). Unverbindliche und kostenlose Probelektionen möglich. Tel. 044 493 04 34



### Secrétariat central

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

### Changements d'adresse

Dr. Andy Pieren, Bahnhofstrasse 14,  
4144 Arlesheim, 061 228 72 72

### Ouverture de cabinet

Dr. Madeleine Reist Leder, Kastelsstrasse 18,  
2540 Grenchen, Telefon 032 652 84 20

# « Surmonter une lésion cérébrale, c'est possible. Avec du soutien. »

Daniel Albrecht, ex-champion de ski alpin



**FRAGILE  
SUISSE**

**Attaque cérébrale, traumatisme cranio-cérébral,  
tumeur cérébrale. Personne n'est à l'abri  
d'une lésion cérébrale.**

Aide pour les personnes cérébro-lésées et leurs proches.  
Aidez-nous à les aider! CCP 80-10132-0



# Découvrez le secret d'une bonne nuit de sommeil: le sommier Liforma

## Haute technologie de la nature

Le sommier Liforma est doté de deux niveaux de 40 trimelles chacun. Le premier amortit, le deuxième soutient. Chacun de ces niveaux sont adaptés à votre morphologie de façon optimale grâce à une couche intercalaire de bandes de latex. Ce système astucieux vous fera apprécier enfin un sommeil de rêve!

Informations détaillées: [www.huesler-nest.ch](http://www.huesler-nest.ch)

**HÜSLER  
NEST™**

Le lit naturel suisse original.