

Colonne
vertébrale

Fr. 5.-
&

3116

santé

Organe officiel Pro Chiropratique

Le lit idéal

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

Traitement: Faut-il opérer le dos? ■ **Traitement:** Froid dans le dos ■
Le test: Adoptez-vous un mode de vie sain? ■ **Diagnostic:** Enfants et adolescents: pour un dos droit et fort



Nouveau système de douche Aglaja
Profitez chaque jour d'une
douche unique

Le système de douche supérieur Aglaja se dirige grâce à la télécommande qui permet d'adapter le massage à vos besoins personnels. Les massages à la brosse améliorent la circulation sanguine et libèrent les tensions musculaires dans la partie du dos et des épaules. Composé d'un accu, le système peut être installé facilement dans toutes les douches et les salles de bains.

Aglaja systèmes de douche, 3612 Steffisburg
 Tél. 033 438 34 32, www.aglaja.ch



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.

HERAG AG, Herag Romandie
 Clos des Terreaux 8, 1510 Moudon VD
info@herag.ch, www.herag.ch/fr

Téléphone 021 905 48 00

Demande de documentation gratuite

Nom _____
 Prénom _____
 Rue _____
 NPA/Lieu _____
 Téléphone _____

Pour faire ses
achats sans bouger
de chez soi.

BON
CHF 20.-
 Code:
BACK3-F

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

Le coupon «BACK3-F» peut être utilisé une seule fois avec une commande de CHF 200.- et plus chez coop@home, jusqu'au 30.11.2016.

www.coopathome.ch



La vie au quotidien | Le meuble le plus important | «Le lit le moins cher est souvent le plus cher.» 4

Le test | Adoptez-vous un mode de vie sain? | «Maladies et accidents ne sont pas toujours un fâcheux concours de circonstances.» 7



Traitement | Froid dans le dos | «Privilegier le froid pour traiter les douleurs dorsales.» 8

Organisation de patients | La rencontre du lobby | «L'Association de patients Pro Chiropratique est sur la bonne voie.» 10



Traitement | Faut-il opérer le dos? | «Une opération de la colonne vertébrale est rarement nécessaire.» 12

Point de vue politique | Le bruit n'est pas toujours le meilleur argument | «On se demande parfois les intérêts de qui représentent nos élus.» 14



Diagnostic | Enfants et adolescents: pour un dos droit et fort | «Des troubles posturaux non identifiés en temps utiles entraînent des complications à l'âge adulte.» 15

Sport et mouvement | Les étirements pour une meilleure mobilité | «Le stretching est souvent utile dans la vie quotidienne et les activités sportives.» 16

Sport et mouvement | Plus de mal que de bien | «Les exercices de fitness ne remettent pas toujours en forme.» 17

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



Les coutumes ancestrales restent modernes

A quoi devons-nous la grandeur de notre petit pays? Entre autres, à la ferme volonté vécue chaque jour de réaliser quelque chose, ensemble et unis. On se réunit et se rapproche, on fait des concessions jusqu'à ce que tous les acteurs s'associent à une démarche présentée et défendue en commun.

Le verbe «associer» et le terme «association» sont issus de la même famille. Le milieu associatif a largement participé au succès de la Suisse. Il a encouragé l'esprit d'équipe et contribué à tous les niveaux à la sécurité, au progrès et à la santé de notre société.

Mais attention: il faut nourrir et prendre soin chaque jour de cet important facteur de réussite et de son environnement, sous peine de les voir s'effondrer. L'implication, la solidarité, la prévenance et l'engagement volontaire en faveur de l'individu et de la société sont des valeurs plus importantes pour notre culture que l'on ne le suppose au quotidien.

C'est avec joie que je m'engage avec vous dans l'Association de patients Pro Chiropratique – la plus importante organisation de patients en Suisse – pour défendre d'une voix forte les intérêts des patients et le rôle important occupé par la chiropratique dans la santé publique. Ce faisant, nous ne nous engageons pas seulement pour nous-mêmes, mais aussi pour la communauté qui bénéficie ainsi d'une discipline médicale de pointe dont le succès repose aussi en grande partie sur l'esprit associatif typiquement suisse.

Perpétuez la longue tradition d'engagement de la Suisse, une coutume ancestrale résolument moderne!

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 FATIGUENT JAMAIS!

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

LENZ
since 1987

www.lenzproducts.com

Le meuble le plus important

« Le lit le moins cher est souvent le plus cher. »

Marius Malper

Le lit doit en principe nous aider à trouver un sommeil réparateur, mais d'innombrables personnes le quittent avec des douleurs dorsales et se sentent épuisées au matin. «Il est pourtant facile de déterminer si le lit et la position de sommeil provoquent les douleurs», dit Andreas Santschi de la communauté d'intérêts «Interessengemeinschaft richtig liegen und schlafen ig-rls.ch»: les contractures ainsi que les douleurs ressenties dans le dos ou la nuque gagnent en intensité au cours de la nuit et sont particulièrement vives au réveil. Elles apparaissent de temps en temps pendant une grasse matinée et s'aggravent au fil du temps; elles

se manifestent moins à l'extérieur ou pendant les vacances. Elles s'estompent au réveil ou disparaissent complètement et sont plus intenses en hiver qu'en été. Le corps ne parvient plus à se détendre après le travail quotidien, mais se contracte davantage pendant le sommeil. «A l'apparition de tels symptômes, le lit est peut-être en cause», souligne Andreas Santschi.

Mais quelles sont les caractéristiques d'un bon lit? Le lit idéal maintient la colonne vertébrale dans la posture que le corps adopte dans une position debout naturelle et décontractée,



quelle que soit la position de sommeil: sur le ventre, le dos et le côté. Le lit doit ainsi s'adapter aux besoins du dormeur, déterminés dans le meilleur des cas avec un spécialiste indépendant. Le chiropraticien qui connaît parfaitement les besoins de ses patients est un interlocuteur compétent.

Prendre le temps nécessaire pour choisir un lit approprié n'est pas du temps perdu: l'être humain passe beaucoup de temps dans son lit et la qualité du sommeil passe par un lit approprié.

Détente pour le dos Le dos se repose pendant le sommeil, lorsqu'il se trouve en position allongée au cours de la nuit. Les disques intervertébraux récupèrent de la pression subie pendant la journée et reconstituent le liquide perdu qui leur est indispensable pour remplir leur rôle de coussinet entre les corps vertébraux. Le choix d'un bon lit est donc important, à plus forte raison si le dormeur souffre déjà du dos. S'il ne trouve pas le repos dont il a besoin ou s'il est exposé à des surcharges au cours du sommeil parce que le lit est inapproprié, le dos est sujet à des douleurs et dysfonctionnements qui s'intensifient rapidement – Andreas Santschi le répète sans cesse à ses clients.

Critères principaux Le lit idéal soutient les changements de position au cours de la nuit, évite ainsi des surcharges unilatérales et maintient la colonne vertébrale dans une position naturelle et décontractée, que la personne dorme sur le ventre, le dos ou le côté. La **pression exercée par le poids du corps** doit être répar-

tie sur une surface relativement large pour empêcher les points d'irritation. Le lit doit ainsi répondre à de très hautes exigences, car la silhouette et le poids des diverses parties du corps sont très différents en fonction des personnes. En outre, le dormeur ne doit avoir ni trop froid, ni trop chaud, c'est-à-dire que le lit doit conserver la **chaleur corporelle**, sans faire transpirer la personne qui y dort. Le cas échéant, la **transpiration** doit être absorbée et l'humidité émise par le corps évacuée. Le **microclimat** du lit doit assurer une bonne circulation de l'air et une évacuation de l'humidité afin de ne pas offrir un environnement favorable aux acariens qui apprécient particulièrement la chaleur et l'humidité. Un **nettoyage** approfondi du lit et de la literie doit être facilement réalisable, pas seulement à cause des acariens qui sont d'ailleurs éliminés à 65°C.

Cadre de lit et sommier Le **cadre du lit** et le **sommier** sont des éléments essentiels pour un grand confort de couchage. Un sommier à lattes flexibles répartit la pression exercée par le poids du corps, tient compte de la silhouette du dormeur et favorise une bonne circulation de l'air. Les sommiers simples sont composés de lattes reliées par des bandes textiles reposant sur le cadre du lit. Des cadres de lit hautement technologiques offrent la possibilité d'ajuster la dureté et d'autres éléments selon le poids corporel, la silhouette et la position adoptée au cours de la nuit. De tels cadres de lit sont un réel soulagement pour les personnes très sensibles aux pressions, car ils peuvent être ajustés selon les préférences individuelles. Un lit trop dur gêne la musculature, le



Sur le côté, le ventre ou le dos?

La position correcte adoptée pendant le sommeil dépend essentiellement des besoins de la colonne vertébrale.

Position sur le dos: la courbure naturelle de la colonne vertébrale doit être respectée, comme en position debout. Les personnes qui dorment en position semi-assise pour des raisons de reflux ou d'insuffisance cardiaque devraient veiller à ne pas basculer sur le côté.

Position sur le côté: le matelas et les coussins sous la nuque et entre les genoux maintiennent la colonne vertébrale droite sur toute sa longueur et empêchent le corps de basculer sur le ventre ou le dos.

Position sur le ventre: très appréciée par de nombreux dormeurs, cette position est très défavorable à la colonne vertébrale et à la respiration. Le volume d'air diminue, la colonne vertébrale se trouve dans une position cambrée dans le bas du dos et la colonne cervicale est soumise à une rotation en raison de la position de la tête. Des coussins spéciaux sont une aide précieuse pour s'habituer à dormir dans une autre position.

sommeil est agité en raison des fréquents changements de position. Un lit trop mou en revanche n'offre aucun soutien. Un lit motorisé s'adapte parfaitement aux besoins du dormeur: la hauteur du lit et les zones des jambes et du dos sont ajustables électriquement. Bien entendu, le lit n'est **pas sous tension**, c'est-à-dire que le courant électrique ne passe qu'au moment de la commande des moteurs.

Matelas Le rôle du matelas est d'assurer une bonne **répartition des charges** et une **stabilisation souple** du corps. Le commerce propose des matelas de toutes natures à tous les prix, mais attention: un mauvais matelas peut rapidement devenir un supplice ou un échec coûteux. «Le moins cher est souvent le plus cher», affirme Andreas Santschi. Dans le meilleur des cas, le matelas est un chef-d'œuvre élaboré qui se distingue par sa durée de vie élevée. L'air souvent contenu dans le noyau du matelas est réchauffé par la température corporelle, ce qui garantit un agréable climat de sommeil. Le matelas absorbe également l'humidité, la répartit et l'élimine rapidement. Le matelas doit évidemment être adapté au cadre du lit existant ou à celui que l'on envisage d'acheter. Un matelas à ressorts est un matelas dont le noyau se compose d'éléments à ressort enrobés de mousse vers l'extérieur. D'innombrables autres modèles sont disponibles, dont des matelas de crin de cheval ou des matelas latex. L'aide d'un spécialiste peut s'avérer très précieuse.

Couverture & cie La **litterie** avec ses couettes, couvertures, draps et housses, se trouve sur le matelas. Elle tient le dormeur au chaud et absorbe sa transpiration. Une literie en fibres naturelles, par exemple en coton, est optimale. Une couverture ou une couette fournit l'isolation nécessaire, régule la température corporelle et absorbe l'humidité due à la transpiration. Les couvertures ou couettes devraient, comme les vêtements, être adaptées aux conditions météorologiques: elles devraient être changées au rythme des saisons. Le **remplissage** des couettes – plumes, fibres synthétiques, coton, laine de mouton, poils de chameaux, soie sauvage ou autres – devrait être choisi en fonction des préférences personnelles, des moyens financiers et des températures qui règnent dans la chambre à coucher. Pour un plus grand confort, la dimension de la couverture ou de la couette devrait être adaptée à la taille du dormeur. Il existe également des couettes de grandes dimensions pour deux personnes. Le choix de l'**oreiller** est tout aussi important: il doit soutenir de manière optimale la région de la nuque et de la tête: même pendant le sommeil, la colonne cervicale doit être «redressée». Un mauvais oreiller peut provoquer des contractures et des douleurs chroniques. Un **coussin pour les genoux** assure une position stable du corps et de la colonne vertébrale aux personnes dormant sur le côté. Le commerce propose une literie spécifique aux personnes allergiques.

Nuits à l'essai Après avoir clarifié les points essentiels, il faut encore un peu de patience, même si l'enthousiasme est évident. Le lit sera utilisé pendant de nombreuses années et le contrat d'achat devrait comporter une clause de reprise: «Acheter un lit sans l'avoir essayé pendant une durée appropriée est une décision précipitée que l'on risque de regretter amèrement », dit Andreas Santschi de la communauté d'intérêts «Interessengemeinschaft richtig liegen und schlafen ig-rls.ch». Il ne faut pas s'engager à la légère, telle devrait être la devise: les commerces spécialisés proposent des nuits à l'essai et reprennent généralement un lit inadapté pendant un délai de dix semaines après l'achat. ■

L'abécédaire du dos des chiropraticiens suisses

Votre dos de A à Z

Colonne & santé
vertébrale



Adoptez-vous un mode de vie sain?

« Maladies et accidents ne sont pas toujours un fâcheux concours de circonstances. »



Héloïse Leger

Répondez aux douze questions suivantes pour savoir si votre mode de vie est effectivement sain. Vous serez étonné(e) : il y a beaucoup de choses que nous pouvons faire pour influencer positivement notre santé et notre bien-être.

1. Vous vous informez sur votre alimentation, vous mangez de manière équilibrée, vous veillez à la composition énergétique de vos repas, vous connaissez la teneur en matières grasses, vitamines et fibres des plats consommés, vous prenez le temps de manger et vous évitez généralement les fastfoods.
Vrai: 0 Faux: 10

2. Vous ne buvez de l'alcool qu'avec modération¹⁾, vous ne fumez pas et n'êtes

pas exposé(e) à la fumée passive, vous ne consommez ni autre drogue, ni médicament inutile.
Vrai: 0 Faux: 20

3. Vous pratiquez une activité sportive régulièrement et de manière ciblée²⁾, vous prenez les précautions nécessaires pour éviter accidents et surcharges.
Vrai: 0 Faux: 10

4. Vous buvez au moins deux litres d'eau ou de thé non sucré par jour.
Vrai: 0 Faux: 5

5. Vous vivez sereinement et savez faire face aux aléas de la vie, sans éprouver de stress physique ou psychique intense.
Vrai: 0 Faux: 5

6. Les dépressions vous sont inconnues, vous êtes généralement satisfait(e) et de bonne humeur.
Vrai: 0 Faux: 5

7. Votre famille et vos amis vous soutiennent en cas de besoin.
Vrai: 0 Faux: 5

8. Votre poids est normal, votre IMC se situe entre 18 et 25.³⁾
Vrai: 0 Faux: 20

9. Vous savez comment éviter les maladies (sexuellement) transmissibles.
Vrai: 0 Faux: 20

10. Vous vous comportez de manière appropriée pour éviter accidents et violences sur la route, à la maison, dans la vie

quotidienne, pendant vos voyages et vos activités sportives.
Vrai: 0 Faux: 20

11. Vous connaissez les signes d'alarme de votre corps et vous consultez un médecin en temps utiles.
Vrai: 0 Faux: 10

12. Vous n'êtes fatigué(e) qu'en fin de journée, vous dormez bien et suffisamment.
Vrai: 0 Faux: 5

¹⁾ Règle de base: pour les hommes, deux verres standard d'alcool par jour, donc une chope de bière, un verre de vin ou une eau-de-vie; pour les femmes, seulement la moitié.

²⁾ Tous les deux jours pendant trente minutes, sans surcharger les articulations, à un pouls d'environ 180 moins votre âge.

³⁾ Formule de base: poids divisé par taille en mètre au carré (par exemple 76 : 1,73²).

Evaluation

0 point: Félicitations! Vous prenez soin de vous et vous le faites bien!

5 à 15 points: Vous faites généralement ce qu'il faut pour rester en bonne santé, faites toutefois preuve d'un peu plus de retenue et de prudence.

20 points et plus: Il vaut mieux prévenir que guérir – et il n'est pas toujours possible de guérir: nous vous proposons d'examiner à nouveau les questions qui vous ont donné le plus de points.

Froid dans le dos

« Privilégier le froid pour traiter les douleurs dorsales. »

Dr Marco Vogelsang, chiropraticien

« Chaleur, chaleur, chaleur! »: un remède souvent conseillé d'emblée pour soulager le mal de dos. Les spécialistes, médecins et physiothérapeutes, partagent cette opinion. Mais est-ce que la chaleur est réellement bénéfique?

Parmi mes patients, certains ne souffrent que légèrement du dos. Ils me racontent souvent qu'ils avaient pensé bien faire en prenant un bain d'eau thermique qui leur a effectivement fait du bien. Ils ont immédiatement ressenti un grand soulagement, le lendemain pourtant les douleurs étaient si vives qu'ils avaient du mal à quitter le lit. D'autres ont appliqué des enveloppements chauds et connu un bref apaisement, mais les douleurs se sont à nouveau manifestées peu après, avec encore plus d'intensité.

Examinons les douleurs dorsales pour mieux comprendre ce processus: une irritation démesurée du système nerveux augmente la tension musculaire, fréquemment de manière unilatérale et

non coordonnée. Les articulations sont soumises à une forte contrainte. Une force considérable est exercée sur les structures articulaires – par exemple sur le cartilage des extrémités osseuses ou les capsules articulaires qui unissent les os – et provoque une surcharge. Les structures surchargées, les cellules du cartilage et du tissu conjonctif réagissent à cette contrainte en sécrétant des substances inflammatoires. Les vaisseaux sanguins se dilatent et deviennent plus perméables, ce qui provoque un passage du plasma se traduisant par un gonflement du tissu touché, l'œdème. L'activité des cellules s'intensifie, renforce la production de substances inflammatoires, les nerfs (sur)sollicités adressent des messages à la moelle épinière. La tension musculaire augmente, provoquant des douleurs, également dans les articulations. La mobilité est souvent limitée, d'autres troubles apparaissent.

Que faire pour interrompre cet engrenage de surcharges, inflammations et douleurs? D'une part, la fonction articulaire doit être



améliorée pour diminuer la tension musculaire et l'intensité des forces exercées sur et dans l'articulation. Un traitement appliqué à l'aide de ses mains permet au chiropraticien de rétablir la fonction articulaire.

L'inflammation doit également être calmée. Une activité physique légère ne surchargeant pas les articulations fournit généralement un soulagement, des anti-inflammatoires délivrés sur ordonnance sont parfois nécessaires en période d'inflammation aiguë très douloureuse. Les anti-inflammatoires ayant toutefois des effets secondaires sur le cœur et l'estomac, une application de froid, et non de chaleur, peut s'avérer très utile.

Le froid agissant différemment de la chaleur, les objectifs du traitement définissent la thérapie: réguler l'activité des nerfs pour diminuer le nombre de messages, limiter la production de substances inflammatoires, atténuer la dilatation et la perméabilité des vaisseaux sanguins, freiner l'activité des cellules, réduire la tension musculaire et donc la douleur – c'est-à-dire normaliser le processus inflammatoire décrit ci-dessus.

L'utilisation de la chaleur produit les effets inverses. La thérapie par le froid est en revanche parfaitement adaptée: l'activité des nerfs est presque immédiatement freinée, la production de substances inflammatoires s'atténue et la douleur s'estompe. Le froid calme et diminue les tensions musculaires, rétablit la mobilité et soulage les douleurs. L'application de froid est nettement plus bénéfique pour résorber les douleurs dorsales.

Avant d'utiliser les bienfaits du froid pour soulager la douleur, l'inflammation doit être identifiée: ■ si les douleurs sont plus intenses au matin, ■ si les tissus sont gonflés, ■ si les articulations sont raides au réveil, ■ si les douleurs augmentent au cours de la nuit, ■ si la prise d'anti-inflammatoires soulage les douleurs, ■ si des douleurs apparaissent après une blessure récente, il s'agit généralement d'une inflammation. Les inflammations chroniques provoquent les mêmes symptômes.

Quelques règles doivent cependant être observées pour l'application du froid: ■ en cas de doute, privilégiez le froid plutôt que la chaleur, ■ utilisez une poche froide ou un «coldpack» contenant du gel de dimensions d'environ 15 × 30 cm à placer au congélateur, ■ entourez le coldpack d'une serviette sèche, ■ refroidissez pendant dix minutes au maximum la zone douloureuse, ■ ne placez jamais un coldpack sous le corps, mais au-dessus, ■ la sensation de froid apparaît immédiatement, suivie d'une légère brûlure, la zone traitée devient ensuite insensible à la douleur (analgésie), ■ ne vous endormez pas au cours du traitement (engelures), ■ le froid devrait être appliqué plusieurs fois par jour afin que les tissus reviennent entretemps à une température normale, ■ la thérapie par le froid est déconseillée aux personnes sensibles au froid et aux patients qui souffrent d'une inflammation des voies urinaires.

En général, les troubles anodins disparaissent définitivement après quelques jours, même s'ils sont gênants et limitent la mobilité. Si les troubles persistent au-delà de quelques jours, consultez un chiropraticien pour déterminer de manière ciblée l'origine des troubles. ■



La rencontre du lobby

« L'Association de patients Pro Chiropratique est sur la bonne voie. »



Ruth Gsell-Egli*

À la fin du mois d'avril, la plus importante organisation de patients en Suisse, l'Association de patients Pro Chiropratique, a tenu son assemblée des délégués au zoo de Zurich. La notion d'assemblée des délégués – l'assemblée des délégués se distingue de l'assemblée des membres – présente une particularité: elle ne réunit pas les membres d'une association, mais les personnes déléguées par de nombreuses associations pour assister à la présentation des comptes et participer aux processus décisionnels. Une institution tenant une assemblée des délégués est une communauté active, enracinée dans certaines régions et se composant de nombreuses associations.

L'Association de patients Pro Chiropratique peut en être fière: ses membres ne se répartissent pas uniquement dans tout le pays, ils

occupent aussi un rôle actif dans de nombreuses associations proposant leurs prestations à un large cercle de personnes intéressées dans les régions concernées.

L'Association de patients Pro Chiropratique est un modèle de réussite – depuis 1957. Il suffit de se rappeler que Pro Chiropratique a veillé à ce que la chiropratique soit reconnue par la législation et les caisses maladies, en informant, en motivant et en exerçant une légère pression sur les milieux politiques. Pro Chiropratique a également joué un rôle majeur dans la création d'une chaire de chiropratique à l'université de Zurich. Pro Chiropratique a été en mesure de réaliser tout ceci parce que l'association a inlassablement souligné et prouvé que la chiropratique est une méthode de soins reconnue, efficace, sûre et financièrement avantageuse.

La chiropratique fait aujourd'hui partie des cinq professions médicales universitaires reconnues en Suisse. L'appareil locomoteur et surtout la colonne vertébrale et le système nerveux se trouvent au centre du diagnostic et du traitement chiropratiques. Avec ses huit années d'études et de formation postgrade, le chiropraticien est un interlocuteur compétent de premier recours. Le traitement chiropratique est principalement manuel; il permet dans de nombreux cas d'éviter une intervention chirurgicale et de réduire la prise de médicaments. Il contribue ainsi à une meilleure maîtrise des coûts de la santé.

L'Association de patients Pro Chiropratique s'engage afin que des économies ne soient pas réalisées aux dépens des patients et des assurés, représente leurs intérêts auprès des autorités et des caisses maladies, propose des rabais sur certains articles et les cours de gymnastique du dos et met à la disposition de ses membres un Ombudsmann et le magazine «Colonne vertébrale & santé». Pro Chiropratique s'engage également pour la recherche, la formation des chiropraticiens en Suisse et une haute sécurité

des patients, garantie par des conditions clairement définies au niveau de l'exercice de la profession.

L'Association zurichoise Pro Chiropratique a organisé l'assemblée des délégués 2016. Le samedi 30 avril 2016, 55 délégués venus de toutes les régions du pays se sont rencontrés au restaurant Klösterli près du zoo de Zurich. Après les allocutions de bienvenue prononcées par Rainer Lüscher, président de l'Association faitière suisse Pro Chiropratique, et Ruth Gsell-Egli, présidente de l'Association zurichoise Pro Chiropratique, Rosmarie Quadranti, conseillère nationale de Volketswil et membre de la fraction du Parti Bourgeois-Démocratique Suisse PBD, s'est adressée à l'assistance avec humour et esprit. Elle a témoigné de son estime pour le travail effectué par les présidentes et présidents cantonaux de l'association de patients. Les associations d'intérêts occupent une place importante dans la coopération politique en Suisse et leur rôle doit être estimé à sa juste valeur.

L'ordre du jour officiel a comme toujours été traité rapidement et approuvé – après l'un ou l'autre débat. Le nombre de membres reste un sujet brûlant: Pro Chiropratique ne doit pas se reposer sur ses lauriers et constamment veiller à gagner de nouveaux membres, la force d'une association se traduisant par le nombre de ses adhérents. A l'heure actuelle, des cartes d'inscription sont disponibles dans tous les cabinets suisses afin que les patients aient la possibilité de soutenir l'association qui s'engage en leur faveur. Les personnes et cabinets ayant recruté le plus grand nombre de membres seront récompensés par Pro Chiropratique à la fin de cette activité promotionnelle.

Rainer Lüscher, président, Beatrice Rohrbach, trésorière, et Richi Berger, Susi Jordi et René Boess, membres du comité directeur de l'association, ont été réélus à l'unanimité. Ruth Gsell-Egli, présidente de l'Association zurichoise Pro Chiropratique, a posé sa candidature au poste laissé vacant au printemps dernier par le décès trop prématuré de Rolf O. Friedlin, vice-président. Elle a également été élue à l'unanimité par l'assemblée, mais ne pourra plus exercer sa fonction de réviseur au sein de l'Association suisse Pro Chiropratique après son élection. Katharina Wettstein, trésorière de l'Association zurichoise Pro Chiropratique, a proposé sa candidature à ce poste et a été élue à l'unanimité par les délégués. La séance a été levée à 11h55.

L'apéritif, le déjeuner en commun et les nombreuses discussions animées sont aussi importants que la partie statutaire.

La présidente de l'Association zurichoise Pro Chiropratique a retracé l'historique du zoo de Zurich et fourni des informations sur les dernières réalisations de cette institution modèle, reconnue et bien connue au-delà des frontières de la Suisse. Après les repas, les délégués ont été invités à découvrir le zoo de leur propre chef. De nombreux participants ont saisi cette occasion avant de prendre le chemin du retour avec un sac-souvenir rempli de nombreux produits régionaux. ■

* Ruth Gsell-Egli est vice-présidente de l'Association suisse de patients Pro Chiropratique.



Faut-il opérer le dos?

« Une opération de la colonne vertébrale est rarement nécessaire. »

Héloïse Léger

De nombreux patients décident de consulter un chiropraticien parce qu'ils savent qu'il traitera leurs troubles sans intervention chirurgicale. En effet, la plupart des troubles de la colonne vertébrale peuvent être traités ou atténués par la chiropratique et une gymnastique appropriée. Des opérations sont rarement nécessaires. Une intervention chirurgicale au niveau de la colonne vertébrale ne fournirait pas un réel soulagement au plus grand groupe de patients: les personnes qui souffrent de troubles chroniques dont l'origine ne peut être établie avec précision.

Une opération de la colonne vertébrale est en revanche indiquée en cas de paralysies et de troubles au niveau de la substance osseuse: il faut opérer pour retirer les tissus comprimant les nerfs en cas de proliférations osseuses ou hernies discales, des implants chirurgicaux permettent de stabiliser la colonne vertébrale en cas de détérioration de la masse osseuse.

Hernie discale

Dans le cas d'une hernie discale, le noyau gélatineux du disque intervertébral s'échappe par une fente. Cette masse gélatineuse peut exercer une pression sur un nerf ou la moelle épinière, provoquant ainsi une inflammation. Des paralysies plus ou moins prononcées peuvent se présenter dans les pieds, les jambes, les bras ou les mains. Selon la durée et l'ampleur de la paralysie, une intervention chirurgicale peut s'avérer nécessaire pour retirer la masse gélatineuse. Une opération est souvent indispensable lorsque la hernie discale perturbe les fonctions de la vessie et des intestins. Les opérations de la colonne vertébrale sont essentiellement effectuées en raison d'un phénomène d'usure ou d'autres troubles au niveau des disques intervertébraux, des articulations vertébrales et des corps vertébraux, mais la plupart des affections ne justifient pas une intervention chirurgicale.

Ossification et bourrelets

Des bourrelets sur le rebord des corps vertébraux et des proéminences au niveau des articulations vertébrales peuvent être à l'origine de paralysies et de troubles sensoriels. Une surcharge permanente de la colonne cervicale favorise l'apparition de ces troubles, car une forte pression est exercée sur les nerfs ou la moelle épinière. Contrairement à une hernie discale «souple» qui peut être traitée par la chiropratique, l'organisme n'est pas en mesure de corriger des troubles au niveau de la masse osseuse. Les troubles progressent lentement, provoquent l'apparition de nouveaux symptômes et justifient souvent une opération. Le chirurgien libère les nerfs comprimés en nivelant les excroissances osseuses. La principale difficulté est parfois d'identifier et de niveler complètement l'excédent de masse osseuse.

Sténose du canal spinal

Les personnes de plus de 50 ans sont fréquemment opérées après le diagnostic d'une sténose du canal spinal, un rétrécissement du canal nerveux imputable à l'âge et provoqué par un accroissement du tissu osseux des petites articulations vertébrales. Les douleurs irradient généralement dans les deux jambes en marchant et le patient est souvent contraint de faire une pause ou de s'asseoir après avoir parcouru une courte distance. Dans la plupart des cas, le traitement chiropratique fournit un soulagement plus ou moins long. Si le chiropraticien ne parvient pas à résorber les troubles, une intervention chirurgicale permet d'agrandir le canal vertébral rétréci pour libérer les nerfs comprimés. Cette opé-





ration est relativement simple et peut être pratiquée avec succès à un âge avancé.

Le glissement vertébral

Certaines parties de la colonne lombaire peuvent perdre leur stabilité en raison d'une mauvaise sollicitation, d'un phénomène d'usure ou de déficiences osseuses parfois congénitales. Des douleurs et des atrophies musculaires dans les jambes apparaissent parce que les vertèbres glissent les unes sur les autres. La chiropratique et un entraînement ciblé de la musculature peuvent aider à stabiliser la colonne vertébrale. Si ces mesures restent sans effet, une intervention chirurgicale permet de stabiliser avec des vis et des tiges la partie de la colonne vertébrale qui provoque les douleurs et les paralysies. La difficulté réside dans l'identification exacte de la zone concernée et la prévention de troubles consécutifs à long terme dans d'autres parties de la colonne vertébrale.

Fractures vertébrales

L'ostéoporose provoque des troubles de la colonne vertébrale : les corps vertébraux peuvent se briser ou s'effriter en raison de la perte du capital osseux et donc de la fermeté. Le repos, les analgésiques et le port d'un corset constituent la base d'une thérapie conservatrice. Lorsqu'elle reste sans effet, le chirurgien peut rétablir des corps vertébraux récemment fracturés en y injectant un ciment spécifique. Une guérison naturelle est également improbable si la fracture du corps vertébral a été provoquée par un accident et si les nerfs ou la moelle épinière sont exposés à des risques. Dans ce cas, une intervention chirurgicale permet de ré-

tablir le tissu osseux et de protéger la moelle épinière en apposant des vis au niveau de la colonne vertébrale.

Infections et tumeurs

Une intervention chirurgicale s'avère parfois nécessaire pour retirer des tumeurs bénignes ou malignes et des foyers d'infection de la colonne vertébrale. Les corps vertébraux correspondants sont reconstitués par la suite.

Déformation de la colonne vertébrale

La scoliose est une déformation latérale de la colonne vertébrale. Une intervention chirurgicale permet de rectifier la colonne vertébrale lorsque des mesures orthopédiques restent sans effet et dans des cas très sévères et fortement évolutifs.

Toute intervention demande réflexion

Grâce aux progrès énormes accomplis au cours de ces dernières années dans le domaine de la chirurgie, certaines opérations permettent aux patients de retrouver rapidement et simplement une grande qualité de vie. Cette circonstance encourage certains patients victimes d'une hernie discale douloureuse à privilégier une intervention chirurgicale rapide plutôt que d'entreprendre une thérapie plus longue dans un cabinet de chiropratique. Mais il ne faut pas oublier que des risques sont liés à chaque intervention chirurgicale. Les patients qui souffrent de douleurs dorsales ne devraient pas prendre une telle décision avant d'y avoir mûrement réfléchi. Parfois, il est également judicieux de demander un second avis. ■

Entendre au milieu du tapage

« On se demande parfois les intérêts de qui représentent nos élus. »

Priska Haueter, lic.phil.hist.

Des images simples illustrent souvent avec justesse des situations complexes, à fortiori dans le domaine politique. Essayons.

Une personne souhaite quelque chose. Elle soumet une requête. D'une voix calme et posée, elle expose les faits intégralement et clairement. Elle retourne au travail qui l'attend et dont elle tire ses revenus.

Une autre personne souhaite quelque chose d'autre. Elle soumet aussi une requête. D'une voix tonitruante, encore et encore, et lorsqu'elle n'en a plus le temps, elle se sert d'innombrables intermédiaires payés au prix fort afin qu'ils soumettent aussi sa requête, d'une voix tonitruante, encore et encore.

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!

Un tribunal constitué de représentants de la population doit décider laquelle des deux requêtes est effectivement fondée et déposée dans l'intérêt de la population: celle présentée une fois ou celle répétée à l'envi par un chœur de voix assourdissantes.

Ces élus prennent leur tâche très au sérieux, respectent leur serment et obéissent à un code de normes morales strictes. C'est pourquoi ils restent indifférents au tapage et aux clameurs, à la longueur des discours, au papier glacé d'une brochure ou à la notoriété de tel ou tel intervenant.

Ils analysent minutieusement les arguments avancés par les deux parties, contrôlent la plausibilité des requêtes, examinent les motifs des intervenants, considèrent des cas identiques ou similaires, effectuent les calculs nécessaires et n'oublient jamais la volonté exprimée de la population dont ils sont les représentants.

Puis ils prennent leur décision.

Ils ont évidemment entendu ceux qui hurlaient fort, fréquemment et longtemps, mais niveau sonore, redondance et durée n'ont pas eu de prise sur leur décision.

Une bonne chose, n'est-ce pas? Ce sont de tels représentants de la population que nous souhaitons et que nous élisons.

L'Association Suisse des Chiropraticiens n'est pas une grande association, mais elle occupe un rôle actif dans le paysage de la



santé publique suisse. Chaque année, *des milliers de patients* bénéficient d'un traitement chiropratique. Les chiropraticiens suisses fournissent ainsi des prestations dont on ne saurait plus faire abstraction dans la santé publique. Comparée à d'autres, la taille de notre association est modeste et sa voix, naturellement mesurée, risque souvent de se noyer dans l'impétueux torrent déversé par les grandes chorales composées d'interprètes fortunés et de multiples échos.

Mais comme les élus chargés des questions de la santé publique prêtent une oreille attentive aux arguments de toutes les parties, contrôlent la véracité et la plausibilité des requêtes ... vous pouvez le relire ci-dessus.

Je sais, je sais. Je lis dans vos pensées, mais on a le droit de le souhaiter et de l'espérer, n'est-ce pas?

Utiliser les moyens dont on dispose pour réaliser son objectif n'est pas un acte condamnable. Et il n'est pas répréhensible que quelqu'un disposant de nombreux moyens les utilise tous à la fois si les décideurs restent indifférents au bruit et à la quantité. Si.

Est-ce que vous vous demandez parfois les intérêts de qui représentent nos politiques – et s'ils font réellement partie de cette population qu'ils sont censés représenter et qui les a élus à cet effet? ■

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

Pour un dos droit et fort

« Des troubles posturaux non identifiés en temps utiles entraînent des complications à l'âge adulte. »

Maja Illmenbach

Les parents qui observent attentivement la posture de leurs enfants sont en mesure d'identifier en temps utiles des troubles posturaux. Les chiropraticiens suisses soutiennent les parents et s'engagent en faveur du dos des enfants: depuis plus de dix ans, ils examinent gratuitement le dos des enfants et des adolescents au cours de la «Journée de la colonne vertébrale».

Les troubles de la colonne vertébrale de l'enfant et de l'adolescent sont souvent négligés. Pourtant, un léger dysfonctionnement peut provoquer des troubles sérieux à l'âge adulte, limiter la mobilité du patient et générer des coûts de santé considérables. Dans la plupart des cas, les troubles de la colonne vertébrale ne seraient pas apparus si les faiblesses posturales et les mauvaises postures,

congénitales ou acquises, avaient été identifiées à un stade précoce.

Selon la tranche d'âge, entre 23 et 60% des enfants et des adolescents souffrent de troubles de la colonne vertébrale et prennent des antalgiques. Il faut intervenir. Selon toute vraisemblance, la plupart de ces troubles auraient pu être évités. En participant à la «Journée de la colonne vertébrale», les chiropraticiens suisses souhaitent motiver les parents à veiller à la santé du dos de leurs enfants.

Au cours de l'examen de base chiropratique gratuit pour les enfants et les adolescents de moins de 18 ans, le chiropraticien effectue un contrôle visuel lui permettant de constater des écarts par rapport à une posture normale. Il note la taille et le poids de l'enfant et détermine l'indice de masse corporelle IMC. Il poursuit son examen par des tests d'adresse et contrôle la mobilité de la colonne vertébrale à trois niveaux. Par la suite, le chiropraticien examine l'enfant pour détecter d'éventuels dysfonctionnements et zones douloureuses dans la colonne vertébrale. Après l'examen, le chiropraticien fournit aux parents des informations sur l'état de santé du dos de l'enfant et leur conseille le cas échéant des mesures appropriées.

L'examen du dos permet au chiropraticien d'identifier des troubles apparents ou cachés de l'appareil locomoteur. Il constate fréquemment que la force, l'équilibre, la coordination et l'endurance doivent être développés. Il indique aux parents des mesures simples qui produisent généralement les meilleurs effets: un entraînement de la musculature, une amélioration de la coordination, une perte de poids ou l'achat d'une nouvelle paire de chaussures. Le cas échéant, le chiropraticien fournit des conseils personnalisés sur le comportement à adopter dans la vie courante et explique comment veiller à une bonne répartition des charges à l'école et pendant les loisirs, au cours des activités sportives et des jeux, comment réviser les habitudes alimentaires et encourager une activité physique régulière. Il informe les parents lorsque des mesures complémentaires ciblées s'avèrent nécessaires.

Après l'examen gratuit du dos de leur enfant, un compte-rendu d'examen détaillé est remis sur simple demande aux parents. ■

Examen gratuit du dos des enfants – pour la 13^e fois déjà!

Les parents peuvent prévenir des troubles posturaux ultérieurs en faisant examiner en temps utile le dos et la colonne vertébrale de leur enfant. Ils apprennent en outre comment favoriser au mieux un développement sain du dos. Les chiropraticiens qui participent à la «Journée de la colonne vertébrale 2016» proposent un examen gratuit du dos des enfants d'âge scolaire et des adolescents âgés de moins de 18 ans. L'examen dure environ 20 minutes. La participation est libre de tout engagement.

**Samedi 12 novembre 2016, sur rendez-vous dans de nombreux cabinets de chiropratique:
www.chirosuisse.info ou téléphone 031 371 03 01**



Les étirements pour une meilleure mobilité

« Le stretching est souvent utile dans la vie quotidienne et les activités sportives. »

Maja Illmenbach

A une époque indéterminée généralement qualifiée « d'autrefois », les étirements ne donnaient guère matière à réflexion: ils étaient intégrés sous forme de mouvements de balancement aux cours d'éducation physique et aux phases d'échauffement. De nombreuses vertus étaient attribuées aux muscles étirés: augmentation de la souplesse, décontraction, prévention de blessures et soulagement de la douleur. Ce type d'étirements a par la suite été controversé; les étirements statiques ou « stretching », durant lesquels une position d'étirement est maintenue pendant un certain temps, ont vu le jour. Au cours des années 90, les avis étaient partagés: les uns ont opté pour une approche différenciée, les autres ont affirmé que la pratique des étirements était inutile et même superflue.

Améliorer la mobilité

Il est incontestable aujourd'hui que les étirements ou le stretching sont efficaces pour préparer le corps à l'effort: le sportif peut surtout améliorer sa mobilité, à condition que les exercices soient adaptés à son activité physique. Il semble en effet qu'une plus grande souplesse limite le risque de blessures et augmente les performances. Les étirements contribuent aussi à augmenter la mobilité des sportifs pratiquant une discipline exigeante requérant une amplitude articulaire maximale comme la gymnastique ou la danse classique. Ils sont en revanche inutiles avant le jogging ou la marche et sont déconseillés avant la pratique d'un sport nécessitant force ou vitesse comme le football et la musculation, car ils diminuent la tension musculaire. Des exercices

d'étirement font partie intégrante du programme d'entraînement de certaines activités sportives comme Pilates et yoga. Ils produisent un échauffement musculaire avant l'activité sportive et permettent de mieux aborder mentalement une compétition ou un entraînement. En phase de récupération, le stretching a des effets négatifs et est donc vivement déconseillé: après un effort intense, les étirements renforcent les courbatures, car ils ajoutent une tension musculaire supplémentaire provoquant des micro-traumatismes à l'intérieur du muscle.

Compenser le manque d'exercice

Les muscles contractés et raccourcis fréquemment diagnostiqués à l'heure actuelle sont généralement provoqués par une sédentarité liée au travail en position assise. Les muscles situés dans la région du tronc et de la nuque, au bas du dos, à l'arrière des hanches et dans les mollets sont particulièrement concernés. Des exercices de stretching aident à étirer les muscles raccourcis et à compenser les déséquilibres. Alors que la pratique des étirements est controversée dans les activités sportives, des exercices de stretching effectués sur le lieu du travail décontractent indéniablement la musculature. A une condition toutefois: les personnes hypermobiles devraient veiller à ne pas trop solliciter leurs articulations afin de ne pas perdre en stabilité. Conclusion: on ne peut pas trop se tromper en matière d'étirements, il suffit d'éviter toute pratique excessive et de rester à l'écoute de son corps. ■



Plus de mal que de bien

« Les exercices de fitness ne remettent pas toujours en forme. »

Héloïse Léger

Dans le but de (se) faire du bien, on oublie parfois ses objectifs et on adopte la mauvaise méthode. Ce qui est particulièrement vrai en matière de fitness: certains exercices font en effet plus de mal que de bien.

Persévérer Pour être efficace, l'exercice physique doit être régulier. Quarante minutes trois fois par semaine sont plus bénéfiques qu'un entraînement intense de temps en temps.

Travailler Il faut se donner de la peine et faire quelques efforts! L'entraînement n'est guère efficace si on ne transpire pas un peu.

Noter les progrès Un cardio-fréquence-mètre, un compteur de pas et un simple bloc-notes sont amplement suffisants pour consigner les efforts accomplis – et permettent d'adapter en conséquence la fréquence et l'intensité de l'entraînement.

Rester prudent Après un accident, il faut faire preuve de prudence: il vaut mieux patienter un peu pour ne pas compromettre le processus de guérison. A la reprise de l'entraînement, il faut également veiller à ne pas exposer le corps à des efforts trop intenses.

Se faire plaisir S'entraîner en maugréant? Inutile! Le plaisir ressenti lors de l'entraî-

nement est une clé de réussite. Lorsque l'exercice physique devient un désagrément, il faut en analyser les causes et changer de méthode.

Progresser par étapes Il faut progresser en douceur et intensifier les efforts petit à petit. Par exemple en augmentant d'abord la fréquence du jogging, puis en courant plus longtemps avant d'augmenter l'intensité de l'entraînement.

Éviter les excès Un excès d'entraînement peut provoquer des douleurs articulaires et causer d'autres troubles. Mieux vaut prévenir que guérir – et éviter impérativement toute forme de surcharge.

Rester patient Il faut faire les choses sans se hâter pour les faire correctement. Se fixer des objectifs irréalisables est synonyme de frustration et sentiment d'échec. Un programme d'entraînement mis au point avec un spécialiste est judicieux – à condition de le respecter et de ne pas exagérer. Le rythme de l'entraînement est correct lors-

qu'on est encore en mesure d'échanger quelques paroles avec son partenaire.

Varié les exercices Tous les muscles du corps devraient être entraînés. Pratiquer toujours le même exercice dans le même environnement est ennuyeux, ralentit le progrès et expose le sportif à la démotivation. La diversité stimule l'activité musculaire – de nombreuses activités sportives peuvent être combinées!

Faire des pauses L'exercice physique est favorable à la santé, mais le corps doit avoir la possibilité de s'habituer peu à peu aux nouveaux efforts. Il est donc important de faire une pause de temps en temps. Nul besoin de rester inactif pendant une pause, on peut par exemple effectuer des étirements ou s'entraîner à l'endurance, mais sans exagérer.

Bien dormir Le corps a besoin de repos! Le sommeil est l'un des facteurs clés de la performance des sportifs de haut niveau comme des sportifs de loisirs. Environ sept heures de sommeil trois heures après l'effort permettent à l'organisme de récupérer dans les meilleures conditions. Une fatigue accumulée affaiblit l'organisme et le rend plus vulnérable aux accidents et aux blessures.

Boire suffisamment L'organisme doit être hydraté. Un apport approprié en liquides est indispensable, surtout pendant l'effort. Deux litres de liquides par jour et un demi-litre de plus – sans sucre ni alcool – par demi-heure de musculation sont des quantités conseillées à un adulte. La sensation de soif est déjà un symptôme de déshydratation: il est vivement conseillé de boire avant de ressentir la soif. ■



Nouveautés & valeurs sûres



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, téléphone 081 864 11 74, www.vitalprodukte.ch*

coop@home – Le supermarché en ligne de Coop

Qui n'a jamais vécu pareille situation – le papier absorbant est peu maniable et le vin bien trop lourd. Les courses hebdomadaires en deviennent



agaçantes – surtout lorsque la foule se presse entre les rayons et que les files d'attente à la caisse sont interminables. Il est nettement plus commode de se faire livrer chez soi.

coop@home propose ce service. Plus de 13 000 articles et plus de 1200 vins millésimés sont proposés en ligne – aux mêmes prix que dans les filiales Coop. Tous les articles de la vie courante peuvent être commandés: des produits frais aux articles de nettoyage et même les surgelés.

Dans les villes et les grandes agglomérations, les chauffeurs de coop@home livrent les commandes directement chez le client, à l'heure convenue. Les marchandises sont confiées à la poste si l'adresse de livraison est plus éloignée. Les frais de livraison, déterminés en fonction de la valeur des marchandises et du rythme de commande, s'élèvent en moyenne à CHF 7.- et sont à peine plus chers que le trajet menant au supermarché – sans porter de lourds cabas et en gagnant du temps libre.

■ www.coopathome.ch

Formule de détente pour personnes longuement assises

Dans un design moderne et avec un nouveau mécanisme synchrone, Silya Synchron associe parfaitement haute technologie, ergonomie et design, offre une assise saine et dynamique et soutient tous les mouvements corporels. Ses multiples réglages et le mécanisme synchrone à régler avec grande précision autorisent un changement flexible entre position assise active et passive. Silya Synchron convient aux personnes de toutes tailles grâce aux nombreuses possibilités de réglage de la profondeur d'assise, du dossier et de la hauteur d'assise.

Silya Synchron est disponible avec des revêtements en cuir et en tissu de différents coloris. Le siège a été conçu et fabriqué en Suisse par Anatom GmbH. Silya Synchron est disponible au Rückenzentrum Berne – depuis 1992 le premier et seul centre de conseil pour les sièges à Berne. Rückenzentrum Bern AG vous propose des conseils compétents et un essai gratuit des sièges de travail pendant 3 semaines – afin que la position assise soit un plaisir.

■ *Rückenzentrum Bern AG, Rodmattstrasse 90, 3014 Berne, 031 331 44 88, www.rueckenzentrum.ch*



Identifier les douleurs dorsales liées au sommeil

Comment les médecins et thérapeutes identifient-ils les douleurs dorsales liées au sommeil? Les contractures ainsi que les douleurs ressenties dans le dos et/ou la nuque gagnent en intensité au cours de la nuit, sont particulièrement vives au réveil, empirent en cas de grasse matinée, s'estompent ou disparaissent pendant la journée; elles se manifestent moins à l'extérieur ou pendant les vacances. Elles sont apparues de temps en temps il y a quelques mois ou années pendant une grasse matinée et se sont aggravées au fil du temps, le corps ne parvient plus à se détendre après le travail quotidien, mais se contracte davantage pendant le sommeil, les douleurs sont plus intenses en hiver

qu'en été, la personne qui souffre a peur d'aller au lit car les douleurs vont encore s'y manifester. A l'apparition de tels symptômes, il est indispensable de trouver une solution appropriée pour le lit. Un entretien avec un spécialiste du repos peut s'avérer très utile. Les spécialistes du repos professionnels, malheureusement encore trop rares à l'heure actuelle, bénéficient d'une formation adéquate et sont en mesure de déterminer si le lit convient effectivement au dormeur. Les personnes concernées peuvent trouver une aide professionnelle auprès de la communauté d'intérêts Interessengemeinschaft richtig Liegen und Schlafen.

■ www.ig-rls.ch





Courrier des lecteurs • Impressum

Douleurs cardiaques

Je ressens fréquemment, tous les deux jours environ, de forts picotements dans la région du cœur. Mon médecin de famille et un cardiologue affirment toutefois que mon cœur est en bonne santé. Ils m'ont conseillé des exercices de gymnastique, également pour la colonne vertébrale. Comment une gymnastique du dos peut-elle influencer mon cœur?

Kurt N., Baden

La gymnastique du dos – l'Association de patients Pro Chiropratique propose des cours – n'exerce aucune influence sur votre cœur. Les symptômes que vous ressentez sont relativement fréquents et proviennent souvent d'un trouble de la colonne dorsale supérieure. Le système cardio-vasculaire n'est pas en cause. Les douleurs vous inquiètent surtout parce qu'elles se manifestent à proximité du cœur. Votre chiropraticien sera en mesure d'identifier vos troubles et de les localiser avec précision. Il vous indiquera en outre une gymnastique appropriée.

Craquement dans la colonne cervicale

Lorsque je tourne la tête, je constate un léger craquement dans la colonne cervicale. Je ne ressens aucune douleur et je peux tourner la tête dans toutes les directions, sans aucun problème. Je souhaite toutefois connaître l'origine de ce craquement et savoir si je dois me faire soigner.

Sabine A., Lausanne

Les craquements (crepitis) se produisent surtout en cas de maladie ou d'accident – au niveau des poumons, des parties molles, sur la peau, en cas de fracture d'un os ou d'une articulation. Vous percevez uniquement les craquements, sans ressentir d'autres troubles. Un tel craquement peut se produire lorsque des articulations sont détendues ou usées au niveau de la

A paraître dans le numéro 4/16

Le prochain numéro de «Colonne vertébrale & Santé» paraîtra en novembre 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.

Comment éviter l'opération de mon hallux?

Je souffre d'un hallux prononcé au pied gauche, celui du pied droit est encore moins grave. Que puis-je faire pour éviter une opération?

Sibel A., Zurich

Une intervention chirurgicale devrait seulement être envisagée si d'autres mesures sont restées sans effet. Les troubles au niveau des pieds se réper-

colonne cervicale. Adoptez une posture naturelle et veillez à ne pas solliciter outre mesure votre colonne cervicale dans la vie quotidienne et pendant le sommeil. Consultez votre chiropraticien si vous vous sentez limitée dans vos mouvements et en cas de douleurs.

Fourmillements dans les mains

Lorsque je fais du vélo, je ressens des fourmillements dans les mains et elles ont tendance à s'engourdir, ce qui est très gênant. Je me demande en outre si ces symptômes indiquent des troubles plus sérieux. Que puis-je faire?

Ernst K., Aarau

Les amateurs de vélo sont nombreux à éprouver des problèmes au niveau des

cutent souvent sur la colonne vertébrale et devraient de ce fait être résorbés. Un hallux enflammé est douloureux. Vous devriez envisager une opération si des chaussures plus larges, des semelles orthopédiques et des chaussettes fonctionnelles ne vous fournissent aucun soulagement. Ne faites pas opérer les deux pieds en même temps. Il peut être judicieux de demander un deuxième avis. ■

mains et des doigts. Dans la plupart des cas, la position d'appui sur le guidon entraîne la compression de certains nerfs. En outre, les vibrations et les coups de la route se transmettent aux mains et provoquent une hyperflexion du poignet. Au début, les douleurs se manifestent seulement au cours du trajet; s'ils ne sont pas traités en temps utiles, les troubles peuvent devenir chroniques et limiter la fonction des mains. La posture de ménage adoptée inconsciemment par le cycliste surcharge d'autres articulations. Pour éviter ou minimiser des problèmes aux mains, adoptez une posture dynamique sur le vélo, optez pour des poignées ergonomiques et portez des gants rembourrés. Consultez un chiropraticien si les troubles persistent. ■

Editeurs

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

Parution trimestrielle

Abonnement: CHF 25.- par an maximum
(adhésion à l'ASPC comprise) CHF 20.-
Abonnement simple: CHF 5.-
Prix au numéro:

Tirage

allemand: 22 000 / français: 6 800

Rédaction

Jürg Hurter, www.hurter.com

Consultants professionnels

Franziska Buob, Dr en droit, Zurich, Dr Peter Braun, chiropraticien, Zurich, Dr Marco Vogelsang, chiropraticien, Zurich, Ernst Kistler, Dr en droit, Brugg
Dr Rebecca Duvanel, chiropraticienne, La Chaux-de-Fonds, Dr Yvonne Juvet, chiropraticienne, Buttes

Internet

www.chirosuisse.info

Changements d'adresse / abonnements

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

Annonces

Ringier Axel Springer Schweiz AG, Fachmedien
Case postale, 8021 Zurich
Tél. 043 444 51 07, Fax 043 444 51 01
E-mail: info@fachmedien.ch

Impression

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

Masculin et féminin

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

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-, Entspan-
nungs- und Lagerungskissen: 5105 Auenstein,
062 777 32 57, www.empfi.ch

Chiro-Gymnastik

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

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

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

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

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



**Aargauer Verein Pro Chiropraktik –
Sektion Baden-Brugg**
pro-chiropraktik.baden-brugg@chirosuisse.ch

Chiro-Gymnastik

Brugg: Bewegungsspielraum, Kirchgasse 3
Fortlaufender Kurs, Einstieg jederzeit möglich,
jeweils am 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

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 AG,
Bodenacherstrasse 1, 5242 Birr, weitere Informa-
tionen: www.gutschlafen.ch



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



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



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



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

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

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

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

Liestal: Turnhalle Bifang, Lausen: Dienstag,
20.20–21.10. Zentrum für sanfte Bewegung,
Schwieristr. 6 b: Mittwoch, 8.00–8.50, 9.00–9.50,
10.00–10.50; Freitag, 9.00–9.50, 10.00–10.50.
Halle Dojo Budokai, Rosenstr. 21a:
Freitag, 17.30–18.20

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



Pro Chiropratique Berne
pro-chiropraktik.bern@chirosuisse.ch
www.chiropraktikbern.ch

Chiro-gymnastique

Bienne: Salle de gymnastique Peuplier,
Aegertenstrasse, mardi de 20h00 à 21h00.
Monitrice: Rita Herren, 032 361 22 68, ou
ritaherren@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
Diese Kurse werden nicht vom PCB organisiert,
d.h., Sie erhalten keine Reduktionen.

Réductions pour nos membres

Vous bénéficiez de conditions spéciales chez
les fournisseurs suivants. Renseignements
sur les offres actuelles pour les membres PCB
auprès de ces fournisseurs ou sous
www.chiropraktikbern.ch.

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

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

Aquateam Berne: cours d'aqua-fitness

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

Rückenzentrum, Rodtmattstrasse 90, Berne

Infos: tél. 031 331 44 88 ou
www.rueckenzentrum.ch

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

Infos: tél. 032 329 19 51 ou www.ctsbiel-bienne.ch

Nouveau: Fascial Fitness

Medbase, Weststrasse 14, Thoun. Le fascia,
membrane de tissu conjonctif, réagit aux stimuli et
devrait être entraîné de manière ciblée. 10% de 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

Faoug: Studio Danse Balanced Bodies, Rte de
Salavaux 45, lundi, 14.00–15.00,
Kathrin Mayer, 078 845 50 05;
mardi, 8.30–9.30, jeudi, 18.15–19.15,
Marjolein Schürch, 078 649 23 60;
mercredi, 10.00–11.00, Kathrin Mayer,
078 845 50 05

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

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

Morat: halle de gymnastique OS Murten, 1^{er} étage, mercredi, 18.00-19.00, Corinne Baak, 026 670 60 10; mercredi, 19.00-20.00, Anne Meissner, 026 670 06 56

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

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

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

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

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



Luzerner Verein Pro Chiropraktik

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

Pilates, Gymnastik, Aquagymnastik

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

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



Pro Chiropratique NE-JU

pro-chiropratique.neuchatel@chirosuisse.ch

Cours de chiro-gymnastique

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

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

Colombier: Centre de loisir, Sentier 1A; les jeudis à 18h00.

Renseignements: Mme Sonia Matthey, monitrice SNO, 032 731 95 62

Comité

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



Oberwalliser Vereinigung Pro Chiropraktik

pro-chiropraktik.oberwallis@chirosuisse.ch

Chiro Nordic Walking und Aqua Fit

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



Schaffhauser Vereinigung Pro Chiropraktik

pro-chiropraktik.schaffhausen@chirosuisse.ch

Chiro-Gymnastik

Montag, 18.30-19.20, Turnhalle Emmersberg, Schaffhausen; Leitung: Frau Heidi Scherer-Zubler, 052 624 71 02. Dienstag, 10.00-11.00, Ballettsaal,

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

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



Solothurner Vereinigung Pro Chiropraktik/Sektion Olten

pro-chiropraktik.solothurn-olten@chirosuisse.ch

Günstiger für Mitglieder

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

Beziehen Sie auch unsere beliebten Piromprodukte (Pirom-Öl, Pirom-Salbe, Pirom-Balsam) und Bad-Ramsach-Abos über 062 286 90 10, Läuferfingern, 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
Kurahäuser Schweiz»** avec service
de consultation
www.kuren.ch – téléphone 071 350 14 14

THÉRAPIE + TRAINING

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

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



Pro Chiropraktik St. Gallen-Appenzel
[pro-chiropraktik.stgallen-appenzel](http://pro-chiropraktik.stgallen-appenzel.ch)
@chirosuisse.ch

Chirofit und Pilates

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



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

Corsi di ginnastica correttiva Ticino

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



**Association vaudoise
Pro Chiropratique**
pro-chiropratique.vaud@chirosuisse.ch

Chiro-Gymnastique

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

Cours n° 1: Lundi, 18h15, Collège de Béthusy,
Av. de Béthusy 7, Lausanne.
Cours n° 2: Lundi, 19h, Collège de Béthusy,
Av. de Béthusy 7, Lausanne.
Cours n° 3: Jeudi, 18h15, Ecole primaire de
Montriond, Av. Dapples 58, Lausanne.

Cours n° 4: Jeudi, 19h, Ecole primaire de
Montriond, Av. Dapples 58, Lausanne.
Cours n° 5: Mercredi, 18h30, Ch. Prés du Lac
30B, salle Saolim, 1400 Yverdon.

Chaque séance dure ¾ d'heure, une fois par
semaine. Pour tous renseignements s'adresser à:
Association vaudoise Pro Chiropratique, pl. du
tunnel 13, 1005 Lausanne, tél. 021 323 44 08 ou
fax 021 323 44 09. Présidente: Mme Huguette
Rey, tél. 021 652 54 58.



**Pro-Chiropratique
du Valais Romand**
pro-chiropratique.valais@chirosuisse.ch

Cours de Chirogym

A Sierre. Renseignements au 078 810 00 69.



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

Chiro-Gymnastique du dos

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



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

Gesundheits- und Haltungsturnen

Sie haben Gelegenheit, in Stadtnähe, nahe bei
Haltestellen von öffentlichen Verkehrsmitteln und
unter der Leitung einer Fachfrau, ein Turnen zu
besuchen. Ziel: Beweglichkeit der Gelenke er-
halten, Muskeln stärken, sich der Körperhaltung
bewusst werden. Sie können aus 4 Stunden und
2 Lokalitäten wählen (Montag, 14.00–15.00 oder
15.00–16.00 Uhr, sowie Mittwoch, 19.00–20.00

oder 20.00–21.00 Uhr). Für Auskünfte und
Anmeldungen: Esther Siegenthaler, Dr. der
Chiropraktik (erteilt das Turnen). Unverbindliche
und kostenlose Probelektionen möglich.
Tel. 044 493 04 34



 **ChiroSuisse**
LES CHIROPRACTICIENS SUISSES

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. Franziska Senn, Chiropratique Seeland, 18,
rue Johann Verresius, 2502 Bienne, 032 322 65 30

Consultez un chiropraticien lorsque vous souffrez du dos. Dr. Nicole Aeschlimann, Aarau • Dr. Jürg Amstein, Zug • Dr. Gianluca Andreoli, Lugano • Dr. Bernard Anklin, Zürich • Dr. Marcel Arioli, Davos-Platz • Dr. Elmar Auf der Maur, Luzern • Dr. Michel Aymon, Fribourg • Dr. Sandra Rose, Fribourg • Dr. Jean-David Bachmann, Zürich • Dr. Mirjam Baechler, Willisau • Magali Barbero, Sion • Jérémie Raphael Baret, Lausanne • Dr. Amandine Barras, Aigle • Dr. Regula Batt, Bern • Dr. Carole Beetschen, Genève • Dr. Bendicht Beglinger, Burgdorf • Dr. Malin Bengtsdotter, Bern • Dr. Thierry Berna, La Chaux-de-Fonds • Dr. Robert Bernet, Genève • Dr. Michael Bestmann, Winterthur • Dr. Giorgio Betge, Lugano • Dr. Matilde Bianchi, Breganzona • Dr. Hans-Jürg Bieri, Zürich • Dr. Aviram Bodnar, Zürich • Dr. Henrik Boegelund, Bern • Dr. René Boess, Zofingen • Dr. Christine Bohan Chapuis, Genève • Dr. Eric Bolay, Nyon • Dr. Peter Bon, Montreux • Dr. Roy Bösiger, Bad Ragaz • Dr. Christine Bossart-Reiser, Weinfelden • Dr. Sonja Brägger, Spiez • Dr. Hans K. Braun, Kreuzlingen • Dr. Peter A. Braun, Zürich • Dr. Jochen Brenner, Zürich • Dr. Fritz Brodbeck, Liestal • Dr. Regula Brönnimann, Bern • Dr. Adolf Bucher, Luzern • Dr. Jon Buchli, Muri b. Bern • Dr. Michel Buser, Fribourg • Dr. Daniel Caron, Thun • Dr. Curdin Caviezel, Zürich • Dr. Claude Champrenaud, Le Pont • Dr. Pierre-Yves Chapuis, Genève • Dr. Frédérique Charrière Theytaz, Epalinges • Dr. Christian Chervet, Neuchâtel • Dr. Florian Christ, Basel • Dr. Olivier Class, Küssnacht a. Rigi • Dr. Isabelle Class-Sigrist, Küssnacht a. Rigi • Dr. Daniel Clerc, Romont • Dr. Jean-Pierre Cordey, Bern • Dr. Lawrence Cornelius, Morges • Dr. Françoise Crôt, La Chaux-de-Fonds • Dr. Erin Dalman, Rapperswil SG • Dr. Florence Darbellay, Neuchâtel • Dr. Colombe De Labouchère, Bern • Dr. Lorenzo De Tiani, Vevey • Dr. Pierre Decombaz, Vevey • Dr. Christoph Diem, Winterthur • Dr. Martyna Drozdowska, Rolle • Dr. Mario Dubé, Martigny • Dr. Rebecca Duvanel, La Chaux-de-Fonds • Dr. Irina Egli, Zug • **Les adresses de vos chiropraticiennes et chiropraticiens suisses sont disponibles** • Dr. Alexandre Emery, Sierre • Dr. Sonja Emery-Chiappori, Sierre • Dr. Prisca Erni, Sursee • Dr. Colette Faas, Schaffhausen • Dr. Eric M. Faigaux, Zimmerwald • Dr. Nadia Faigaux-Schmutz, Zimmerwald • Dr. Pierre Favre, Fribourg • Dr. Fabienne Fehr, Willisau • Dr. Gian-Reto Felix, Sargans • Dr. Markus Felix, Rheinfelden • Andreas Fingal, Bern • Elisabeth Fingal, Bern • Dr. Jörg Fischer, Bussigny • Dr. Richard Forster, Bern • Dr. Raymond Fracheboud, Monthey • Dr. Gloria Franconi, Locarno • Dr. Laurence Froidevaux, Neuchâtel • Dr. Roland Gasser, Stäfa • Dr. Marc-Henri Gauchat, Sion • Dr. François Gfeller, Neuchâtel • Dr. Gabriel Gigandet, Zürich • Dr. Michèle Gillet-Cantova, Grund bei Gstaad • Dr. Pierre Girardin, Delémont • Dr. Marc Girod, Genève • Dr. Tobias Gissler, Basel • Dr. Christoph Gorbach, Lindau • Dr. Nicole Gozel Taylor, Bulle • Dr. Fredrik Granelli, Zürich • Dr. Katrin Grenacher, Luzern • Dr. Bruno Gröbli, St. Gallen • Dr. Florence Gruering, La-Chaux-de-Fonds • Vincent Guyot, Genève • Dr. Felix Halter, Reinach • Dr. Thomas Hausheer, Wädenswil • Dr. Jörg Häusler, Luzern • Dr. Werner Michael Heller, Schüpfheim • Dr. Lionel Henry, Lausanne • Dr. Arthur Hess, Bern • Dr. Jörg Heringer, Thalwil • Dr. Mette Hobaek Siegenthaler, Basel • Dr. Beat Horisberger, Vinelz • Dr. Dominique Hort, Comano • Dr. Taco Houweling, Burgdorf • Dr. Daniel A. Hügi, Wabern • Dr. Ewa Hug, Zürich • Prof. Kim Humphreys, Zürich • Dr. Franziska Hungerbühler, Burgdorf • Dr. Hannes Hunziker, Baden • Dr. Claude Illi, Genève • Dr. Borge Jansen, Solothurn • Dr. Katrin Jansen-Wallner, Solothurn • Dr. William Jardine, Ascona • Dr. Christa Jardine-Bischofberger, Ascona • Dr. Pascal Jeandin, Genève • Dr. Christa Joder, Thun • Dr. Gian Jörger, Chur • Dr. Yvonne Juvet-Studle, Buttes • Dr. Theo Kalbermatter, Emmenbrücke • Dr. Peter Keller, Aarau • Dr. Markus Kindle, Ruggell • Dr. Dominique Klinkenbergh, Genève • Dr. Claudia Kluchnik Mikus, Schaan • Dr. Heini Kohler, Luzern • Dr. Longin Korner, Luzern • Dr. Peter Kränzlin, Winterthur • Dr. Peter Lukas Kreienbühl, Lyss • Dr. Ari Kuchen, Morges • Dr. Hans-Peter Kuchen, Lausanne • Dr. Erman Küçük, Basel • Dr. Ernst Kunz, St. Gallen • Dr. Jean-Paul Lädermann, Genève • Dr. Markus Lauper, Bern • Dr. Yann Le Clec'h, Zürich • Dr. Serafin Leemann, Zürich • Dr. Urs Lenhard, Unterseen • Dr. Emilie Léonard, Lausanne • Dr. Bernhard Lohri, Zürich • Dr. René Lüchinger, Oftringen • Dr. Marc Lustenberger, Lausanne • Dr. Thomas Lüthy, Zürich • Dr. Sandra Mani, Zürich • Dr. Marcel Marchand, Uster • Dr. Matilde Mariotta, Lausanne • Dr. Judith Märki, Yverdon-les-Bains • Dr. René Mauret, Diepoldsau • Dr. Damien Mauron, Basel • Dr. Johanna McChurch, Chur • Dr. Sara Meier, St. Moritz • Dr. Jean-Claude Mermod, Biel/ Bienne • Dr. Martin Merz, St. Gallen • Dr. Andreas Messmer, Wil • Dr. Patrick Meyfarth, Genève 7 • Dr. Philippe Miguët, Genève • Dr. Christopher Mikus, Schaan • Dr. Kurt Moser, Winterthur • Dr. Markus Moser, Appenzell • Dr. Carole Moser Ross, Neuchâtel • Dr. Daniel Mühlemann, Zürich • Dr. Astrid Müller, Aarau Rohr • Dr. Matthias Naef, Dietikon • Dr. Roger Naef, Genève • Dr. Marco Nardini, Grenchen • Dr. Sonja Nardini-Probst, Grenchen • Dr. Sibylle Nebiker-Schöni, Langenthal • Dr. Lukas Niedermann, Meilen • Dr. Schari Nikzad, Zürich • Dr. Luisa Nodari, Sementina • Dr. Roland Noirat, Lausanne • Dr. Rolf Nussbaumer, Kloten • Dr. Urs Nyffeler, St. Gallen • Dr. Rosemary Oman, Chur • Dr. Christina Padua, Zürich • Dr. Inga Paravicini, Affoltern a. Albis • Dr. Yannick Pauli, Lausanne • Dr. Giuseppe Perathoner, Bern • Dr. Olivier Perret, Bienne • Dr. Dirk Petersen, Zürich • Prof. Cindy Peterson, Zürich • Dr. Peter Pfister, Wohlen • Dr. Roger Picard, Bienne • Dr. Andy Pieren, Reinach • Dr. Doris Polivka-Dubé, Martigny • Dr. Leo Price, Morges • Dr. Bernhard Pulver, Zürich • Dr. Matthias Pulver, Romanshorn • Dr. Christoph Quack, Chur • Dr. Jason Rafter, Biel • Dr. Martine Randoll Schmutz, Murten • Dr. Stefan Rauber, Wallisellen • Dr. Thomas Regez, Rüti • Dr. Jörg Regli, Frauenfeld • Dr. Eva Reimer, Dübendorf • Dr. Peter Reiner, Neuhausen • Dr. Madeleine Reist, Basel • Dr. Michael Renfer, Bern • Dr. Max Reymond, Lausanne • Dr. Urs Roner, St. Moritz • Dr. David Keith Ross, Neuchâtel • Dr. Philippe Roulet, Yverdon-les-Bains • Dr. Marie-Pierre Roy, Fribourg • Dr. Peter Rufener, Basel • Dr. Philippe Rufener, Gland • Dr. Martin P. Ruff, Basel • Dr. Max Ruosch, Zug • Dr. Yves Russi, Luzern • Dr. Petra Rutz, Bâretswil • Dr. Roberto Salvisberg, Bern • Dr. Raymond W. Sandoz, Neuchâtel • Dr. Mario Sassi, Luzern • Dr. Patricia M. Schaller, Sursee • Dr. Raoul Schätzle, Kriens • Dr. Markus Scheidegger, Muri b. Bern • Dr. Claude Schelker, Laufen • Dr. Fiona Scherrer Rafter, Biel • Dr. Patrick Scherwey, Grand-Lancy • Dr. Mireille Schläppi, Langenthal • Dr. Nicole Schläppi, La Chaux-de-Fonds • Dr. Alfred Schlup, Bern • Dr. Christof Schmid, Zürich • Dr. Franz Schmid, Visp • Dr. Pascale Schmid, Sierre • Dr. Rhonda Schmid, Oberengstringen • Dr. Thomas Schmid, Brig - Glis • Dr. Bertram Schmidt, Echallens • Dr. Thierry Schmutz, Murten • Dr. Peter Schnider, Solothurn • Dr. Roland Schönenberger, Biel • Dr. Hans-Peter Schöni, Basel • Dr. Ernst Schroeder, Bern • Dr. Thomas Schurter, Luzern • Dr. Thomas Schwaninger, Schaffhausen • Dr. Christophe Sem, Zürich • Dr. Andreas Senn, Binningen • Dr. Franziska Senn, Bern • Dr. Andreas Siegenthaler, Basel • Dr. Hans G. Siegenthaler, Uetikon Waldegg • Dr. Karin Spilker, Thun • Dr. Ronald Steiner, Basel • Dr. Patrick Stieger, Fribourg • Dr. Martin Stocker, Rapperswil SG • Dr. Beat Stoller, Langenthal • Dr. Hansjörg Straumann, Basel • Dr. Dominic Strauss, Olten • Dr. Stefan Streit, Bremgarten • Dr. Thomas Streit, Zürich • Dr. Pierre Studer, Lausanne • Dr. Claude Supersaxo, Biel • Dr. Lawrence Taylor, Bulle • Dr. Marc Thomann, Bern • Dr. Thomas Thurnherr, Bern • Dr. Alev Toran, Sion • Dr. Daniel Traber, Münsingen • Dr. Pierre C. Tschumi, Sion • Dr. Martina Uffer, Gossau • Dr. Marc Veenemans, Zürich • Dr. Christian Vendrame, Bellinzona • Dr. Patrick Vendrame, Zürich • Dr. Michael Vianin, Fribourg • Dr. Thomas Vicentini, Brig • Dr. Miriam Viganò Schiesser, Brugg • Dr. Dietmar Vogel, Luzern • Dr. Marco Vogelsang, Zürich • Dr. Jiri Vomacka, Zürich • Dr. Ingrid Von Fellenberg, Bottmingen • Dr. Markus Wagner, Bern • Dr. Beat Wälchli, Zürich • Dr. Martin Wangler, Burgdorf • Dr. Martin Weber, Stans • Dr. Monica I. Weber, Zürich • Dr. Thomas Weber, Buchs • Dr. Christophe Wegelin, Lully • Dr. Daniel Weibel, Chur • Dr. Rolf Wespi, Aarau • Dr. Claudia Wettstein, Meggen • Dr. Beatrice Wettstein Meichtry, Wädenswil • Dr. Thomas Wicki, Luzern • Dr. Bruno Widmann, Aarau • Dr. Caroline Widmer, Rapperswil • Dr. Max Widmer, Baden • Dr. Andrea Wild, Schwyz • Dr. Regula Willi Zimmermann, Reinach • Dr. Shane Williams, Zürich • Dr. Susanne Williams-Frey, Luzern • Dr. Rai Winata, Zürich • Dr. Iris Wohlhauser, Thun - Glis • Dr. Giovanni Wullschleger, Lugano • Dr. Urs Zahner, Schaffhausen • Dr. Beatrice Zaugg, Biel • Dr. Daniel Zeller, Cham • Dr. Patrick Züger, Luzern • Dr. Andres Zurcher, Genève • **sous www.chirosuisse.info**

JOURNÉE DU DOS 2016



Les chiropraticiennes et chiropraticiens examinent gratuitement le dos des enfants et des adolescents.

Samedi, 12 novembre 2016

Liste des cabinets participants:
www.chirosuisse.ch

Inscription auprès les cabinets participants



**N'oublie pas
ton dos!**

L'école, les devoirs, les amis, les loisirs – on en oublie de bouger suffisamment, d'adopter une posture saine et ainsi de garder un dos sain!

Les chiropraticiennes et chiropraticiens examinent gratuitement le dos des enfants et des adolescents afin de dépister à temps les mauvaises postures.

Liste des cabinets participants: dès mi-septembre sur www.chirosuisse.ch. Une inscription est nécessaire.

Conditions de participation: la Journée du dos 2016 est une initiative de ChiroSuisse. Pendant la Journée du dos, les chiropraticiens examinent gratuitement le dos des enfants et des adolescents en âge de scolarité (jusqu'à 17 ans révolus). L'examen comprend un contrôle chiropratique de base. L'enfant ou l'adolescent doit être accompagné d'un adulte légalement responsable de son éducation. Le chiropraticien fournit sur place un rapport oral de son examen, qui n'entraîne aucune obligation pour l'une ou l'autre partie. L'examen dure environ 20 minutes.