

Colonne *vertébrale* & santé

Fr. 5.-

1 | 17

Organe officiel Pro Chiropratique

Des auxiliaires à roulettes



Innovation: A la pointe du progrès ■ **Diagnostic:** Deux avis pour trouver la meilleure solution ■ **Alimentation:** Un bel équilibre ■ **Traitement:** Des impulsions pour stimuler la guérison naturelle



L'OR ET L'ARGENT SONT LES PLACEMENTS TRADITIONNELS DE LA CONFÉDÉ- RATION.

Depuis 1897, le vrenell est le placement «petit mais costaud» qui ne doit manquer dans aucun foyer suisse. Avec le Goldhans, ce nouveau siècle lui offre pour ainsi dire un grand frère en or. Et si vous souhaitez investir de manière conséquente dans l'or et dans l'argent, les célèbres lingots Degussa sont incontournables. Nous proposons toutes ces valeurs immuables dans nos boutiques à Zurich et Genève, ainsi que dans notre boutique en ligne. Bien sûr, vous pouvez également déposer vos trésors dans un coffre-fort personnel au sein de notre établissement.

**DEGUSSA-
GOLDHANDEL.CH**

Nos boutiques:

Bleicherweg 41 · 8002 Zurich
Téléphone: 044 403 41 10

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





La vie au quotidien | Des auxiliaires à roulettes | «Les déambulateurs facilitent le quotidien, mais présentent des risques non négligeables.» 4

Innovation | A la pointe du progrès | «L'expérience chiropratique au service du quotidien.» 6

Sport et mouvement | Eviter les erreurs d'entraînement | «Plus vite, plus haut, plus loin et plus longtemps: le plus est parfois l'ennemi du bien.» 8



Le test | Regarder attentivement, agir en temps utiles | «Faites notre test pour contrôler l'état de santé du dos de votre enfant.» 9

Traitement | Des impulsions pour stimuler la guérison naturelle | «Les ondes de choc permettent de traiter avec efficacité des troubles chroniques.» 10



Alimentation | Un bel équilibre | «Le poids corporel est finalement une affaire très simple.» 12

Point de vue politique | La chiropratique interprofessionnelle | «Une seule chose compte: le meilleur service rendu au patient.» 14

Témoignage | Des aiguilles dans le corps | «Je n'ai réussi à me lever qu'en ressentant les plus vives douleurs.» 15



Diagnostic | Deux avis pour trouver la meilleure solution | «Solliciter un deuxième avis médical peut être utile à tous les acteurs.» 16

Courrier des lecteurs · Impressum 19

Organisation de patients 20

Index des adresses · Organisation de patients 22

Editorial



Dans la salle d'attente

Peut-être vous trouvez-vous dans la salle d'attente de votre chiropraticienne ou chiropraticien et disposez de quelques minutes pour songer à l'avenir. Ce que vous pouvez bien évidemment aussi faire chez vous.

Les coûts de santé augmentent, augmentent encore et ne cessent d'augmenter. Certaines personnes rencontrent de grandes difficultés. Patients, professionnels de la santé, assureurs et politiciens doivent aujourd'hui faire preuve d'un comportement responsable et garder le sens de la mesure. Vous avez décidé de suivre un traitement chiropratique. Ce faisant, vous avez déjà entrepris quelque chose contre la hausse considérable et dangereuse des coûts de santé: la chiropratique n'est pas seulement une discipline sûre et efficace, mais également financièrement avantageuse, parfois même étonnamment avantageuse. Conseillez-la à vos proches – dans l'intérêt de notre santé publique et donc dans votre propre intérêt!

La Suisse connaît actuellement une pénurie de chiropraticiens. Que pouvez-vous entreprendre afin de la prévenir? Parlez-en aux jeunes gens qui n'ont pas encore choisi leur future profession et dites-leur qu'ils ont la possibilité d'étudier la chiropratique à l'université de Zurich – une profession porteuse d'avenir et de responsabilités. Et enfin, devenez donateurs de l'Association de patients Pro Chiropratique qui s'engage en faveur des patients et assurés. Dans une perspective d'avenir.

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



S.E.P. developed by Dr Bruno Gröbli / Switzerland

CHAUSSETTES FONCTIONNELLES AVEC SUPPORT ENERGY POINT BREVETÉ

POUR DES PIEDS QUI NE SE FATIGENT JAMAIS!

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

LENZ since 1987

www.lenzproducts.com

Des auxiliaires à roulettes

« Les déambulateurs facilitent le quotidien, mais présentent des risques non négligeables. »

Héloïse Léger

Rollators ou déambulateurs à roulettes: les auxiliaires à la marche sont utilisés depuis des siècles. La conception des anciens modèles différait évidemment de celle des appareils modernes proposés depuis quelques décennies par le commerce spécialisé. Ce n'est pas seulement parce que les seniors sont devenus plus entreprenants que nous les voyons un peu partout aujourd'hui: les auxiliaires à la marche semblent être utilisés et prescrits plus fréquemment et facilement.

Les déambulateurs sont des accessoires d'aide à la marche qui offrent un soutien et permettent aux personnes âgées ou dont la mobilité est réduite de se déplacer en toute autonomie. Contrairement aux déambulateurs ou cadres de marche, les déambulateurs à roulettes ou rollators sont équipés de deux, trois ou quatre roues. Leur utilisation est moins fatigante, car il n'est plus nécessaire de les soulever, sauf dans les escaliers et en bordure de trottoir.

Les rollators sont proposés dans les exécutions les plus diverses: certains modèles sont pliables, d'autres sont réalisés en aluminium ou en carbone, d'autres encore sont équipés d'une panoplie d'accessoires: lumière, parapluie, porte-canne, sacoche, filet de rangement, panier, siège, roues directionnelles et freins «parking» permettant de bloquer l'appareil. Ils sont disponibles en version de luxe ou vendus en supermarché à des prix très compétitifs. Les modèles plus sophistiqués disposent d'un moteur assistant automatiquement l'utilisateur dans les montées et d'un système de freinage se déclenchant dans les descentes. Un déambulateur intelligent de dernière génération est équipé d'un système de navigation et de localisation: il aide les personnes âgées distraites à retrouver le chemin de la maison, et dans le meilleur des cas, à les retrouver elles-mêmes si elles devaient s'être perdues.

Chaque médecin ou employé de maison de retraite est animé de bonnes intentions lorsqu'il conseille un rollator à un patient ou à une personne âgée dont la démarche est mal assurée: le patient

doit être mesuré de se déplacer en toute sécurité et autonomie. Cette solution est financièrement avantageuse et exige moins d'efforts que des exercices de renforcement musculaire, d'équilibre et d'endurance.

Les rollators se répandent ainsi à une vitesse fulgurante: depuis quelques années, leur utilisation affiche une croissance à deux chiffres – notamment dans le groupe des utilisateurs les plus jeunes.

Les rollators sont effectivement utiles: l'utilisateur conserve toute sa mobilité, les sacs de course lourds peuvent être déposés dans le panier, le siège permet de se reposer au cours du trajet et il n'y a aucune honte à les utiliser. Pour certaines personnes âgées, ils constituent une véritable clé magique leur ouvrant les portes de la maison.

Mais est-ce qu'un rollator est toujours approprié? Dans certaines circonstances, après une opération de la hanche par exemple, l'utilisation d'un déambulateur est vivement conseillée, à condition de s'en servir comme d'un accessoire temporaire. Une utilisation systématique est vivement déconseillée: une personne qui s'appuie en permanence sur son déambulateur perd très rapidement sa capacité à se déplacer sans moyen auxiliaire, ce qui augmente le risque de chutes et de blessures lorsqu'elle ne l'utilise pas.

Un déambulateur devrait rester une ultime solution pour aider des personnes sujettes à de fréquentes pertes d'équilibre ou ayant de grandes difficultés à marcher. Son utilisation n'est pas toujours nécessaire, surtout si des problèmes visuels, des médicaments, la peur d'une chute ou une chute antérieure se trouvent à l'origine d'une démarche mal assurée. Un programme de prévention des chutes comprenant des exercices ciblés pour entraîner l'équilibre et l'endurance est plus indiqué dans de telles circonstances. Lorsque la personne âgée se déplace sans l'aide

d'un déambulateur, elle entraîne ses réflexes et ses capacités physiques. Un déambulateur lui fera perdre ces capacités en lui conférant un pseudo-sentiment de sécurité.

L'expérience prouve que l'utilisation d'un auxiliaire à la marche augmente considérablement le risque de chutes. A un âge avancé, les chutes sont dangereuses et peuvent provoquer des blessures graves: même si la blessure n'est pas mortelle, une intervention chirurgicale est un événement lourd de conséquences et perturbe la qualité de vie. Par rapport aux pertes d'équilibre, les déambulateurs sous toutes leurs formes constituent un danger auquel il est aisé de remédier en rétablissant et développant les capacités physiques.

Les personnes âgées utilisant à juste titre un déambulateur ne s'en servent pas toujours correctement – même le profane peut s'en rendre compte en observant un membre de sa famille: lorsque les poignées ne se trouvent pas à la bonne hauteur, l'utilisateur se penche vers l'avant et se déplace à petits pas pour suivre

son déambulateur. Ce faisant, il marche sur la pointe des pieds et son centre de gravité se déplace vers l'avant, ce qui augmente le risque de chute.

Tout utilisateur devrait être initié au fonctionnement d'un déambulateur. Ce qui se produit rarement, à plus forte raison lorsque l'appareil a été livré à domicile ou retiré des rayons du supermarché. Un réglage optimal est essentiel à la sécurité. Pour cette raison, un entraînement spécifique avec un professionnel est vivement recommandé pour apprendre à manier un déambulateur et connaître de manière approfondie l'ensemble de ses fonctions.

Les rollators peuvent certes faciliter le quotidien, mais ils présentent des risques non négligeables. Leur utilisation n'est pas toujours nécessaire. Une activité physique effectuée sous la surveillance d'un spécialiste reste la meilleure solution pour préserver l'autonomie de la personne âgée et conserver le plus longtemps possible ses capacités à se déplacer librement. ■



A la pointe du progrès

« L'expérience chiropratique au service du quotidien. »

Urs Zeller

Chiropraticien et concepteur, le Dr Bruno Gröbli a lancé sur le marché deux types de produits pour soulager les personnes présentant des troubles de l'appareil locomoteur. Il a parfaitement su concilier ses deux activités: proposer des produits très utiles au quotidien, nés de l'expérience et des connaissances acquises dans sa profession de chiropraticien.

Dr Bruno Gröbli, qu'avez-vous développé?

Des chaussettes et des sous-vêtements, plus précisément des chaussettes et des sous-vêtements fonctionnels. D'une part, les chaussettes SEP (Support Energy Point): renforcées en partie inférieure, ces chaussettes soutiennent la voûte plantaire et activent des points énergétiques; la pression exercée sur la plante du pied diminue. D'autre part, des sous-vêtements fonctionnels: renforcé au niveau de la clavicule, le haut stabilise la ceinture scapulaire et la colonne cervicale. Le bas, renforcé au niveau des articulations du bassin, maintient le bassin et la colonne lombaire.

Quelle est l'utilité de ces articles?

Les chaussettes diminuent la pression maximale exercée sur la plante du pied, le pied est soutenu et soulagé, son déroulé est amélioré. Le point de pression tissé dans le tissu active le point d'acupuncture qui synchronise et optimise le déplacement vers l'avant. Les sous-vêtements fonctionnels préviennent les déséquilibres musculaires et les instabilités au niveau de l'épaule et de la nuque, du bassin et de la partie inférieure de la colonne vertébrale.

Qui les utilise?

Les adeptes de la course et des sports de ballon ainsi que les personnes qui se tiennent debout pendant un temps relativement long apprécient les chaussettes. Les sous-vêtements sont portés par les skieurs et les cyclistes ainsi que les personnes qui exercent une activité sédentaire fatigante.

Qu'est-ce qui vous a poussé à les développer?

Des semelles orthopédiques n'avaient apporté aucune amélioration aux problèmes de pieds, genoux et dos de certains patients et je me suis posé certaines questions. Nous savons que la position du pied peut être corrigée de manière excessive, ce qui entraîne d'autres troubles. Nous savons aussi que le simple fait de changer de chaussures ou même de chaussettes peut entraver les impulsions sensorielles du pied. C'est ainsi que j'ai eu l'idée de développer les chaussettes SEP: j'ai essayé d'améliorer la statique du pied et j'ai pensé que de petites corrections pouvaient facilement être tissées dans les chaussettes. Les sous-vêtements fonctionnels ont vu le jour de la même manière: dans mon cabinet, j'ai souvent pu constater que l'application de bandes adhésives au niveau de la ceinture scapulaire et du bassin augmentait le succès thérapeutique. J'ai pensé que des sous-vêtements pouvaient faire office de strapping, d'autant plus qu'on peut les enfiler soi-même, sans connaissances spécifiques.

Combien de temps a demandé le développement du produit fini?

Environ un an et demi. Monsieur Lenz, l'un de mes patients, est un fabricant de chaussettes du Vorarlberg. Il a été immédiatement séduit par mon idée, a réalisé les prototypes et fabrique aujourd'hui les produits en Italie.

De quelle manière avez-vous testé vos produits?

Des sportifs de pointe ont essayé les différents prototypes de chaussettes, une version a été retenue. Des essais biomécaniques ont été réalisés sur ce prototype à l'institut biomécanique de la clinique universitaire d'Innsbruck. Les résultats ont confirmé et même dépassé mes hypothèses.

Nous n'avons pas réalisé de prototypes pour les sous-vêtements, car le processus était prédéfini. Le plus grand défi s'est posé au fabricant, la ceinture scapulaire devant être maintenue sans que le vêtement soit tiré vers le haut. Les tests d'efficacité ont été ré-



alisés au laboratoire des sciences du mouvement à l'hôpital pour enfants de St-Gall. La posture et la démarche ont été enregistrées à l'aide de caméras et de capteurs portés par la personne test. Nous avons constaté que la posture était redressée d'environ trois degrés, un résultat éloquent. Les mouvements étaient aussi plus harmonieux et rectilignes.

N'avez-vous enregistré aucun échec ou revers?

Toutes nos idées ont été réalisées, nos attentes ont été confirmées par les tests et les utilisateurs sont convaincus par les produits. Le dépôt des brevets a en revanche été fastidieux et cher: les avocats peuvent vous compliquer la vie et les honoraires sont élevés. Les banques, qui affirment pourtant vouloir aider les jeunes entrepreneurs, ne nous ont pas soutenus. Au contraire, aujourd'hui encore, elles sont les seules à en profiter.

Etes-vous satisfait du succès rencontré par vos produits?

Oui. J'ai pu mettre en pratique les observations menées dans mon cabinet et j'ai réussi à convaincre des personnes animées d'un esprit entrepreneurial. Deux tiers de nos clients reviennent acheter nos chaussettes. Nous avons équipé l'équipe olympique autrichienne – couronnée de succès! – à Sotchi. Les Suisses sont malheureusement plus réservés; très certainement pour des rai-

sons de sponsoring. La courbe des ventes est ascendante, j'en suis très heureux pour le fabricant qui a procédé à de gros investissements. En outre, j'ai pu nouer des relations très enrichissantes dans le cadre de ce travail, ce dont je suis également très satisfait.

Pensez-vous que votre activité de chiropraticien ait offert un terrain particulièrement favorable au développement de ces produits – par rapport aux spécialistes d'autres disciplines?

C'est tout à fait possible. En notre qualité de chiropraticiens, nous travaillons avec des personnes qui nous parlent de leurs troubles de l'appareil locomoteur. Nous essayons de les aider par des mesures chiropratiques, et il n'y a qu'un pas à franchir pour réfléchir à des moyens auxiliaires qui pourraient faciliter le quotidien aux patients. Il était aisément concevable de trouver quelque chose dans le domaine du textile, car les vêtements se trouvent à proximité immédiate des articulations.

Avez-vous d'autres projets?

Oui, évidemment. Il reste beaucoup à faire. Mais il faut ouvrir les yeux. Je chercherai des solutions tant que j'exercerai ma profession. En gardant l'esprit ouvert, on est ouvert au hasard et les solutions surgissent par hasard. Ce qui est pour moi la définition parfaite du hasard. ■

Eviter les erreurs d'entraînement

« Plus vite, plus haut, plus loin et plus longtemps: le plus est parfois l'ennemi du bien. »



Héloïse Léger

Le printemps revient et éveille en nous un besoin naturel de mouvement. Nous voulons retrouver la pleine forme, laissons nos chaussures de course et reprenons notre entraînement. Mais l'enfer est souvent pavé de bonnes intentions: les exercices éreintants portent préjudice au corps au lieu de lui être bénéfiques. Découvrez comment éviter les plus fréquentes erreurs d'entraînement.

Trop vite ■ Un programme d'entraînement respectant des règles établies est vivement conseillé pour reprendre une

activité sportive après l'hiver. Ne vous fixez pas d'objectifs trop ambitieux, la déception est souvent cruelle lorsqu'on surestime ses capacités. La patience fait recette, même au cours de l'entraînement. D'ailleurs: le rythme est trop rapide si vous ne parvenez plus à maintenir une conversation.

Trop irrégulier ■ Courir par monts et par vaux tous les quinze jours en frôlant l'épuisement est nettement défavorable. Mieux vaut s'entraîner tous les trois jours pendant quarante minutes.

Trop insouciant ■ L'entraînement doit être planifié et contrôlé: cardio-fréquence-mètre, compteur de pas et bloc-notes permettent de consigner les efforts et de constater les progrès accomplis. Pensez également à consulter votre médecin ou chiropraticien pour faire le point sur vos aptitudes physiques.

Trop pénible ■ Le sport doit rester un plaisir. Si vous ne ressentez aucune fierté ou satisfaction personnelle pendant l'entraînement, trouvez une activité où vous aurez davantage de plaisir à faire régulièrement de l'exercice.

Trop intense ■ Ne cherchez pas à viser trop haut et à atteindre d'emblée des zones d'effort trop poussées. Il vaut mieux progresser pas à pas: par exemple courir plus souvent pour commencer, puis rallonger le trajet avant d'augmenter l'intensité de la course.

Trop violent ■ La patience des articulations n'est pas illimitée. Les troubles articulaires peuvent devenir chroniques, certaines lésions sont irréversibles. Il faut impérativement éviter toute forme de surcharge!

Trop tôt ■ L'entraînement est souvent repris trop rapidement après un accident ou une maladie. Mais attention: le corps a besoin d'une reprise progressive, se ménager après une pause (forcée) ne remet en cause ni la virilité ni l'esprit sportif!

Trop simple ■ Il est ici question d'entraînement et non de promenade! Personne n'échappe à la transpiration pendant un effort physique: si vous quittez la salle de sport sans la moindre goutte de sueur, votre entraînement a certainement été trop facile.

Trop terne ■ La variété stimule l'activité musculaire. Effectuer toujours le même trajet à la même vitesse, pratiquer toujours le même exercice à la même intensité, détruit la motivation et ne fournit aucun résultat.

Trop long ■ Un corps bien entraîné est certes résistant, mais il faut éviter tout excès. Toujours. Les pauses sont indispensables. Elles permettent de récupérer, de respirer profondément et de contrôler le pouls avant la prochaine unité d'entraînement. Profitez-en pour effectuer des mouvements différents, utiles à d'autres groupes musculaires, comme des exercices d'assouplissement ou d'endurance.

Trop fatigué ■ Un sportif de pointe dort. Car un corps reposé est plus performant, un esprit vif et des muscles détendus le protègent de blessures. Le sommeil devrait être calme, régulier et réparateur. Il est conseillé de se coucher environ trois heures après l'effort.

Trop sec ■ Le corps humain a besoin de liquides. Ce besoin augmente considérablement en cas d'efforts. En règle générale, un adulte devrait boire deux à quatre litres de liquides par jour et un demi-litre de plus – sans sucre ni alcool – par demi-heure de musculation. La déshydratation peut avoir des conséquences graves. ■

Regarder attentivement, agir en temps utiles

« Faites notre test pour contrôler l'état de santé du dos de votre enfant. »

Dr Bernhard Lohri, chiropraticien

Les troubles non décelés au niveau de la colonne vertébrale ont souvent des incidences sur la vie future, pendant de longues années ou même à vie. Le dos de votre enfant mérite donc toute votre attention. Le traitement du chiropraticien ou du médecin sera plus efficace si les troubles ont pu être identifiés à un stade précoce. Faites notre test pour constater comment se porte le dos de votre enfant.



1. La posture de votre enfant est symétrique.

Vrai: **0 point**
Je ne le sais pas: **10 points**
Faux: **10 points**

2. Votre enfant ne présente pas de contracture au niveau de la nuque et du dos.

Vrai: **0 point**
Faux: **10 points**

3. Votre enfant n'a pas de douleur au niveau de la nuque, du dos ou de la tête.

Vrai: **0 point**
Faux: **15 points**

4. Le poids de votre enfant n'est ni au-dessus ni en dessous de la normale.

Vrai: **0 point**
Je ne le sais pas: **3 points**
Faux: **3 points**

5. Votre enfant se rend régulièrement, au moins une fois par an, en contrôle chez le médecin ou le chiropraticien. Une attention particulière est accordée à son dos.

Vrai: **0 point**
Faux: **1 point**

6. Votre enfant n'est pas obligé de porter un cartable lourd ou une serviette lourde – c'est-à-dire plus de 10% de son poids corporel.

Vrai: **0 point**
Je ne le sais pas: **1 point**
Faux: **1 point**

7. A l'école, le siège et le pupitre sont adaptés en permanence à la taille de votre enfant.

Vrai: **0 point**
Je ne le sais pas: **1 point**
Faux: **1 point**

8. Dans sa chambre, le siège, le pupitre et la position de l'ordinateur sont toujours adaptés à la taille de votre enfant. Le regard de votre enfant est à l'horizontale de l'écran lorsqu'il utilise son ordinateur. Le coude et l'avant-bras sont à angle droit lorsqu'il travaille à son pupitre et il n'a pas besoin de remonter ses épaules.

Vrai: **0 point**
Faux: **1 point**

9. Votre enfant bouge pendant ses loisirs, au moins une heure par jour, en jouant ou en pratiquant un sport.

Vrai: **0 point**
Je ne le sais pas: **1 point**
Faux: **1 point**

10. Avant que votre enfant ne participe à un entraînement sportif intense – autre que le sport scolaire – vous vous assurez de son aptitude auprès du chiropraticien ou du médecin.

Vrai: **0 point**
Faux: **1 point**

Evaluation

Jusqu'à 2 points: Selon vos informations, le dos de votre enfant semble en bonne santé. Continuez à contrôler son développement avec attention.

3 à 9 points: Parlez de vos observations et préoccupations à votre médecin ou chiropraticien lors de votre prochaine visite.

10 à 14 points: A l'occasion, emmenez votre enfant en consultation chez un médecin ou un chiropraticien et demandez-lui conseil.

15 points: Faites examiner votre enfant sans tarder par un médecin ou un chiropraticien.

Des impulsions pour guérir naturellement

« Les ondes de choc permettent de traiter avec efficacité des troubles chroniques. »

Marius Malper

Les mains sont l'outil diagnostique et thérapeutique le plus important d'un chiropraticien – et elles le resteront, malgré toutes les avancées de la technologie. Mais un chiropraticien utilise aussi des appareils hautement sophistiqués pour appuyer son traitement, par exemple les ondes de choc.

Les ondes de choc sont des ondes de pression s'apparentant à celles produites au cours d'une explosion. A l'origine, elles étaient utilisées dans la thérapie physique pour la fragmentation de calculs rénaux et biliaires. En chiropratique, elles permettent aujourd'hui de traiter les troubles chroniques de l'appareil locomoteur.

Les ondes de choc sont générées à l'extérieur du corps humain, c'est la raison pour laquelle elles sont aussi qualifiées d'ondes de pression «extracorporelles». En règle générale, on distingue les ondes de choc focalisées des ondes de choc radiales. La forme radiale utilisée par le chiropraticien est également nommée thérapie des ondes de pression.

Les ondes de choc focalisées sont générées de façon électromécanique, comme les vibrations acoustiques dans un haut-parleur. Les ondes sonores sont dirigées dans le corps de manière à ce qu'elles atteignent des niveaux d'énergie très élevés, mais de courte durée, en se répartissant dans les tissus. Simultanément, l'onde de choc est focalisée sur un point précis par un réflecteur, sur un calcul rénal par exemple. Les fortes vibrations produites désintègrent le calcul rénal en petits fragments. Dans ce contexte, on pourrait citer Oscar Matzerath dont la voix a le pouvoir de briser le verre dans le «Tambour» de Günther Grass ...

Les ondes de pression radiales utilisées par le chiropraticien pour traiter les troubles chroniques au niveau des muscles, tendons, ligaments et articulations sont tout à fait différentes. Elles sont



produites par le heurt d'un projectile sur un applicateur qui se met à vibrer fortement. Le chiropraticien positionne l'applicateur sur la zone à traiter, en exerçant une pression finement dosée. L'application d'un gel conducteur, comme lors d'une échographie, permet une bonne diffusion des ondes de pression sur la peau et les tissus sous-jacents. Les ondes de pression se répandent de manière radiale, c'est-à-dire d'un point précis dans plusieurs directions vers la profondeur des tissus.

Les ondes de pression radiales utilisées par le chiropraticien sont plus «douces» que les ondes de choc focalisées qui fragmentent les calculs rénaux. Elles se répandent dans les tissus sur une plus large zone. Ce faisant, elles sont réfléchies aux endroits de jonction de tissus de consistances différentes. La circulation sanguine de la zone corporelle douloureuse s'intensifie, stimule le métabolisme et favorise une guérison naturelle. La stimulation exercée par les ondes de pression sur les tissus concernés s'apparente à

celle produite par une inflammation aiguë: le corps réagit comme si ses besoins avaient augmenté, ce qui favorise une guérison naturelle.

En chiropratique, les ondes de choc constituent une forme supplémentaire et complémentaire de traitement. Le chiropraticien les utilise pour soigner des troubles chroniques au niveau des articulations et des parties molles. Des douleurs persistantes dans l'épaule et le bras, le genou et la rotule, le talon d'Achille et le pied, provoquées par exemple par une épicondylite, une arthrose ou un épéron calcanéen, entrent dans cette catégorie.

Les ondes de choc sont surtout très utiles lorsque des troubles chroniques, comme d'anciennes blessures ligamentaires, douleurs aux points de départ des ligaments, bursites et durcissements musculaires, répondent mal à d'autres méthodes de traitement. Elles sont de plus en plus employées dans la thérapie des points trigger pour traiter des contractures musculaires.

L'appareil utilisé lors du traitement est composé de trois parties: un compresseur, un élément de commande et un élément manuel. Le compresseur produit un air comprimé qui livre une énergie physique pour le traitement. Le chiropraticien règle l'intensité et la fréquence de la pression au moyen de l'élément de commande. L'élément manuel est relié au compresseur par une conduite d'air comprimé. L'ensemble ressemble à un marteau-piqueur en exécution miniature et fonctionne à peu près de la même manière. Un projectile en métal se trouve dans un tuyau à l'intérieur de l'élément manuel. Propulsé par l'air comprimé, le projectile se précipite sur un petit butoir qui transfère l'onde de choc à l'applicateur situé dans la partie avant de l'élément manuel. Au cours d'une séance, le chiropraticien envoie environ deux à trois mille coups dans les tissus de la zone à traiter. En règle générale, la durée du traitement est de cinq à dix minutes.

La pression réglée par le chiropraticien au moyen de l'élément de commande est déterminée d'une part en fonction de la nature et de la profondeur du tissu à traiter, d'autre part par la sensibilité du patient. Elle est correctement ajustée lorsqu'elle est ressentie par le patient, sans être douloureuse toutefois.

En principe, le traitement s'effectue en plusieurs séances, à intervalle d'une semaine. Selon la nature des troubles et des progrès accomplis, le traitement par ondes de choc peut demander jusqu'à une douzaine de séances répétitives.

En chiropratique, le traitement repose et reposera toujours sur des connaissances approfondies de l'appareil locomoteur, surtout en termes d'orthopédie et de rhumatologie, associées à un sens tactile développé pour les muscles, les tendons, les ligaments et les articulations. Mais un traitement manuel peut atteindre des limites que la technologie permettra de franchir: la thérapie par ondes de pression en est une parfaite illustration. ■



Photographie: STORZ MEDICAL AG

Un bel équilibre

« Le poids corporel est finalement une affaire très simple. »

Marius Malper

Le texte suivant n'est pas un programme minceur pour perdre quelques kilos avant de se rendre à la plage. Il ne décrit pas les inconvénients du surpoids ou du sous-poids. Vous y trouverez en revanche quelques considérations sur l'équilibre. Car c'est bien ce dont il s'agit: le poids corporel est une affaire d'équilibre.

Le poids corporel – trop élevé, trop bas ou normal, donc équilibré – dépend d'une multitude de facteurs variés. Ils diffèrent en fonction des personnes et se modifient au fil du temps pour des raisons plus ou moins évidentes.

L'indice de masse corporelle (IMC) est fréquemment utilisé pour déterminer le poids idéal. Sa formule est la suivante: poids corporel en kilogrammes divisé par la taille en mètre au carré (par exemple $59 : 1,75^2 = 19,26$). Une valeur en dessous de 18,4 indique un poids trop bas, au-dessus de 25,0 le poids est trop élevé, au-delà de 30, une personne est en obésité.

Mais les choses ne sont pas toujours aussi simples. Les sportifs musclés sont généralement «en surpoids» selon la formule IMC, sans que cela leur porte préjudice: en effet, les muscles brûlent de l'énergie et une énergie brûlée ne se transforme pas en graisse. Les cellules graisseuses sont néfastes à la santé, surtout celles qui s'accumulent au niveau du ventre. Christian Bachmann, rédacteur scientifique de Frauenfeld, a créé une calculatrice IMC «intelligente» prenant en compte d'innombrables facteurs: www.smartbmiccalculator.com.

Les valeurs IMC associées au tour de taille fournissent des résultats plus fiables. Si le tour de taille des femmes se situe en dessous de 80 cm et celui des hommes en dessous de 94 cm, la valeur IMC éventuellement plus élevée est imputable à la masse musculaire ou à des cellules adipeuses moins dangereuses que la graisse abdominale.

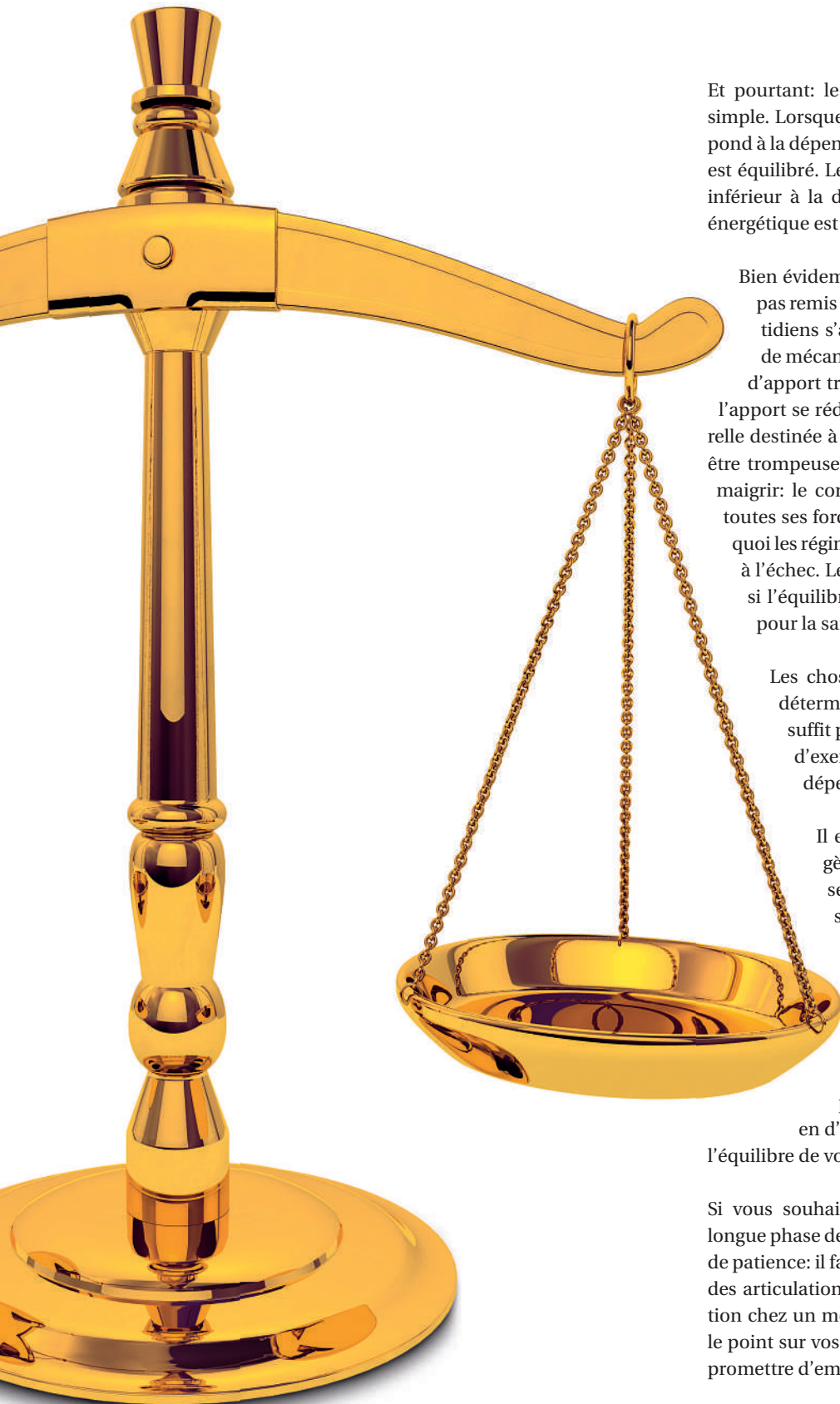
Des valeurs IMC défavorables inquiètent de nombreuses personnes pour différentes raisons: les unes sont insatisfaites de leur silhouette, les autres préoccupées par leur santé, d'autres encore

se sentent lourdes et rapidement épuisées. Il y a également celles qui ne se sentent pas à l'aise parce qu'elles ne correspondent pas à un idéal minceur et d'autres qui souhaitent avant tout plaire à autrui. La plupart d'entre elles ne se sentent pas équilibrées.

Le surpoids et le sous-poids présentent des risques pour la santé et se trouvent souvent au centre des débats menés par les spécialistes. Certains risques sont incontestés: le surpoids par exemple surcharge les articulations. Les personnes obèses essaient souvent de perdre du poids en faisant du sport, mais un entraînement inapproprié porte préjudice aux articulations et à la colonne vertébrale. Des articulations surchargées sont douloureuses et incitent à la sédentarité. L'équilibre déjà précaire entre activité physique et alimentation est encore plus compromis et ouvre la voie à un véritable cercle vicieux de douleur et d'immobilité.

Surpoids et sous-poids étant favorisés par une multitude de facteurs très divers, on suppose souvent à tort que le sujet est très complexe: on parle de prédisposition héréditaire ou de patrimoine génétique, de besoins primaires différents et changeants, d'exercice physique, de situation de stress, d'hormones et de dérèglements hormonaux, de médicaments et autres. Tout est vrai.





Et pourtant: le poids corporel est finalement une affaire très simple. Lorsque l'apport en énergie («calories», «joules») correspond à la dépense en énergie, le bilan énergétique de l'organisme est équilibré. Le bilan est négatif lorsque l'apport en énergie est inférieur à la dépense, et au contraire positif lorsque l'apport énergétique est supérieur à la dépense.

Bien évidemment, le compteur de l'apport énergétique n'est pas remis à zéro tous les jours à minuit: les petits excès quotidiens s'accumulent au fil des ans. Mais le corps dispose de mécanismes destinés à compenser les variations: en cas d'apport trop important, il brûle plus de calories et lorsque l'apport se réduit, il se met en veilleuse. Cette protection naturelle destinée à empêcher l'être humain de mourir de faim peut être trompeuse pour les personnes en surpoids qui souhaitent maigrir: le corps se sent menacé par la privation et mobilise toutes ses forces pour combattre la perte de poids. C'est pourquoi les régimes draconiens sont pratiquement toujours voués à l'échec. Les variations de poids fréquentes perturbent aussi l'équilibre du bilan énergétique et sont très dangereuses pour la santé.

Les choses sont claires: le bilan énergétique individuel détermine le poids corporel. Pour perdre du poids, il ne suffit pas de se mettre au régime ou de faire un peu plus d'exercice: il faut consommer moins de calories et en dépenser plus.

Il existe d'innombrables astuces, artifices et stratagèmes qui pourront peut-être nous leurrer. L'essentiel est pourtant d'acquérir les bonnes connaissances: à l'aide de livres ou de cours spécifiques, en suivant les conseils d'une diététicienne ou tout simplement en lisant attentivement les étiquettes signalétiques des produits achetés. Au fil du temps, vous apprendrez ainsi à évaluer correctement le nombre de calories absorbées pendant le prochain repas ou dépensées au cours de la prochaine randonnée – en d'autres termes: vous serez en mesure de préserver l'équilibre de votre bilan énergétique.

Si vous souhaitez pratiquer une activité physique après une longue phase de repos, commencez prudemment et faites preuve de patience: il faut progresser pas à pas pour éviter une surcharge des articulations, tendons, ligaments et muscles. Une consultation chez un médecin ou chiropraticien vous permettra de faire le point sur vos aptitudes physiques: il serait dommage de compromettre d'emblée un bel équilibre. ■

La chiropratique interprofessionnelle

« Une seule chose compte: le meilleur service rendu au patient. »



Une répartition des tâches dans le système de santé qui s'oriente selon des critères définis par la hiérarchie, la déontologie ou un titre formel: d'après des personnes compétentes en la matière, il faudrait enfin s'éloigner de ce concept. Les compétences requises devraient être le seul facteur déterminant. Des compétences qui reposeraient sur la formation et l'expérience du thérapeute, et s'exprimeraient dans le meilleur service rendu au patient. Je n'ai jamais rencontré ou entendu quelqu'un s'opposant ouvertement à cette idée. Au contraire: nombreux sont ceux qui se demandent pourquoi ce principe évident n'a pas été mis en pratique à tous niveaux depuis longtemps.

Mais mieux vaut tard que jamais: nous en prenons conscience aujourd'hui et l'interprofessionnalité, la collaboration entre différents groupes de professionnels, s'impose dans le domaine de la santé.

Le sujet est essentiel à plus d'un titre: la collaboration interprofessionnelle augmente l'efficacité et la rapidité en termes de diagnostics et traitements, compense la pénurie de spécialistes et assure le succès de la prise en charge médicale. Elle permet de répondre aux besoins de traitements de plus en plus exigeants et évite des redondances coûteuses et pénibles aux patients. Elle associe connaissances et expérience, confère les avantages de la spécialisation et concentre les compétences.

Ces perspectives et attentes l'illustrent parfaitement: que le patient se trouve au cœur des soins de santé ne signifie pas que de nombreux spécialistes ont à le prendre en charge successivement, sans considération pour ce qui avait déjà été réalisé ou envisagé auparavant. Dans le cadre d'une collaboration interprofessionnelle, les membres de l'équipe sont informés de l'ensemble du dossier, connaissent les compétences de leurs collègues et sont en mesure de coordonner les tâches de manière optimale. Le patient est informé et participe aux choix thérapeutiques.

**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!**

Cette approche est fondamentale. Basée sur la formation initiale et la formation continue, elle doit être étayée en permanence par un système d'assurance qualité et des normes à respecter par l'ensemble des acteurs.

Nous n'avons guère le choix: avec des pathologies de plus en plus complexes, des connaissances spécifiques constamment élargies, des spécialisations de plus en plus poussées dans le domaine de la santé et l'augmentation des coûts, l'interprofessionnalité devient indispensable.

La chiropratique occupe un rôle important dans ce contexte: d'une part, les chiropraticiennes et chiropraticiens suisses ont toujours insisté sur la nécessité d'une prise en charge de haute qualité répondant aux besoins réels des patients, en collaboration avec des représentants d'autres disciplines médicales. D'autre part, les chiropraticiennes et chiropraticiens sont des acteurs de plus en plus importants dans l'univers de la santé publique: spécialistes des troubles de l'appareil locomoteur, surtout de la colonne vertébrale et des troubles inhérents, ils fournissent des prestations sûres, efficaces et financièrement avantageuses, étroitement imbriquées à d'autres disciplines médicales.

Depuis l'arrivée de la chiropratique en Suisse et surtout l'institution de la chaire de chiropratique à l'université de Zurich, nous faisons état de nos compétences et connaissances et sommes aujourd'hui des partenaires à part entière de la santé publique: les chiropraticiennes et chiropraticiens suisses sont de véritables prestataires de soins interprofessionnels. ■

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

Jet d'aiguilles

« Je n'ai réussi à me lever qu'en ressentant les plus vives douleurs. »

J e suis un lève-tôt qui saute toujours du lit. Pourtant, pendant la journée qui nous intéresse ici, tout dynamisme avait disparu: au réveil, j'ai rapidement évité tout mouvement superflu. Des douzaines d'aiguilles semblaient me transpercer le dos, au moindre geste, à la moindre respiration. Après mûre réflexion et à grande peine, j'ai réussi à rouler du lit et à tenir sur mes jambes, mais je n'arrivais plus à respirer profondément, ce qui était le plus angoissant. Je ne pouvais qu'inspirer et expirer lentement et prudemment. Le chiropraticien m'a expliqué plus tard qu'une

articulation costale était bloquée. Les articulations costales assurent la liaison entre les côtes et la colonne thoracique. Je ne sais pas encore aujourd'hui ce qui avait provoqué ce blocage. Peut-être était-ce arrivé la veille, lorsque j'avais soulevé et déplacé mon bureau.

Impossible de travailler. J'avais certes supposé que l'origine des troubles se trouvait dans la colonne vertébrale, mais il m'était impossible d'en évaluer la durée. J'ai consulté un chiropraticien des environs qui m'a reçu en cours de matinée.

Le chiropraticien m'a interrogé et examiné. Il m'a demandé de me coucher sur la table d'examen et a cherché un point dans mon dos. Une impulsion rapide appliquée à l'aide de sa main, un bruit à peine perceptible – et tout était bon. En une seconde, son traitement manuel a résorbé le blocage, rétabli l'amplitude des mouvements et balayé les douleurs. J'avais retrouvé toute ma mobilité et j'étais à nouveau en mesure de respirer profondément. La différence était étonnante et libératrice – et donc des plus réjouissantes.

Aucun autre traitement ne s'est avéré nécessaire, mais il m'a fallu un peu de temps pour oublier mon blocage costal – les douleurs étaient trop intenses et j'ai pu apprécier à sa juste valeur l'aide fournie par mon chiropraticien.

Paul A., employé administratif, est âgé de 49 ans. Dans «Colonne vertébrale & santé», nous publions les expériences vécues par les patients. Si vous souhaitez que votre histoire soit également publiée, adressez-vous à info@pro-chiropraktik.ch.*

*Nom modifié par la rédaction



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 «BACK17A-N» au moment du paiement. Bon valable une seule fois jusqu'au 30.04.2017.

www.coopathome.ch

coop

Pour moi et pour toi. @home

Deux avis pour trouver la meilleure solution

« Solliciter un deuxième avis médical peut être utile à tous les acteurs. »

Héloïse Léger

Les décisions importantes et de grande portée ne devraient pas être prises par une seule personne et nous savons tous que quatre ou plusieurs yeux voient plus clair que deux. Dans le domaine médical, ce principe avéré est parfaitement justifié: un deuxième avis médical permet d'éviter des erreurs lourdes de conséquences, surtout dans un domaine dans lequel nos biens les plus précieux comme la vie, la santé, la capacité de travail, la qualité de vie et des coûts élevés jouent un rôle fondamental.

En médecine, on entend par «deuxième avis médical» une appréciation portée par un autre spécialiste à la demande du médecin traitant ou du chiropraticien pour confirmer un diagnostic ou une proposition de traitement. La personne sollicitée pour un deuxième avis médical devrait toujours disposer des connaissances adéquates, être indépendante et analyser la situation sans idées préconçues.

En principe, un second avis ne constitue pas un acte de défiance: le patient recherche simplement une information plus complète sur ses troubles et les traitements envisageables. A première vue, le profane pourrait penser qu'il est superflu d'investir du temps et de l'argent dans un deuxième avis médical, surtout si le chiropraticien ou le médecin est sûr de son diagnostic et de son plan thérapeutique. Mais



cette vision des choses ne correspond pas toujours à la réalité: d'une part, le patient sollicite rarement un second avis pour des troubles bénins. D'autre part, un deuxième avis médical est toujours utile au thérapeute et au patient: si les appréciations devaient être différentes, il faut revoir la situation et trouver éventuellement une meilleure solution. Un deuxième avis médical confirmant le premier diagnostic offre une tranquillité d'esprit au patient.

Et un patient rassuré et sûr de lui participe plus activement au traitement et à sa propre guérison.

Un deuxième avis médical devrait être sollicité lorsque des interventions chirurgicales majeures non urgentes et risquées ne semblent pas appropriées, lorsqu'on suppose qu'une autre solution serait moins invasive ou lorsque le diagnostic et la thérapie semblent illogiques. Un second avis

peut être indiqué si le traitement prescrit ne fournit pas les résultats escomptés ou si le patient ne supporte pas un médicament. Un deuxième avis médical est également conseillé lorsque le thérapeute n'entrevoit pas une solution claire, ne progresse pas ou n'est pas sûr de pouvoir reporter des mesures chirurgicales.

Les chiropraticiens sont de plus en plus sollicités pour un second avis, souvent pour une hernie discale. Certaines d'entre elles requièrent effectivement une intervention chirurgicale immédiate, mais en majeure partie elles répondent très bien à d'autres traitements, par exemple la chiropratique. Seul un second avis donné par un spécialiste permet au patient d'apprécier à leur juste valeur les avantages et les inconvénients des traitements proposés et de prendre une décision en toute connaissance de cause.

Un deuxième avis médical représente un défi pour l'ensemble des acteurs: pour les patients, il s'agit de réfléchir minutieusement, de poser des questions pertinentes et de participer activement aux débats. Les médecins, les thérapeutes et les spécialistes sollicités pour un second avis doivent faire preuve d'un esprit ouvert et loyal et considérer uniquement le bien-être du patient.

Un second avis permet aux caisses maladie de réaliser de grandes économies. En principe, un deuxième avis médical est une prestation que la loi rend obligatoire. Selon la législation, les fournisseurs de prestations médicales doivent veiller en particulier à éviter une répétition *inutile* d'actes diagnostiques. Un deuxième acte diagnostique lorsqu'il est nécessaire, par exemple avant une intervention chirurgicale majeure qui comporte des risques, n'est pas inutile.

D'innombrables solutions permettent de résoudre de nombreux problèmes. Et de nombreux patients privilégient certaines solutions et en refusent d'autres. Le deuxième avis médical aide le patient à prendre sa décision en toute connaissance de cause. Si un traitement ne fournit pas de résultats après un certain temps, un second avis permet de réaliser des économies en temps et en argent, et surtout de protéger la santé du patient.

Est-ce que le patient doit informer le chiropraticien ou le médecin qu'un confrère avait déjà posé un diagnostic ou ne pas lui en parler? Les spécialistes interrogés estiment que rien ne s'y oppose. ■



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 souhaitez 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

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 plus de 1200 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 porter de lourds cabas et en gagnant du temps libre.

■ www.coopathome.ch



Le plaisir de la douche



Appuyez sur la télécommande, détendez-vous et profitez du plaisir d'un massage unique: le système de douche supérieur Aglaja vous invite à découvrir des moments relaxants sous la douche. Grâce à la télécommande intuitive qui permet d'adapter le massage à vos besoins personnels, le système se déplace automatiquement de haut en bas le long de la glissière de douche. L'utilisation est extrêmement conviviale: pendant la douche, appréciez le massage tout en douceur que vous aurez programmé. La brosse de massage stimule la circulation sanguine, revitalise la peau et libère les tensions dans la région de la nuque, des épaules et du dos. Alimenté par accumulateur, le système Aglaja peut être monté en toute simplicité dans chaque douche et salle de bains. Il est produit en Suisse avec des matériaux de très grande qualité. Un pur bien-être!

■ *Systèmes de douche Aglaja, 3612 Steffisburg, 033 438 34 32, www.aglaja.ch*

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 5000 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. ■ *Rossi-Venzi AG, produits de santé, 7550 Scuol, 081 864 11 74, info@vitalprodukte.ch, www.vitalprodukte.ch*

Une formation dans un cadre protégé

La Fondation Brunau est un centre de formation et de services moderne bénéficiant des certifications ISO et ZEWO. Elle offre à plus de 60 jeunes handicapés la possibilité de suivre une formation dans un cadre protégé. Les jeunes gens traitent les commandes des clients, en toute autonomie et selon le rythme qui leur convient. Toutes les personnes en formation fréquentent les écoles professionnelles publiques. L'école de la fondation donne également aux jeunes la possibilité de combler leurs lacunes. La Fondation Brunau attache une grande importance à l'autonomie et au professionnalisme au cours de la formation. Les enseignants disposent d'une grande expérience professionnelle à cet effet. Ils assistent les élèves et contrôlent leurs progrès afin d'assurer une haute qualité dans la réalisation



des tâches. Environ 27 places de formation dans les domaines logistique, informatique et commercial sont disponibles dès l'été 2017.

■ *Inscription et évaluation professionnelle: Fondation Brunau, Edenstrasse 20, 8045 Zurich, 044 285 10 50, aufnahme@brunau.ch, www.brunau.ch*



Courrier des lecteurs • Impressum

Une recette pour éviter le mal de dos?

Dans mon entourage, quelques personnes souffrent fréquemment de violentes douleurs dorsales. Je me demande à présent de quelle manière je pourrais prévenir le mal de dos.
Rachel C., Zurich

Malheureusement, il n'y a pas de recette miracle pour éviter les douleurs dorsales. Dans la plupart des cas, le mal de dos est provoqué par un phénomène d'usure, dans certains cas les douleurs peuvent être atténuées. Une mauvaise hygiène de vie, le surpoids et les surcharges favorisent fréquemment l'apparition des troubles. Les femmes surtout devraient prévenir l'ostéoporose. Il est important de garder une bonne posture au quotidien et de pratiquer régulièrement des exercices ciblés pour renforcer la musculature du tronc.

Mal de dos et natation

Je nage régulièrement pour soulager mes douleurs dorsales, deux fois par semaine sur environ un kilomètre. Je me demande pourtant si la natation est indiquée, car je ne ressens aucune amélioration.
Christof K., St-Gall

Vous faites très certainement des progrès, car la natation est une activité bénéfique à l'appareil locomoteur. Elle soulage la colonne vertébrale, mais en fonction du style pratiqué, elle peut aussi aggraver voire provoquer des douleurs. Faites-vous

Pilates pour tous?

On dit que la méthode Pilates permet de s'entraîner en douceur. Est-ce que tout le monde peut la pratiquer? Ruth H., Berne

Une personne en bonne santé peut participer aux cours de Pilates. Il convient en revanche d'être prudent en cas de problèmes de disques intervertébraux: l'entraînement doit être interrompu pendant la phase aiguë. Certains exercices pourront être repris par la suite,

examiner par un spécialiste afin de déterminer l'origine de vos troubles. Le diagnostic vous permettra de trouver un style de nage approprié. Nous vous conseillons aussi de suivre quelques cours, car la natation doit être correctement pratiquée pour développer tous ses effets.

Sur la pointe des pieds

Faut-il s'inquiéter quand un enfant de six ans marche pratiquement toujours sur la pointe des pieds ou perdra-t-il cette habitude en grandissant? Petra G., Schaffhouse

Oui, il faudrait intervenir, même si pour certains enfants ce comportement est passager. Les enfants marchent sur la pointe des pieds pour différentes raisons. Il s'agit fréquemment d'une mauvaise habitude, dans d'autres cas le problème est plus complexe: contractures musculaires, raccourcissement du tendon d'Achille ou

à condition qu'ils ne surchargent pas la partie concernée de la colonne vertébrale. Les débutants devraient faire preuve de retenue et commencer lentement pour éviter toute forme de surcharge. L'exercice physique est généralement bénéfique au corps humain. Les personnes qui présentent des troubles de l'appareil locomoteur devraient toutefois consulter un spécialiste pour vérifier si l'entraînement est effectivement approprié. ■

troubles neuromusculaires. La démarche sur la pointe des pieds entraîne à long terme des complications au niveau de l'appareil locomoteur. En général, ce problème peut être résorbé facilement.

Impossible de s'agenouiller

Je suis angoissée par l'arrivée de la prochaine saison de jardinage, car je souffre d'une arthrose du genou très douloureuse. On m'a conseillé de ne pas me baisser, mais de m'accroupir en conservant le dos bien droit, mais je n'y arrive pas. Pouvez-vous me conseiller des positions plus favorables pour travailler au jardin?
Regula I., Lugano

Avez-vous déjà songé aux plates-bandes surélevées? Vous pourrez ainsi travailler en hauteur et jardiner en vous tenant redressée. Vous pouvez aussi utiliser un tabouret pour certaines activités. Vérifiez les outils dont vous vous servez: le commerce propose de nombreux outils à manche long. Si vous êtes effectivement obligée de travailler la terre de plus près, utilisez des genouillères ou un tapis de protection, le cas échéant agenouillez-vous sur un seul genou tandis que le pied de l'autre jambe repose à plat sur le sol et pensez à changer de jambe de temps en temps. Votre genou sera ainsi moins plié qu'en position accroupie. ■

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

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, mail@chirosuisse.ch

A paraître dans le numéro 2/17

Le prochain numéro de «Colonne vertébrale & Santé» paraîtra en mai 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, Tschärnerstrasse 22,
3052 Zollikofen, tél. 031 911 27 27
info@pro-chiropratique.ch

Changement d'adresse

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



Aargauer Verein Pro Chiropraktik – Sektion Aarau-Lenzburg-Fricktal

pro-chiropraktik.aargau-alf@chirosuisse.ch

Günstiger für Mitglieder

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

Chiro-Gymnastik

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

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

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

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

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



Aargauer Verein Pro Chiropraktik – Sektion Baden-Brugg

pro-chiropraktik.baden-brugg@chirosuisse.ch

Chiro-Gymnastik

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

Vergünstigung für Mitglieder

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



Aargauer Verein Pro Chiropraktik – Sektion Freiamt-Seetal

pro-chiropraktik.fast@chirosuisse.ch



Aargauer Verein Pro Chiropraktik – Sektion Wynental

pro-chiropraktik.aargau-wynenthal@chirosuisse.ch



Aargauer Verein Pro Chiropraktik – Sektion Zofingen

pro-chiropraktik.aargau-zof@chirosuisse.ch



Vereinigung Pro Chiropraktik Region Basel

pro-chiropraktik.basel@chirosuisse.ch

Generalversammlung

Donnerstag, 27. April 2017, 19 Uhr, Restaurant
Safranzunft Basel, Zunftsaal

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,

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

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

Halle Dojo Budokai, Rosenstr. 21a:

Freitag, 17.30–18.20

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



Pro Chiropratique Berne

info@prochirobern.ch
www.chiropraktikbern.ch

Assemblée générale 2017

Vendredi, 7 avril 2017, 18.30h, Novotel Berne
expo.

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, 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, Thun, Angebot, Fascial Fitness

Nouveau: Pilates Bienne

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

Nouveau: Pilates Berne

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



Pro Chiropraktik Graubünden und St. Galler Oberland

pro-chiropraktik.graubuenden@chirosuisse.ch

Chiro-Gymnastik

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



Association fribourgeoise Pro Chiropratique

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

Chirogym

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^{er} étage, mercredi, 18.00–19.00, Corinne Baak, 026 670 60 10; mercredi, 19.00–20.00, Anne Meissner, 026 670 06 56

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

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

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

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

Comme membre de l'AFPC, vous recevrez une carte de 10% pour les magasins suivants: Meubles Lehmann, Guin; Meubles Kolly, Romont; Cycles 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. Neu führen wir im Hallenbad Luzern mittwochs und donnerstags Aquagymnastikkurse durch. Da die Nachfrage nach Pilates stetig steigt, werden fortlaufend nach Stand der Anmeldung neue Kurse eröffnet. Schnupperlektion möglich! Auch Männer sind willkommen!

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



Pro Chiropratique NE-JU

pro-chiropratique.neuchatel@chirosuisse.ch

Cours de chiro-gymnastique

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

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

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

Comité

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



Oberwalliser Vereinigung Pro Chiropraktik

pro-chiropraktik.oberwallis@chirosuisse.ch

Chiro Nordic Walking und Aqua Fit

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



Schaffhauser Vereinigung Pro Chiropraktik

pro-chiropraktik.schaffhausen@chirosuisse.ch

Chiro-Gymnastik

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

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



Solothurner Vereinigung Pro Chiropraktik/Sektion Olten

pro-chiropraktik.solothurn-olten@chirosuisse.ch

Günstiger für Mitglieder

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

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



Solothurner Vereinigung Pro Chiropraktik/Sektion Oberer Kantonsteil

pro-chiropraktik.solothurn-ok@chirosuisse.ch

Chiro-Gymnastik-Kurse

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

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

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

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

Flocons de souchet

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

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



rossi venzi AG
7550 SCUOL

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

www.vitalprodukte.ch

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

THÉRAPIE + TRAINING

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

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



Pro Chiropaktik St. Gallen-Appenzel
[pro-chiropaktik.stgallen-appenzel](http://pro-chiropaktik.stgallen-appenzel.ch)
[@chirosuisse.ch](https://twitter.com/chirosuisse)

Chirofit und Pilates

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



Pro Chiropatica Ticino
pro-chiropatica.ticino@chirosuisse.ch
www.prochiropatica.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 Chiropatique**
pro-chiropatique.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
30B, salle Saolim, 1400 Yverdon.

Chaque séance dure ¾ d'heure, une fois par
semaine. Pour tous renseignements s'adresser à:
Association vaudoise Pro Chiropatique, 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-Chiropatique
du Valais Romand**
pro-chiropatique.valais@chirosuisse.ch

Cours de Chirogym

A Sierre. Renseignements au 078 810 00 69.



**Zuger Vereinigung
Pro Chiropaktik**
pro-chiropaktik.zug@chirosuisse.ch

Generalversammlung

Freitag, 21. April 2017, 19.30 Uhr, Lorzensaal,
Cham

Chiro-Gymnastique du dos

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



Zürcher Verein Pro Chiropaktik
Ruth Gsell-Egli, Winterthurerstrasse 44,
8610 Uster, Telefon 044 940 24 87,
pro-chiropaktik.zuerich@chirosuisse.ch

Mitgliederversammlung

Mittwoch 5. April 2017, 19.00 Uhr, Restaurant Au
Premier, 1. Stock im HB Zürich. An- resp.
Abmeldungen bis spätestens 23. März 2017

Gesundheits- und Haltungsturnen

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



Secrétariat central

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

Changements d'adresse

Dr Luisa Nodari, Corso San Gottardo 89,
6830 Chiasso

Fermeture de cabinets

Dr Marco Nardini, Kastelsstrasse 18,
2540 Grenchen
Dr Martin Ruff, Clarastrasse 57, 4058 Basel

VOS ARCHITECTES SUISSES



ARCHITECTURE

MAISON FAMILIALE

IMMEUBLE

TRANSFORMATION



Nous construisons pour vous la maison de vos rêves!

Contactez nous - nous vous conseillerons volontiers!

BAUTEC AG ■ www.bautech.ch ■ info@bautech.ch ■ 0800 840 000

BAUTEC

RESORT COLLINA D'ORO

HÔTEL et RESIDENCE
AVEC SERVICES HÔTELIERS



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

WWW.RESORTCOLLINADORO.COM

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

